

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

FLensburg / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

JUNI 2025 • KOSTENLOS

**FULMINANTE
FESTE**

DAS IST LOS IM JUNI

**BAYWATCH
IM NORDEN**

HUSUMER DLRG IM EINSATZ

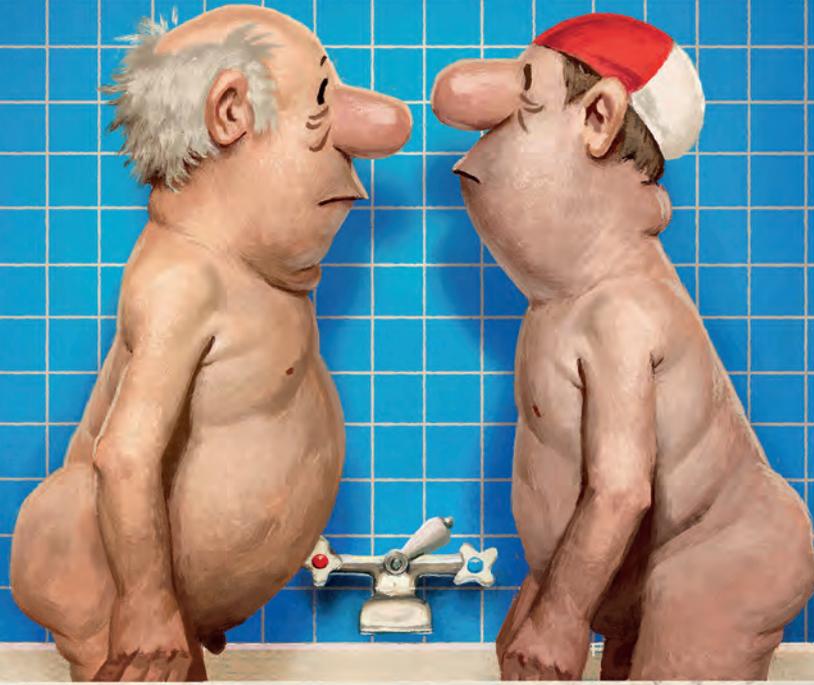


Großes Stadtfest im Norden
HOLSTENKÖSTE

12. bis 15. Juni in Neumünster

DER GROSSE LORIOT-ABEND

LORIOT



„Urkomisch und meisterhaft
auf den Punkt gebracht –
zum Tränen lachen!“ (DIE WELT)

MIT GROSSBILD-LEINWAND

04.01.26 So, 14.30 Uhr

KIEL • Wunderino-Arena

18.01.26 So, 14.30 Uhr

LÜBECK • MuK

11.09.26 Fr, 15.00 Uhr

HAMBURG • Laeishalle

Tickets ab **10.06.25** bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim[★]



HANNA WENDLER
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

schon das Titelbild der aktuellen Ausgabe macht es deutlich: Im Juni geht es rund! Vom ersten bis zum letzten Tag des Monats wird hier nämlich die schönste Zeit des Jahres mit einem bunten Potpourri toller Veranstaltungen willkommen geheißen. Sie können quasi den ganzen Monat von Event zu Event tingeln.

DER NORDEN FEIERT DEN SOMMER

Was Sie auf keinen Fall verpassen sollten, erfahren Sie auf den folgenden Seiten: von der Holstenküste in Neumünster über die Kieler Woche – nicht nur das absolute Highlight des Monats, sondern gleichzeitig das größte Segelevent der Welt und das größte Stadtfest im Norden – bis hin zu den rund 100 Veranstaltungen des Naturgenussfestivals der Stiftung Naturschutz, der Aktion Offener Garten und vielem mehr. Diese und viele weitere tolle Tipps für einen unvergesslichen Start in den Sommer finden Sie in der aktuellen Ausgabe.

BAYWATCH IM NORDEN

Ob in Nord- und Ostsee oder einem der anderen Gewässer im Norden – jetzt beginnt auch die Badesaison. Und wo es Wasser gibt, ist auch die DLRG nicht weit. Die Deutsche Lebens-

rettungs-Gesellschaft ist mit knapp 630.000 Mitgliedern und Förderern eine der größten Wasserrettungsorganisationen der Welt. In Schleswig-Holstein zählt die DLRG über 35.000 Mitglieder. Redakteurin Marion Laß hat der Ortsgruppe in Husum einen Besuch abgestattet und erzählt von unermüdlichem Einsatz und besonderen Herausforderungen.

Ich wünsche Ihnen einen fröhlichen Sommeranfang und angenehme Lektüre.

Hanna Wendler



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **Holstenküste** in Neumünster. Mehr zu dem bunten Programm erfahren Sie auf Seite 16.

Titel: © Stadt Neumünster

ALTES STAHLWERK

NEUMÜNSTER



NETT MEETS STAHLWERK

IM RESTAURANT 1500° AM 18.07.25; 18:30 UHR

Genießen Sie ein leckeres Flying Buffet im Restaurant 1500°. Passend dazu präsentiert das Weingut Nett seine Weine in entspannter, lockerer Atmosphäre. Wir buchen gerne Ihre gewünschte Zimmeranzahl als Abruflkontingent unter dem Stichwort: „Taste & Talk“ ein.

Der Zimmerpreis beträgt 143,00 € im Doppelzimmer und 102,00 € im Einzelzimmer Kategorie „M“ und „L“ inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet pro Zimmer und Nacht.

**VERANSTALTUNGSTICKET:
59,00 € PRO PERSON**

Buchung der Veranstaltungstickets erfolgt über Jörgen Petersen & Sohn:



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

THEMIEN

JUNI 2025

COVER I STADT NEUMÜNSTER

Neumünster feiert! – Holstenküste 2025 16

UNTERWEGS UND UP-TO-DATE

Rote Straße 6
 Trends & News im Juni 8
 Sommerzeit ist Naturgenussfestival-Zeit 12
 Neumünster feiert! – Holstenküste 2025 16
 Kieler Woche 2025 20

BAYWATCH IM NORDEN

Baywatch im Norden 22

HIN & WEG

Ein Leben mit Ebbe und Flut: Willkommen
 in der Insel- und Halligwelt Nordfrieslands 26
 Pellworm: eine besondere Insel für
 besondere Menschen 28



40 MARITIME SOMMERLOOKS



32

SÜSSE VERFÜHRUNG:
ERDBEEREN

SO SCHMECKT DER NORDEN

Süße Verführung: Erdbeer-Rezepte 32

MODE & BEAUTY

Maritime Sommerlooks 40

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Sind Sie auch schlaflos in Seattle? 46

HAUS, HOF & GARTEN

Aktion offener Garten 52

TRAUER & ABSCHIED

Die große Leere 62

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juni 64

Schmökertipps 70

Veranstaltungshighlights 72



16

NEUMÜNSTER FEIERT! –
HOLSTENKÖSTE 2025

KOLUMNEN

Fru Jürs vertellt 30

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3

Impressum 82

Vorschau Juli 82



26

EIN LEBEN MIT EBBE UND FLUT –
INSEL- UND HALLIGWELT NORDFRIESLAND

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

LBU REAL.

Kiel



Ihr Gewerbe- und Konferenzstandort in Kiel

- Mit großen modernen Büroflächen, Produktionshallen, Lagerflächen sowie flexiblen Storage- und Workboxes bietet der **LBU REAL. Business Park Kiel** ein vielfältiges Angebot von gewerblichen Nutzungen.
- Der **LBU REAL. Business Park Kiel** liegt im Gewerbegebiet Wittland, ein etabliertes Gewerbe- und Industriegebiet, in dem sich nationale und internationale Unternehmen niedergelassen haben.
- **Flexible Mietangebote** in allen Bereichen machen den Standort zum idealen Ort für Ihr Unternehmen.
- Auf dem großzügigen Gelände befinden sich ca. 200 Parkplätze für Mieter und deren Besucher. Im **Business Park Kiel** ist durch die **vorhandene Gastronomie** für Catering als auch Frühstück und Mittagessen gesorgt.
- Die Standortverwaltung vor Ort kümmert sich **5 Tage in der Woche** um die Belange der Mieter und sorgt für ein herzliches Willkommensgefühl am Standort.

LBU REAL. Business Park Kiel
Wittland 2-4 • 24109 Kiel

LBU REAL. Business Park Kiel 2
Rendsburger Landstraße 215 • 24113 Kiel

Ihr Kontakt: Jan-Kay Rohde
Tel. 04 31 / 24 71 47 90 • Mobil: 0162 / 28 52 554
E-Mail: j.rohde@lbu-real.de

www.lbu-real.de

www.rolf-spectacles.com



ROLF
S P E C T A C L E S

**BRILLEN
AUS
BOHNEN**
KEIN WITZ!

durchblick
BRILLEN · KONTAKTLINSEN

Rote Straße | Ecke Friesische Straße 1
Fon: 0461 2 36 24
www.optikdurchblick.de



B
**BRAASCH
RUM**
MANUFAKTUR
MUSEUM

Erleben Sie die Flensburger Rumgeschichte in unserem Museum im 2. Innenhof:
Montag -Freitag 10.00 -18.30 Uhr
und Samstag 10.00 -16.00 Uhr.
Herzlich willkommen!

Rote Straße 26-28 · 24937 Flensburg · www.braasch.sh

Sechs malerische Höfe, gemütliche Restaurants & Cafés, Mode & Schmuck, Wohnaccessoires & Design, Kunst & Kulinarisches, Genuss & Gesundheit ... dieses vielfältige Angebot macht die Rote Straße seit vielen Jahren so besonders. Und gleich am Anfang im Süden über 600 Parkplätze in unmittelbarer Nähe – fertig ist das perfekte Erlebnis in Flensburg!



contor
DAS DESIGNHAUS

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

Flensburger
Sommerfrische

BRAASCH
GIN

Wein & Rumhaus Braasch & Rum Manufaktur Museum
Rote StraÙe 26-28 · 24937 Flensburg · Tel. 0461 141600
www.braasch.sh

Wir rahmen Ihre Bilder

www.bilder-im-hof.de
ROTE Str. 16 · FLBG · ☎ 1 31 42

BILDER IM HOF

Wir haben die schönen Bilder

www.bilder-im-hof.de
ROTE Str. 16 · FLBG · ☎ 1 31 42

BILDER IM HOF

DAMENMODEN ✂ **ACCESSOIRES**

Backstage · OSKA · by basics · PRIVATSACHEN · esmeralda

GEWANDHAUS

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



Wir sind auch im Inter nett:

**ROTE
STRASSE**
www.rotestrasse.de

TRENDS & NEWS

IM JUNI 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Robbie VIEL ZU LANG SCHON AUF DER SUCHE



Robbie wünscht sich endlich eine feste Familie!

Der kastrierte Mischlingsrüde Robbie ist etwa 6 Jahre alt und lebt schon viele Monate im Tierheim Schleswig. Fremden gegenüber ist er anfangs skeptisch und beobachtet genau. Findet er jemanden sympathisch, genießt er auch ausgiebige Streicheleinheiten. Beim Spazieren ist Robbie manchmal kaum zu bremsen, hat aber gelernt, weniger an der Leine zu ziehen. Die meisten Hunde findet er toll und spielt gerne mit ihnen. Das Tierheim-Team bietet ihm viel Beschäftigung – doch Robbie wünscht sich endlich eine feste Familie. Er wird nur an erfahrene Halter vermittelt. Kinder, Katzen und Kleintiere sollten nicht im neuen Zuhause leben. www.tierheim-sl.de



NEU:

BROW PENCIL

Der neue „the brow styler PENCIL“ ist ein echtes Multitool – mit filigraner Spitze für präzises Nachzeichnen einzelner Härchen und einer breiteren Seite für flächiges Schattieren. www.dedicazion.com

Foto: DEDICAZION



Foto: Adobe Stock

ZUSCHUSS FÜR JUNGE UNTERNEHMEN

Haben Sie einen mobilen Reparaturdienst für E-Bikes entwickelt oder ein Startup für regionale Meereskosmetik gegründet? Oder bringen Sie eine andere nachhaltige Innovation oder regionale Produktidee auf den Markt? Dann haben Sie noch bis zum 30. Juni 2025 die Chance, sich beim Kreis Nordfriesland um eine Förderung zwischen 1.000 und 7.500 Euro zu bewerben. Die Wirtschaftsförderungsgesellschaft Nordfriesland sowie der Wirtschaftsausschuss des Kreises prüfen alle eingehenden Anträge. Besonders förderfähig sind Projekte, die innovativ sind, die Region stärken und zur Umsetzung der UN-Nachhaltigkeitsziele beitragen. Bewerbungsunterlagen und Infos auf www.bit.ly/Zuschuss2025 oder direkt bei Jan-Christian Mahrt per Mail an j.mahrt@wfg-nf.de.

8 lebensart

NATURWUNDER GESUCHT

Ab sofort können sich Organisationen, Vereine und Verbände aus ganz Deutschland für die Naturwunderwahl 2025 bewerben. Die Heinz Sielmann Stiftung und der Deutsche Wanderverband laden dazu ein, außergewöhnliche Naturphänomene vorzustellen – direkt aus der eigenen Region. Ob bizarre Felsformation, geheimnisvolle Moorlandschaft, jahrhundertealtes Naturdenkmal oder atemberaubendes Landschaftspanorama – gesucht werden Naturwunder, die aufgrund ihrer besonderen Schönheit oder Einzigartigkeit begeistern und zum Schutz der Umwelt anregen. Einsendeschluss ist der 15. Juni. Weitere Infos unter www.sielmann-stiftung.de/bewerbung-naturwunderwahl.



Im vergangenen Jahr wurde der Langwarder Groden in Niedersachsen zum „Naturwunder des Jahres 2024“ gekürt. Wer gewinnt in diesem Jahr den Titel?

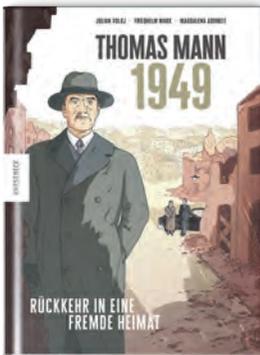
Foto: Florian Trykowski



FLENS-AKTION 2025

SAUBERE STRÄNDE FÜR DEN NORDEN

Die Flensburger Brauerei liebt unsere heimischen Strände und lädt zum achten Mal in Folge zur StrandGut-Aktion ein – mit Strandreinigungen in Schleswig-Holstein und Niedersachsen – erstmals mit Unterstützung durch Tourismusorganisationen (LTOs) an Ost- und Westküste. Gemeinsam mit Partnern wie Küste gegen Plastik wird nicht nur Müll gesammelt, sondern auch über Umwelt- und Abfall-Themen informiert – durch Plakate, Infohefte und Sortierhilfen. Für jede verkaufte Flasche mit Aktionsetikett reinigt FLENS einen Quadratmeter Strand. So bleibt der Norden sauber und erlebenswert. Der nächste Termin ist am Samstag, 14. Juni, an der Flensburger Förde. Mehr unter flensburger-foerde.de/events/detail/



THOMAS MANN – ZUM 150. GEBURTSTAG

1929 erhielt er den Literaturnobelpreis, 1933 floh er aus Deutschland. Als er 16 Jahre später zurückkommt, hat sich vieles in seinem Heimatland verändert.

Basierend auf Thomas Manns Tagebüchern, Briefen, Reiseberichten und den Erinnerungen seines Schweizer Fahrers, erzählt die Graphic Novel von Manns zehntägiger Rückkehr, einem politisch extrem aufgeladenen Kapitel in seiner Biografie.

Julian Voloj, Friedhelm Marx,
Magdalena Adomeit: **Thomas Mann. 1949, Rückkehr in eine fremde Heimat**, Knesebeck Verlag, 96 S., 24 Euro

MINIMALISTISCHE HAUTPFLEGE

MON COURAGE steht für minimalistische, wirkungsvolle Pflegeprodukte in Stickform: Der CREAM STICK ist ein echter Pflege-Allrounder für Gesicht, Lippen, Hände und Haarspitzen – ideal für den Alltag wie auch unterwegs. Der SUN STICK bietet natürlichen Sonnenschutz mit LSF 30 auf Basis mineralischer Filter sowie pflegenden Komponenten – für Schutz und Regeneration in einem.

www.moncourage.de



Foto: MON COURAGE



**Auszeit vom Alltag?
Kulinarischer Österreich
Urlaub am Strand?**

**Herzlich willkommen und
„Grüß Gott“ im Kaiser in
Strande!**

Am schönsten Platz an der Kieler Förde können Sie das verwirklichen. Genießen Sie eine Auszeit mit Klassikern aus der österreichischen Küche, dazu ein Glas Frizzante aus der Steiermark, Herz was begehrt du mehr?

Jeden Dienstag Backhendl und jeden Donnerstag „Rippel“!

**Wir freuen uns auf
Ihre Reservierung!**

täglich von 11.00 - 22.00 Uhr geöffnet.
Mittwoch Ruhetag

Küche bis 21.00 Uhr



Strandstraße 30
24229 Strande
Tel. 04349 / 9158440
www.daskaiser.de



Foto: Adobe Stock

FAHRRAD-CODIERUNG

Am Weltfahrradtag, dem 3. Juni, bietet der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) Flensburg eine Fahrradcodierung an Flensburgs Hafenspitze an. Zwischen 16 und 18 Uhr haben Interessierte die Möglichkeit, Fahrrad, Anhänger oder Ähnliches codieren zu lassen. Die Aktion findet im Vorfeld des RadRundUm statt, einer vom ADFC organisierten Stadtrundfahrt um 18.30 Uhr ab Hafenspitze. Am 22. Juni ist der ADFC von 10:30 bis 16 Uhr im Flensburger Stadion beim Sommerfest der Stadt zu finden. Auch hier wird codiert. Benötigt werden Lichtbildausweis, Eigentumsnachweis und optional ein ausgefüllter Codierauftrag, der unter www.codierauftrag.de heruntergeladen und vorab per E-Mail an codierung@adfc-flensburg.de gesendet werden kann.



Foto: Adobe Stock

Für mehr Bewegung und Klimaschutz MIT DEM RAD ZUR ARBEIT

Mit der diesjährigen Sommeraktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ ruft die AOK NordWest traditionell dazu auf, zwischen dem 1. Mai und 31. August das Auto stehenzulassen und an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. Teilnehmen können sowohl Einzelfahrende als auch Radler-Teams mit bis zu vier Personen, die dann jeweils im Online-Aktionskalender die Tage anzukreuzen, an denen mit dem Rad zur Arbeit gefahren wurde. Infos unter www.mdrza.de.

NEUE STADTFÜHRUNG

„80 JAHRE NACH KRIEGSENDE“

Anlässlich des 80. Jahrestages des Kriegsendes lädt die Tourismus Agentur Flensburger Förde GmbH (TAFF) zur neuen Stadtführung ein. Die Führung beleuchtet in 1,5 Stunden die Bedeutung Flensburgs in der Zeit nach 1945 und lädt ein, über die historischen Spuren nachzudenken. Teilnahme nur mit Buchung, Preis 13 Euro, pro Gruppe 109 Euro. Treffpunkt ist an der Hafenspitze/Station 5 Kapitänsweg. Im Juni finden Führungen am 6., 20. und 27. statt. Infos unter Tel.: 0461 / 909 09 20.



Links im Bild der Stolperstein für Johanne Marie Ebsen vor dem Hotel ‚Alte Post‘, und rechts das Denkmal Prometheus.

Fotos: flensburger-foerde.de/
Sabrina Battelfeld

GESUNDER STOFFWECHSEL

Bunt, individuell und nachhaltig: Mit dem neuen Kleidertauschgeschäft „Stoffwechsel“ in der Toosbüystraße etabliert sich Flensburg weiterhin im Bereich Nachhaltigkeit. Hier gibt es Hoodies, Jacken, Hosen und noch vieles mehr – alles angeboten zum Tausch, nicht zum Kauf. Das regt nicht nur dazu an, getragener Kleidung eine zweite Chance zu geben, sondern auch den eigenen Kleiderschrank auszumisten und ein potenzielles Lieblingsstück für andere raus in die Welt zu bringen. Mehr Infos auch über Instagram [@stoffwechsel.tauschladen](https://www.instagram.com/stoffwechsel.tauschladen).



Illustration: Adobe Stock



PRAXIS-WORKSHOP

Bauen mit Lehm

Im artefact wird erstmals für interessierte Lai*innen ein Praxisworkshop angeboten, der die Möglichkeiten und Grenzen der Baustoffverarbeitung vermittelt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Materialaufbereitung und Einsatz bei Innenausbau und Sanierung, etwa bei der Wandgestaltung und beim Verputzen. Er findet vom 13. bis zum 15. Juni unter dem Titel „Bauen mit Lehm und Kalk“ im Zentrum für nachhaltige Entwicklung, artefact Glücksburg, statt. Mehr Infos unter www.artefact.de.

SARAH WEIß

NEUES ALBUM: „BACK TO SURFACE“

Die Musikerin und Künstlerin Sarah Weiß präsentiert am 20. Juni ihr neues Album „Back to Surface“.

Sarah Weiß ist ein kreatives Naturtalent und verbindet zwei Leidenschaften in ihrem Herzen: die Musik und die Kunst. Die Flensburgerin schreibt tiefgründige Songs auf dem Klavier oder der Gitarre und malt große, farbenprächtige Gemälde. In 2022 hat Sarah sich mit ihrem Debütalbum „12 months of flying“ in die Herzen des Publikums gespielt. „Die Welt ist voller unentdeckter Talente. Die vielversprechende Sängerin aus Flensburg ist eines davon.“ (Folker, 2022/04). Nach drei Jahren kreativer Arbeit überrascht sie uns am 20.06.2025 mit einem großartigen neuen Album und einem Releasekonzert am 21.06. im Volksbad Flensburg: „Back to Surface“. Die Songs zeigen eine Innensicht von der Auseinandersetzung mit den Themen Liebe, Hoffnung,

Vertrauen, dem Wandel der Zeit und unserem persönlichen Wachstum an ihnen. Grazile Stücke mit einem facettenreichen Instrumentarium, intensiven Melodien und darauf schwebend ihre Stimme. „Eine tiefe die manchmal sogar an Melissa Etheridge oder Adele erinnert.“ (NDR). Ein Wechselspiel zwischen Leichtigkeit und Tiefgang. Die Songs erzählen von der Reise zurück an die Oberfläche, getragen von den Facetten des Lebens, die sie gestärkt, verändert und zurück ins Helle geführt haben. „Back to Surface“ ist ein Album für Herz und Seele! Weitere Konzerttermine und Infos unter: www.sarah-weiss.com.



„Ich hoffe, dass du in meiner Musik Ruhe, Hoffnung oder vielleicht ein Stück von dir selbst findest, genauso wie ich.“

Sarah Weiß

ADVERTORIAL

NEU:

ENDLESS SUMMER

Der Sommer steht in den Startlöchern und PHYRIS hat die passenden Produkte für Glow und Pflege im Gepäck: Die Tanning-Drops sorgen für einen natürlich gebräunten Teint ganz ohne Sonne, und die Bodylotion pflegt die Haut mit Hyaluron. www.grandel.de



Foto: PHYRIS



Foto: KoRo

NEU: HERZHAFTES CASHEWMUS

Wie wäre es mal mit herzhaftem Nussmus? KoRo hat gleich zwei neue Sorten mit herzhafter Note im Sortiment: Tomate-Kräuter und Cheezy Style mit Trüffel – lecker! www.korodrogerie.de



**STIFTUNG
NATURSCHUTZ**
Schleswig-Holstein

Natürlich hier.



Die größte Outdoor-Eventreihe der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein lädt ein

SOMMERZEIT IST NATURGENUSS- FESTIVAL-ZEIT

Wilde Weiden, imposante Urwälder, atemberaubend schöne Moore und geheime Hot Spots der Artenvielfalt in Schleswig-Holstein vereint mit regionalem Genuss – das kann nur das Naturgenussfestival 2025 der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein.

Vom rustikalen Picknick bis zum Sterne-Gourmet-Menü – die größte Draußen-Veranstaltungsreihe bei uns im Norden lädt wieder zum Genießen ein: Von Anfang Juni bis Ende September verbindet die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein mit rund 100 Veranstaltungen in ganz Schleswig-Holstein beeindruckende Naturerlebnisse auf den Wiesen und Weiden, in den Wäldern und Mooren und an den Steilküsten des Landes mit echtem, regionalem Genuss – informativ und im wahrsten Sinne sinnvoll und nachhaltig. Was alle Veranstaltungen in ganz Schleswig-Holstein eint, ist die Liebe zur Natur, zum

Genuss – und die Begeisterung für das, was in unserem Land geschützt, bewahrt und erlebt werden kann.

WILLKOMMEN IN DER NATUR

Ob als Paar, mit Freunden, alleine, mit Papa, Tante, Tochter ... – die Menschen, die beim Festival mitwandern, mitradeln und miterleben, eint das Staunen über das, was sich auf den Flächen des Stiftungslandes zeigt: bunte Vögel, Blumen oder Amphibien wie z.B. die Zauneidechse, wilde Orchideen, Spuren eines Hirsches oder das leise Summen der Insekten. Denn genau darum geht es: Die Stiftung Natur-

schutz Schleswig-Holstein öffnet mit dem Festival nicht nur die Landschaft, sondern auch die Augen und Herzen – für die Vielfalt der Arten, für intakte Natur-Lebensräume oder auch für die Erkenntnis, wie Klimaschutz im wiedervernässten Moor funktioniert.

JEDE TOUR EIN HIGHLIGHT DER NATUR

Um nur einige Highlights in diesem Jahr zu nennen: Eine geführte Radtour rund um das Nolde Museum in Seebüll im Kreis Nordfriesland nahe der dänischen Grenze zeigt, wie Naturschutz konkret aussieht: Behutsame Nut-

ALLE TERMINE UND
BUCHUNGS-INFOS UNTER



www.naturgenussfestival.de



zung durch friedlich-fressende Robust-Rinder, die unbemerkt viel Platz mit Licht und Sonne schaffen für ein Erblühen von stark angepassten konkurrenzschwachen Wildpflanzen. Zum Ausklang erwartet die Gäste ein 4-Gänge-Menü im Restaurant „Element“ direkt am Nolde Garten.

WANDERUNGEN MIT GESANG

Andere Wanderungen führen an der Treene entlang zum ehemals nördlichsten Wikingerhafen Hollingstedt. Es gibt Touren rund um Ulsnis an der Schlei oder eine absolut einzigartige Tour mit dem Schiff ab Kappeln auf die wunderschöne Lotseninsel. In der Natur singen – auch das ist bei einer Wanderung mit Gesangcoach und Naturführer möglich. Anschließendem gibt's ein leckeres Naturgenussmenü.

BIO-WEIN UND FRISIAN WHISKY

Bio-Wein-Tasting inklusive Kennerwissen mit Expedition ins Tier- und Pflanzenreich oder durchs beeindruckende Moor – das ist im Stiftungsland Schäferhaus bei Flensburg, in der Geltinger Birk an der Ostsee, im Dosenmoor bei Neumünster oder im Stodthagener Urwald bei Kiel möglich. Oder lieben Sie Kräuter und Whisky? Na dann ab nach Föhr, auf die Hinrichsen Farm. Dort gibt es eine Kombi-Veranstaltung mit echtem Frisian Whisky in Bio-Qualität.

MITFÜHLEN UND VERSTEHEN

Jede Tour ist anders, aber alle erzählen dieselbe Geschichte – von dem, was wir schützen können, wenn wir es erleben. Das Naturgenussfestival ist eine Einladung – zum Hinsehen und Hinhören. Und vor allem zum Mitmachen und Mitfühlen, zum Verstehen und sich-begeistern-lassen!

Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein
Eschenbrook 4
24113 Molfsee
www.stiftungsland.de

von Juni bis September 2025 • in ganz
Schleswig-Holstein





Foto: Selekt Veranstaltungen

Kreatives entdecken

KUNSTHANDWERKERMARKT IN SÜDERSCHMEDEBY

Am Pfingstwochenende findet auf dem Gelände rund um die Galerie Hansen in Süderschmedeby der 42. Norddeutsche Kunsthandwerkermarkt statt. An den drei Tagen werden von 10 bis 18 Uhr selbst hergestellte Waren von den 150 Ausstellenden präsentiert und verkauft:

Hier finden Sie Unikate aus den verschiedensten Textilien, (Edel-)Metall, Keramik, Stein, Holz, Glas oder Leder. An einigen Ständen kann man die Entstehung von Kunstwerken mitverfolgen und Kinder können auch ihr handwerkliches Geschick erproben. Für das leibliche Wohl ist

sowohl mit Herzhaftem als auch mit süßen Leckereien gesorgt. Der Eintritt zum Markt ist frei. Weitere Informationen finden Sie unter www.norddeutscherkunsthandwerkermarkt.de

7. bis 9. Juni, Galerie Hansen, Süderschmedeby

6. STRASSENFEST IM GRETCHENWEG



Foto: Abbie Stock

Am 8. Juni lädt der Gretchenweg zum 6. Straßenfest ein! Ab 11 Uhr erwartet Sie ein buntes Programm für die ganze Familie. Bis 17 Uhr können Sie auf dem Flohmarkt stöbern und handgemachte Schätze entdecken. Für die kleinen Gäste gibt es jede Menge Spaß mit einer Piratenschiff- und Feuerwehr-Hüpfburg sowie einer Soccer Arena. Im Anschluss gibt es bei „Danz op de Straat“ mitreißende Musik und gute Laune zu erleben.

**8. Juni
Gretchenweg, Maasholm**

Pfingstmarkt AUF GUT OESTERGAARD



Foto: Gut Oestergaard

Wie in den letzten Jahren wird es vom 7. bis 9. Juni einen Tag des offenen Hofes mit Kunsthandwerkermarkt in der Kulturscheune und auf dem Gelände von Gut Oestergaard geben. Etwa 140 Aussteller*innen erwarten Sie hier und bieten eine abwechslungsreiche Mischung aus Kunsthandwerk, Schönerm für Haus und Garten und Spezialitäten von Direktvermarktern aus der Region. Für die kleinen Gäste gibt es Ponyreiten, sowie Mitmachaktionen auf dem Haupttrassen und am Lagerfeuer. Erneut dabei ist an allen drei Tagen das Oldtime-Jazztrio und am Montag der Deutsche Teckelclub aus Schleswig mit einer Hundevorführung. Für das leibliche Wohl sorgen verschiedenste Anbieter von Speisen und im „Bootshaus-Café“ wird es wieder Kaffee, Kuchen und selbstgebackene Torten geben. Ein Eintritt kostet 6 Euro pro Person, Kinder unter 16 Jahren zahlen keinen Eintritt.

7. bis 9. Juni • Gut Oestergaard, Steinberg



Foto: Adobe Stock

KAPPELN RADELT WIEDER STADTRADELN 2025

Vom 9. bis 29. Juni wird beim Stadtradeln in Kappeln wieder ordentlich in die Pedale getreten.

Stadtradeln ist als Wettbewerb vieler Kommunen konzipiert, bei dem es darum geht, in dem 21-tägigen Aktionszeitraum möglichst viele Alltagswege mit dem Fahrrad zurückzulegen. Die Mitmachaktion richtet sich an alle, die in Kappeln leben, arbeiten, zur Schule gehen oder einem Verein angehören. Ziel ist es, möglichst viele Kilometer in dem oben genannten Zeit-

raum zu fahren und es soll dazu beigetragen werden, CO2-Emissionen zu vermeiden oder wenigstens zu verringern sowie die Verkehrsbelastung innerhalb der Stadt zu reduzieren. Es können Teams gebildet werden, zum Beispiel durch Vereine, Stadtvertreter*innen oder Familien. Begonnen hat das STADTRADELN in Kappeln im Jahr 2020 mit 125 Teilnehmer*in-

nen und gefahrenen ca. 35.000 km, im Folgejahr konnte dieses getopt werden mit ca. 380 Teilnehmer*innen und knapp 70.000 geradelten Kilometern. Weitere Infos und Anmeldung unter www.stadtradeln.de/kappeln.

9. bis 29. Juni • Kappeln

Lust auf HYUNDAI



**12x Top
Verkauf & Service
für Sie im Norden**

Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

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



FREUEN SIE SICH AUF
DIE HOLSTENKÖSTE
IN NEUMÜNSTER
VOM 12. BIS 15. JUNI

NEUMÜNSTER FEIERT!

HOLSTEN- KÖSTE 2025

Musikalische Highlights gibt es auf der Holstenköste auf mehreren Bühnen in Neumünster

D

Das große Stadtfest von Neumünster lockt vom 12. bis 15. Juni in die Stadt und verspricht unvergessliche Tage. Die Highlights im Überblick.

Das zweitgrößte Stadtfest in Schleswig-Holstein steht in den Startlöchern: Jedes Jahr feiern am zweiten Juni-Wochenende bis zu 200.000 Einheimische und Besucher*innen aus nah und fern in der Stadt die beliebte Holstenköste. Ganz Neumünster und der gesamte Norden warten nur darauf, dass das beliebte Volksfest an der Schwale wieder stattfindet. Von Musik über Kunst, Kultur und Kulinarik bis zum Sport sind viele Aktionen für Groß und Klein geplant. Hier die Highlights:

MUSIK

► MEMPHIS GREASERS

Reisen Sie mit den Memphis Greasers in die Vergangenheit und lauschen Sie den schönsten Rock-'n'-Roll- und Rockabilly-Songs. Die Truppe bringt Musiker wie Carl Perkins, Buddy Holly, Dion & the Belmonts, Dill Haley und natürlich den King of Rock 'n' Roll so leidenschaftlich auf die Bühne wie ihre eigenen Stücke. Wer Rock liebt, sollte sich die Memphis Greasers nicht entgehen lassen.

12. Juni, 20 Uhr
REWE Bühne im Rathaus-Innenhof

► GUITAVIO

„Acoustic Folk'n Soul“ – so nennt sich der Stil der fünfköpfigen Formation GUITAVIO. Was vor 20 Jahren noch reiner Folk war, hat sich mit der Zeit und den wechselnden Bandmitgliedern heute in eine Mischung aus Folk, Pop und Rock mit einer Prise Soul verwandelt. Der Stilmix liefert dabei die besondere Würze und sorgt für viel unterhaltsame Abwechslung.

15. Juni, 19.30 Uhr
SH Netz-Bühne im Gerisch-Park

► BOERNEY & TRITOPS

Diese Band hat's voll drauf! Ihre heiße, heldenhafte Bühnenshow in ständig wechselnden Outfits reißt auch die letzten Skeptiker*innen vom Hocker. Freuen Sie sich auf die größten Disco-Hits, Rockiges von AC/DC, Status Quo, Tote Hosen, Schlager von Helene Fischer bis Roland Kaiser sowie jede Menge Partyknaller – von Bella Ciao bis Gordula Grün und vieles mehr!

13. Juni, 21 Uhr • VR Bank-Bühne





Bei der Oldtimer Rallye können Besucher*innen schicke Autos bestaunen.

**DAS GESAMTE
PROGRAMM DER
HOLSTENKÖSTE
FINDEN SIE UNTER
WWW.KOESTE.DE**

WEITERE HIGHLIGHTS

▶ OLDTIMER RALLYE

Am 15. Juni lockt außerdem die 48. ADAC-Veteranenfahrt für Oldtimer und Youngtimer, eine Rallye quer durch die Straßen Neumünsters, bei der echte Urgesteine der Automobil-Geschichte bestaunt werden können. Offizieller Start ist um 9.15 Uhr beim Tierpark Neumünster.

15. Juni • Tierpark Neumünster

▶ GENUSS AUF DER SCHLEMMERMEILE

Bei einem Stadtfest, das den Namen „Köste“ (von verkosten) trägt, dürfen kulinarische Leckereien natürlich nicht fehlen. Und so hat die Stadt Neumünster auch dieses Jahr ein buntes Angebot an regionalen Gastronom*innen zusammengestellt. Auf der Schlemmermeile auf dem Großflecken wird jeder Genuss bedient – süß oder salzig, heiß oder kalt, exotisch oder regional.

Jedes Jahr feiern bis zu 200.000 Einheimische und Besucher*innen aus nah und fern die beliebte Holstenköste.

Auf der Schlemmermeile wird es wieder so richtig lecker!



Fotos: Adobe Stock / Stadt Neumünster

8. MITTELALTERLICHER MARKT



Foto: Adobe Stock

Der mittlerweile 8. mittelalterliche Markt zu Munkbrarup findet am 8. und 9. Juni statt. An beiden Markttagen gibt es neben Mühlenführungen viel zu erleben, zu bestaunen und zu genießen. Besucher*innen werden Zeugen von Schwertkampf, Bogenschießen und brachialem Axtwerfen. Für die kleinen Gäste gibt es Kinderaktivitäten wie Klettern, Märchen und einen Schmied. Zusätzlich lockt über beide Tage viel Musik, und für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. Eröffnet wird der Markt offiziell am 8. Juni um 11 Uhr. Der Eintritt kostet 5 Euro für Erwachsene, Kinder zahlen 3 Euro.

8. und 9. Juni • Windmühle Hoffnung, Munkbrarup



Foto: Adobe Stock

DEUTSCHER MÜHLENTAG

Traditionell am Pfingstmontag öffnen bundesweit rund 650 historische Mühlen ihre Türen. Die Deutsche Gesellschaft für Mühlenkunde und Mühlenerhaltung (DGM) e.V. und ihre Landes- und Regionalverbände laden zum Deutschen Mühlentag ein. An diesem besonderen Tag lassen die zahlreichen Wind- und Wasser-, Dampf- und Motor-mühlen des Landes ihre Flügel und Wasserräder drehen. Die Mühlenbetreiber*innen setzen die Mahlgänge in Betrieb und gewähren den Mühleninteressierten einen tieferen Einblick in das Kulturgut Mühle und das alte Müllerhandwerk. In der Mühlenatenbank Milldatabase unter www.milldatabase.org können Mühlentaginteressierte nach teilnehmenden Mühlen und deren Programmangeboten suchen.

9. Juni • in ganz Deutschland



Foto: Adobe Stock

Das Flensburger Kiezsommerfest Sommer Hygge

Sommer Hygge – Das sommerliche Gefühl von Gemeinschaft, Kreativität und Gemütlichkeit, findet man vom 20. bis 22. Juni auf dem Flensburger Sommerfest.

Der Kiez rund um den Nordermarkt in Flensburg verwandelt sich in ein lebendiges Zentrum der Begegnungen und des kreativen Miteinanders. Besucher*innen erwartet eine entspannte Atmosphäre, um gemeinsam den Sommer in Flensburg auf ganz besondere Weise zu feiern. Genießen Sie drei Tage lang ein abwechslungsreiches und kostenfreies Programm,

das zum Mitmachen und Entdecken einlädt. Von kreativen Workshops wie Cyanotypiekunst und Blumenkränze binden bis hin zu DIY Halstuchfärben mit Blüten und Siebdruck ist für jede*n etwas dabei. Auch die Kleinsten kommen auf ihre Kosten mit Kinderschminken, Puppentheater, einer Kinderbuchlesung sowie unterhaltsamen Rätselspielen und Zauberei.

Freuen Sie sich auf verschiedenste Straßenmusik, lassen Sie sich von Walking Acts sowie Pantomime-Kunst verzaubern und entdecken Sie neue Schätze auf dem Flohmarkt oder entspannen Sie bei einer Yogastunde im Freien. Mehr Infos unter www.flensburger-foerde.de.

20. bis 22. Juni • Nordermarkt, Flensburg



Sportliches Highlight

Die Königswiesen in Schleswig verwandeln sich erneut in eine Bühne für sportliche Höchstleistungen, wenn am 22. Juni der Viking Triathlon Schleswig stattfindet.

Die Veranstaltung, organisiert von sub4 sportevents, hat sich als eine der beliebtesten Mitteldistanz-Triathlonveranstaltungen in Deutschland etabliert und zieht Jahr für Jahr Athlet*innen aus dem Bundesgebiet sowie aus Nordeuropa an.

SCHWIMMEN, RADFAHREN, LAUFEN

Der Viking Triathlon fordert die Teilnehmenden auf der klassischen Mitteldistanz: 1,9 Kilometer Schwimmen in der idyllischen Schlei, 90 Kilometer Radfahren entlang der B76 Richtung Flensburg und abschließend 21,1 Kilometer Laufen durch die historische Kulisse Schlesiens. Die Route bietet eine sportliche Herausforderung mit unvergesslichem Erlebnischarakter.

WIEDER MIT SPORTMESSE

2025 findet der Viking Triathlon bereits zum vierten Mal statt. Das Startkontingent für Einzelstarter*innen ist ausgebucht, die Staffelpätze, bei denen sich drei Athlet*innen die Disziplinen teilen, waren bereits Ende letzten Jahres vergeben. Insgesamt werden rund 800 Athlet*innen erwartet, die für ein mitreißendes Spektakel sorgen werden. Ebenso ist wieder eine Sportmesse mit verschiedenen Aussteller*innen und Ständen geplant. Für das leibliche Wohl wird im Food Corner gesorgt.

KINDERDUATHLON

Als Highlight findet wieder der Kinderduathlon „Viking Kids – powered by Zwergenwiese“ statt. Junge Sportler*innen im Alter von 6 bis 14 Jahren haben die Möglichkeit, in altersgerechten Kategorien erste Wettkampfluft zu schnuppern – mit einem Mix aus Laufen und Schwimmen auf den Königswiesen.

„Der Viking Triathlon Schleswig ist weit mehr als nur ein Wettkampf – er ist ein Fest des Sports, der Gemeinschaft und der mentalen Stärke“, sagt der Veranstalter von sub4 sportevents. „Wir freuen uns, Sportler*innen jeden Alters willkommen zu heißen, die sich der Herausforderung stellen und als Fjordlegende ins Ziel kommen.“ Infos und Anmeldung auf der Website www.viking-triathlon.de.

22. Juni • Schleswig

Foto: Katu

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.

Denkmale sind Gesamtkunstwerke – Ausstattung und Raumerlebnis sind zumeist untrennbar mit ihnen verbunden. Orgeln sind eine Verbindung dieser beiden Merkmale: kunstvolles Gestaltungselement und Klangerlebnis in Einem. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz förderte dank der aktiven Unterstützung ihrer Förderer bereits den Erhalt mehrerer hundert Orgeln in Deutschland – und damit einen wichtigen Teil unserer Musikkultur.



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.



AUGENOPTIK GEIST
ist offizieller Partner des
viking triathlon

Sport-Expo ^{1 2 3}
sei dabei!

Wo? Auf den Königswiesen in Schleswig

Wann? 21. - 22. Juni - Save the Date!

Folge einfach den Geistern zum Geistmobil und finde deine perfekte Sportbrille!



KIELER WOCHE 2025

Vom 21. bis 29. Juni wird Kiel erneut zur ultimativen Feiermeile! Das größte Sommerfestival Nordeuropas ist zurück und verspricht jede Menge Spaß, heitere Musik, (internationale) Leckerbissen und allerbeste Laune. Natürlich sind auch in diesem Jahr die spannenden Segel-Regatten ein absolutes Highlight.



FANGFRISCHE FESTIVAL-HIGHLIGHTS

Neben den Regatten und dem Bühnenprogramm hält die Kieler Woche zahlreiche Schauplätze bereit, an denen es täglich etwas zu entdecken und zu erleben gibt.

KIELER-WOCHE-JAHRMARKT

Auf dem großen Kieler-Woche-Jahrmarkt können Sie leckere gebrannte Mandeln genießen, süß duftende Zuckerwatte naschen und im Riesenrad Kiel aus einer besonderen Perspektive erleben.

KIELER HEIMATHAFEN

Das Eingangstor der Kieler Woche. Die Heimat der Matrosen kombiniert ein stimmiges Bühnenprogramm mit einer kulinarischen Auswahl, ganz im maritimen Stil.

INTERNATIONALER MARKT

Tauchen Sie ein in eine Welt der kulinarischen Vielfalt! Begeben Sie sich auf Ihre ganz persönliche Genussreise und erleben Sie die einzigartige Kultur der verschiedenen Länder hautnah.

KIELER-WOCHE-ERLEBNISWELTEN

Im Schlossgarten warten viele Aktionen zum Springen, Rutschen und Klettern! Fußballfans kommen im Fußballpark auf ihre Kosten und es können eigene Erdbeerpflanzen gepflanzt und geerntet werden.

SCHLAUMACHWIESE

Auf der Schlaumachwiese laden Sie das Umweltschutzamt, der Offene Kanal Kiel und viele weitere spannende Organisationen zum Entdecken und Experimentieren ein.

PLAYGROUND

Hier können sich Jugendliche an verschiedensten Dingen ausprobieren – von Skaten über Street Art bis hin zu KI-Workshops.

BAYERNZELT

O'zapft is! – unter diesem Motto wird endlich wieder gefeiert und auf den Tischen getanz. Natürlich im gemütlichen Festzelt und mit Erfolgsgaranten wie „Die Blechblos'n“.

SKANDINAVISCHES FISCHERDORF

Erleben Sie Skandinavien-Flair an der Kiel-Linie: Ein Fischerdorf mit Leuchtturm, bunten Hütten und nordischen Spezialitäten wartet!

LANDHAFEN

Im Landhafen Kiel genießen Sie die Kieler Woche entspannt mit Drinks, maritimen

Spezialitäten und Highlights wie Happy Hour und Grill-Events – direkt mit Blick auf die Förde.

KÖLSCH BROTHERS

Kölsche Lebensfreude in Schleswig-Holstein: frisch gezapftes Kölsch, Frozen Aperol, edle Weine und Gins – dazu tanzbare Beats und feierliche Stimmung, fast wie Karneval im Rheinland.

LITTLE IRELAND

Traditionelle irische Musik, Talente und eine unvergessliche Atmosphäre direkt an der Kieler Förde.

CARIBBEAN ISLAND

Inmitten exotischer Palmen können Sie sich ganz entspannt im Liegestuhl zurücklehnen, spritzige Cocktails genießen und zu latein-amerikanischen Klängen tanzen.

STREETFOOD-AREAL

Das Streetfood-Areal bietet eine Vielfalt an internationalen und regionalen Spezialitäten, die zum Schlemmen einladen.

INTERNATIONALE WILLER BALLOON SAIL

Bei der Willer Balloon Sail steigen bunte Heißluft- und Modellballone in den Himmel. Genießen Sie Live-Bands, leckeres Essen und abends die leuchtenden Night Glows und Feuerwerke.



Fotos: Henrike Barg / Kiel-Marketing (1) / Adobe Stock (1)

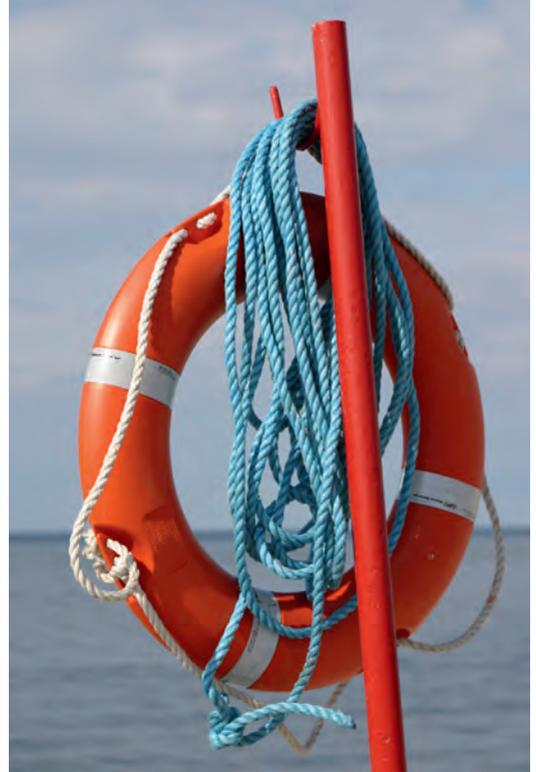
KIELER WOCHE PROGRAMMHEFT 2025

Noch mehr Highlights und Programm-
infos gibt es im KIELER-WOCHE-
PROGRAMMHEFT 2025, präsentiert von
KIELerleben. Kostenlos erhältlich im
Lebensart-Büro am Exerzierplatz 3 oder
als Download unter www.kielerleben.de.

BAYWATCH IM NORDEN



Wenn die Badesaison beginnt, ist das Team der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft im Einsatz. Sie beschützen und retten.



Sie beschützen und retten – die Mitglieder der DLRG

BAYWATCH IM NORDEN

Ob am See, im Freibad oder an der Küste: Wo Wasser ist, ist auch die DLRG nicht weit. Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) ist mit knapp 630.000 Mitgliedern und Förderern eine der größten Wasserrettungsorganisationen der Welt. In Schleswig-Holstein zählt sie über 35.000 Mitglieder.

VON MARION LASS

Jetzt beginnt sie wieder, die herrliche Sommerzeit, in der wir auch gerne mal ein Bad in Nord- und Ostsee oder in den zahlreichen anderen Gewässern unseres Landes nehmen. Da kann leicht mal was passieren. Selbst als geübte*r Schwimmer*in ist man nie ganz sicher. Wie gut, dass es die DLRG gibt!

Seit ihrer Gründung in Leipzig im Jahr 1913 setzt sich das DLRG-Team für die Sicherheit im und am Wasser ein. Wir haben der Ortsgruppe Husum einen Besuch abgestattet. Gerade erst vor einigen Wochen war dem Husumer Team eines seiner Schlauchboote inklusive Motor und Trailer aus der Garage gestohlen worden. „Als das bekannt wurde, haben wir so viel Solidarität erfahren. Das tat wirklich gut“, sagt Markus Hausen. Der Vorsitzende der Ortsgruppe ist immer noch beeindruckt. „Der Diebstahl war für uns eine Katastrophe“, sagt Markus Hausen im Gespräch mit der Lebensart. „Vom finanziellen Schaden einmal abgesehen – wir brauchen die Boote!“ Doch was dann kam, hat sein Herz

berührt. „Neben der Hilfsbereitschaft, das Boot wiederzufinden, haben wir eine gewaltige Spendenbereitschaft erfahren und können nun ein neues Boot anschaffen“, freut sich der Vorsitzende. Das alte Boot ist inzwischen wieder aufgetaucht. Es ist komplett zerstört worden. Die Mitglieder vermuten, dass es den Dieben zu heiß wurde, das Diebesgut anzubieten. Man hatte versucht, den Schriftzug DLRG zu entfernen, was nicht gelang war.

EHRENAMTLICH UND ENGAGIERT

Mit Markus Hausen engagieren sich rund 80 ehrenamtliche Helfer*innen in der DLRG Husum. Sie sorgen nicht nur für Sicherheit beim Badebetrieb an der Nordsee und in Eider und Treene, sondern bilden Kinder und Erwachsene im Schwimmen aus – und natürlich im Rettungsschwimmen. Besonders im Sommer leisten die Einsatzkräfte wichtige Präventionsarbeit und rücken bei Notfällen aus – ehrenamtlich und auch schon mal rund um die Uhr.

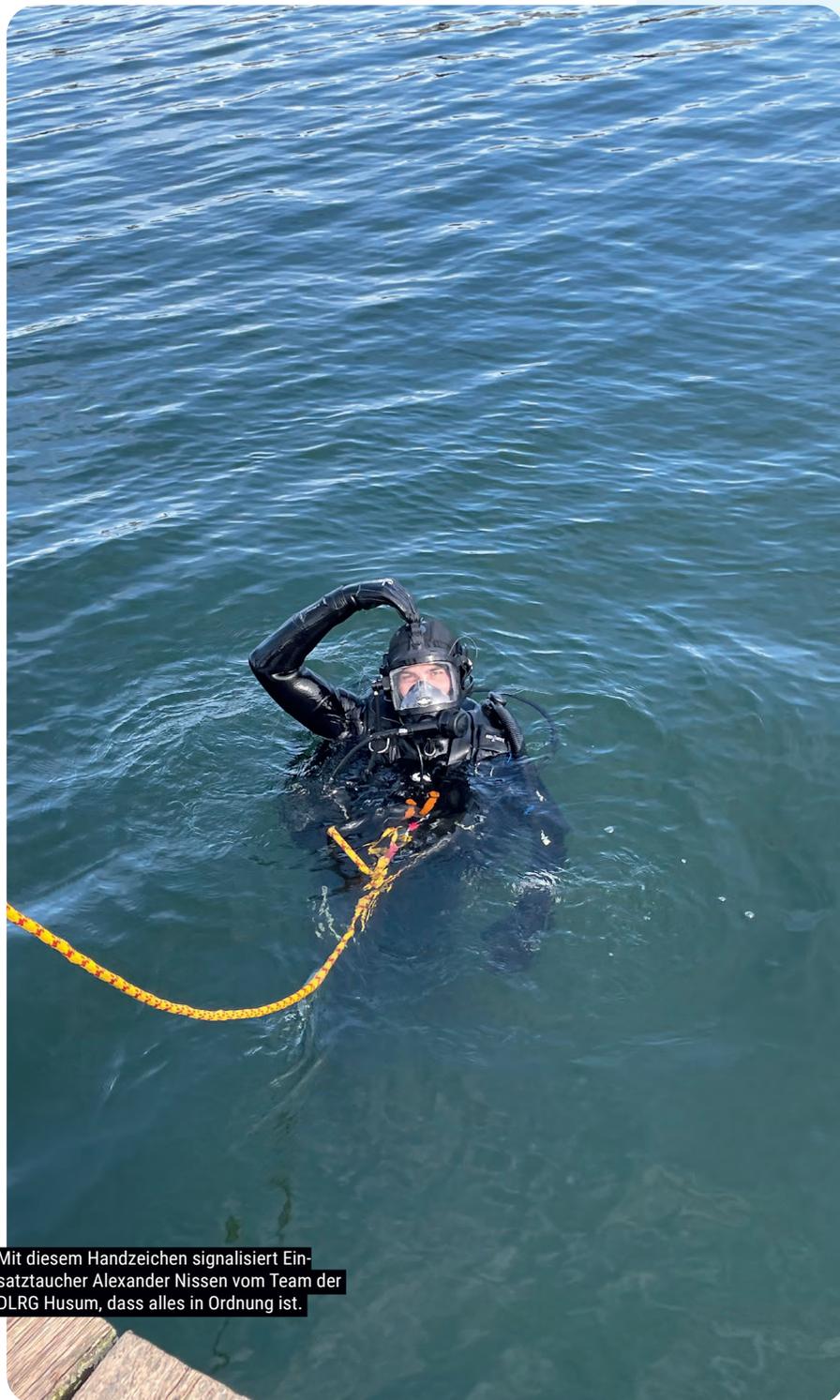
ERTRINKUNGSFÄLLE VERHINDERN

„Unsere wichtigste Aufgabe ist es, Ertrinkungsunfälle zu verhindern“, erklärt Markus Hausen den Job eines Baywatchers. Dazu gehört die Aufklärung über Gefahren im und auf dem Wasser sowie das richtige Verhalten in Notsituationen. Die Husumer verfügen über einen Wasserrettungsdienst und eine Jugendgruppe. Da es bei allen Aktionen in erster Linie um Wissen und Erfahrung geht, stehen hier Erste-Hilfe-Kurse und medizinische Fortbildungen ganz oben auf der Agenda. Wer Interesse hat, sich zu engagieren oder einen Schwimmkurs zu besuchen, ist herzlich willkommen.

EINE BESONDERE GRUPPE

Neben der „normalen“ Einsatzgruppe gehört zur Husumer DLRG eine ganz besondere Abteilung: die Einsatztaucher*innen. Für diese 60 aktiven Mitglieder ist der zweite Vorsitzende der DLRG Husum, Alexander Nissen, zuständig. Mit ihm haben wir über seine Tätigkeit gesprochen.

TH WASSER Y – MENSCHENLEBEN IN GEFAHR



Wenn Alexander Nissen in seinen schwarzen Tauchanzug steigt, atmet er tief und ruhig. Er ist fokussiert. Die Welt, die ihn gleich erwartet, ist kalt und dunkel – und er weiß, dass er große Verantwortung trägt.

Der Bundeswehr-Offizier ist Einsatztaucher und gehört zu denjenigen, die an Orte vordringen, die ein dunkles Geheimnis tragen können. Seine Aufgabe ist es, diese Geheimnisse zu lüften. Er ist derjenige, der in die Tiefe und ins Trübe geht – um Menschenleben zu retten oder um traurige Gewissheit zu schaffen. Und manches Mal ist auch für ihn das Risiko hoch. Der 33-Jährige wurde in Kappeln geboren, wuchs im Rheinland auf und ist heute als Offizier bei der Luftwaffe in Husum stationiert – sozusagen zurück im Norden. Seit 2018 ist er in der DLRG Husum aktiv, seit 2024 ausgebildeter Einsatztaucher und mittlerweile auch zweiter Vorsitzender der DLRG-Ortsgruppe. Sein Weg begann klassisch mit der Sanitäter-Ausbildung bei der DLRG, führte über den Wasserrettungsdienst und die DLRG-Wachstation am Husumer Dockkoog, bis er vergangenes Jahr in den Kreis der Einsatztaucher aufgenommen wurde, die in Situationen abtauchen, in denen jede Sekunde zählen kann.

HELFER*INNEN IN TRAGISCHEN MOMENTEN

„Wir dürfen eines nicht vergessen: Wir sind nicht die, die den Angehörigen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Oft sind wir die, die Gewissheit bringen. Das klingt hart, ist aber leider die Realität“, sagt Nissen. Als vor einigen Jahren ▶

Mit diesem Handzeichen signalisiert Einsatztaucher Alexander Nissen vom Team der DLRG Husum, dass alles in Ordnung ist.



Sobald die Wasseroberfläche durchbrochen wird, wird es still um die Taucher*innen.

„Ich wünsche mir, dass jeder Nichtschwimmer ein Schwimmer wird und jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer.“

Alexander Nissen

► ein Auto mit zwei Menschen an Bord im Wasser versinkt, ist er dabei. Für das Ehepaar kommt jede Hilfe zu spät. „Es gibt Dinge, die man nicht vergisst“, sagt er nachdenklich. In solchen Momenten helfen der Einsatzgruppe eingübte Routine, ein kühler Kopf und später die psychologische Betreuung. „Einsatztauchen ist kein Hobby“, betont Alexander Nissen. „Es ist wie beim THW oder bei der Feuerwehr: Du gehst in Situationen, die dich für immer begleiten werden.“

DLRG – EIN STARKES TEAM

Das Team der DLRG Husum ist stark: Über zehn Einsatztaucher*innen und Signalleute stehen bereit. Sie üben regelmäßig alle ein bis zwei Monate in der Eider, der Treene oder in der Ostsee. Diese Übungen sind entscheidend, denn wenn der Alarm „TH Wasser Y“ ertönt – technische Hilfeleistung mit Menschenleben in Gefahr –, muss jeder Griff sitzen, weil jede Sekunde zählt.

Als Einsatztaucher*in zu arbeiten bedeutet absolutes Vertrauen, weiß Alexander Nissen. „Man taucht nie allein; immer zu zweit“, erklärt er. Während eine*r unter Wasser arbeitet, bleibt der bzw. die andere oben und gibt über Zugzeichen an der Leine Kommandos. Fünf bedeutet: alles okay. Sechs: Fund ... ►

SPENDEN HELFEN

Die Arbeit der DLRG Husum wird aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen finanziert. Die Kontoverbindung zur Bekämpfung des Ertrinkungstodes lautet: IBAN DE33 2176 2550 0009 1830 35, BIC: GENODEF1HUM

DIE DLRG

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. ist ein gemeinnütziger Verein. Er ist organisatorisch gegliedert als gemeinnützige und selbständige Wasserrettungs- und Nothilfeorganisation. Sie arbeitet grundsätzlich ehrenamtlich mit freiwilligen Helfer*innen. Mit knapp 630.000 Mitgliedern in fast 2000 örtlichen Gliederungen gehört sie zu den größten freiwilligen Wasserrettungsorganisationen der Welt.

- ▶ Die Anforderungen an Einsatztaucher*innen sind hoch: Wer körperlich fit ist, einen gefestigten Charakter mitbringt und Teamgeist besitzt, kann Einsatztaucher*in werden. Das Alter spielt dabei keine Rolle. In Husum sind die meisten Teamkolleg*innen von Alexander Nissen zwischen 20 und 50 Jahre alt. „Solange du fit bist, kannst du den Job machen“, sagt er. „Aber du musst ihn auch wirklich machen wollen.“

RUHIG BLEIBEN UNTER DRUCK

Die Ausrüstung des Husumer Teams ist modern und funktional: Leichttauchgeräte, Vollmasken mit Sprechfunk, Kranschlingen und Sägen – alles, was notwendig ist, um zum Beispiel unter einem Schiff Opferanoden zu überprüfen, Reparaturen an einem Badesteg durchzuführen oder – im schlimmsten Fall – Tote zu bergen. Ein*e Einsatztaucher*in muss jeder Situation gewachsen sein und jedes Jahr mindestens zehn Tauchgänge mit insgesamt 300 Tauch-Minuten absolvieren, um die Lizenz zu behalten. Dazu kommen regelmäßige Tauglichkeitsuntersuchungen und tauchmedizinische Schulungen. „Einsatztauchen ist ähnlich wie Fallschirmspringen“, sagt Alexander Nissen. „Du gehst in



Getaucht wird zu zweit. Eine*r ist unter Wasser, während die bzw. der andere von Land aus Anweisungen gibt und den Kontakt hält.

eine Situation hinein, die du nicht kontrollieren kannst. Du musst Vertrauen in dein Team und in dich selbst haben, denn in dem Moment, wenn die Oberfläche durchbrochen wird und das Wasser über dir zusammenschlägt, bist du allein – mit Dunkelheit, Technik und Hoffnung.“ Für Alexander Nissen gehört das inzwischen zum Alltag. Für Außenstehende grenzt es an Heldentum. Ob bei DLRG, THW oder bei der Freiwilligen Feuerwehr: Mit großem Respekt sollten wir alle Danke sagen, dass es Menschen wie Alexander Nissen gibt.

EIN WUNSCH, DER LEBEN RETTEN KÖNNTE

Auf die Frage nach seinem größten Wunsch überlegt der Husumer Einsatztaucher nicht lange: „Ich wünsche mir, dass jeder Nichtschwimmer ein Schwimmer wird und jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer.“ Das ist Alexander Nissens große Vision. Zudem bittet er alle, die Bade- und Eisregeln ernstzunehmen. „Das ist ein kleiner Schritt mit einer ganz großen Wirkung“, ist er überzeugt.



Für die Stadt Niebüll haben die Einsatztaucher das Naturbad Wehle von Unrat, Müll, Bierflaschen und einem Straßenschild befreit.



WILLKOMMEN IN DER INSEL- UND
HALLIGWELT NORDFRIESLANDS

EIN LEBEN MIT EBBE UND FLUT

Im Nordwesten Schleswig-Holsteins liegt eine Region von außergewöhnlicher Schönheit: die Insel- und Halligwelt Nordfrieslands. Geformt von Wind, Wasser und Gezeiten, erzählen die Orte hier Geschichten vom Leben mit dem Meer und der Natur.

Bei so viel Wind, Weite und Watt kommen nicht nur Urlauber*innen ins Schwärmen. Auch die Einheimischen sind ergriffen vom Panorama.



Was für eine Kulisse. Wer Ruhe und Erholung sucht, der ist in der Insel- und Halligwelt genau richtig.



Die Halligen besitzen keine Deiche wie die Inseln. Hier sind die Häuser auf Warften gebaut, die vor der Nordsee schützen sollen.

Die nordfriesischen Inseln Sylt, Föhr und Amrum sind vielen bekannt. Sie sind ein bisschen auch die Hotspots der Insel- und Halligwelt. Sie locken nicht nur mit weißen Sandstränden, reetgedeckten Häusern, einer wunderschönen Natur und einer gesunden Brise frischer Meeresluft, sondern auch mit buntem Programm. Wer hier seinen Urlaub verbringt, kann herrlich abschalten und bekommt gleichzeitig ein bisschen Action geboten.

DIE HALLIGEN – EINE ANDERE WELT

Wem das zu viel Trubel ist, dem offenbart sich ein bisschen abseits des bunten Treibens eine weitere faszinierende Welt: die beschauliche Insel Pellworm und die nordfriesischen Halligen – winzige, nicht eingedeichte Marschinseln mitten im Wattenmeer. Wer eine Hallig wie Langeneß oder Hooge besucht, betritt eine andere Welt. Die Häuser stehen hier auf sogenannten Warften, künstlich aufgeschütteten Hügeln, die Schutz vor den Sturmfluten bieten. Denn bei Landunter werden die Wiesen der Halligen überspült. Wenn das passiert, ragen nur noch die Warften wie kleine Inseln aus der silberglitzernden Wasseroberfläche heraus.

DIE STILLE ÜBER DEM WATT

„Hier lebt man nicht gegen das Meer, sondern mit ihm“, wissen die Hallig-Bewohner*innen. Sie kennen die Eigenheiten des Meeres und die Stille, die über dem Watt liegt, wenn das Wasser geht und man über den Meeresboden gehen kann. Die Tierwelt der Insel- und Halligwelt ist ebenso beeindruckend: Millionen Zugvögel rasten hier jedes Jahr, Seehunde sonnen sich auf Sandbänken, und mit etwas Glück lässt sich sogar ein Schweinswal blicken.

UNESCO-WELTNATURERBE

Die Insel- und Halligwelt ist Teil des Nationalparks Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer, der wiederum UNESCO-Weltnaturerbe ist – und in diesem Jahr seinen 40. Geburtstag feiert. Er ist nicht nur ein Paradies für Naturfreunde, sondern auch ein Mahnmal für den achtsamen Umgang mit der Umwelt, denn die Region ist nicht nur landschaftlich besonders schön, sondern auch verletzlich. Der Klimawandel und der steigende Meeresspiegel stellen die Bewohner*innen vor große Herausforderungen.

ZURÜCK ZUR NATUR

Trotzdem – oder gerade deshalb – zieht es immer mehr Menschen in dieses „Land zwischen Himmel und Meer“. Wer hierherkommt, reist nicht nur geografisch, sondern auch innerlich ein Stück weit – zurück zur Natur, zur Langsamkeit und zur Kraft der Elemente.

Wer auf den Halligen Urlaub bucht, erlebt das Ursprüngliche, das Echte.





Der Leuchtturm von Pellworm zeigt noch immer den Weg – den Schiffen und den Gästen, die Ruhe und Erholung suchen.

PELLWORM

EINE BESONDERE INSEL FÜR BESONDERE MENSCHEN

*Sie lieben die Weite, die Stille, Schafe und grüne Deiche?
Dann ist Pellworm der ultimative Reisetipp für Sie.*

Während Sylt, Föhr und Amrum mit unterhaltsamen Angeboten locken, überzeugt die Insel Pellworm auf eine ganz eigene Weise – als ruhige, naturverbundene Alternative – und als Tor zur Sternenwelt, denn Pellworm wurde wegen der geringen Lichtverschmutzung von der International Dark Sky Association als Sterninsel anerkannt. Die drittgrößte nordfriesische Insel steht für Stille, Weite und eine besondere Form der Entschleunigung, die gerade in unserer heutigen Zeit so wohltuend wirkt. Mitten im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer gelegen,

präsentiert sich Pellworm als Rückzugsort für alle, die das Ursprüngliche suchen. Hier ist das Tempo langsamer, die Luft salziger, der Horizont weiter. Kein Lärm, keine Hektik – nur das Kreischen der Möwen, das Blöken der Schafe auf dem Deich und das sanfte Rauschen der Nordseewellen.

IM RHYTHMUS DER GEZEITEN

Auf Pellworm lebt man mit der Natur. Ebbe und Flut geben den Takt vor für die Menschen, die hier wohnen. Rund 1200 Einwohner*innen

zählt die Insel. Viele von ihnen leben vom Tourismus, von der Landwirtschaft oder von der See. Beeindruckend ist die Verbundenheit zur Tradition. Der historische Leuchtturm, das Wahrzeichen der Insel, ragt seit über 100 Jahren rot-weiß gestreift in den Himmel. Von seiner Plattform bietet sich ein Blick über die Halligen, das Wattenmeer – und bei klarer Sicht bis zur Küste Schleswig-Holsteins. Hier oben kann man sich sogar das Ja-Wort geben, ebenso wie an vielen weiteren Orten auf der Insel. Ein echtes Angebot für Romantiker*innen.



Eine Mühle, ein Hafen, eine Kirche – Menschen, die nach Pellworm kommen, dürfen sich auf Ursprünglichkeit freuen.



URLAUB WIE FRÜHER – MIT KOMFORT

Menschen, die den Weg nach Pellworm finden, erwartet kein Massentourismus, sondern Herzlichkeit. Die Insel bietet gemütliche Ferienwohnungen, Reetdachhäuser und kleine Hotels. Und besonders beliebt ist der Urlaub auf dem Bauernhof. Wer hierherkommt, sucht nicht das Nachtleben, sondern den Sternenhimmel. Nicht das Großstadtflair, sondern die Stille der Natur. Fahrradfahren auf dem Deich, Wattwanderungen mit er-

fahrenen Führer*innen, Vogelbeobachtungen oder einfach ein Spaziergang am Meer – das ist Pellworm.

ZUKUNFTSORIENTIERT

Trotz aller Ursprünglichkeit tickt die Insel modern. Pellworm ist Vorreiter in Sachen erneuerbare Energien: Windkraft, Solarenergie und Biogasanlagen sorgen dafür, dass die Insel energetisch weitgehend autark ist. Der Weg zeigt: Tourismus und Umweltbewusstsein müssen kein Widerspruch sein.

ENTSCHLEUNIGUNG MIT AUSSICHT

Pellworm ist nicht laut, nicht schnell, nicht glamourös. Genau das macht den Reiz aus. Die Insel ist ein Ort für Menschen, die innehalten wollen. Die wieder spüren möchten, wie gut einfache Dinge tun: barfuß durchs Watt laufen, den Sonnenuntergang auf dem Deich beobachten oder einfach mal wieder durchatmen. Vielleicht ist Pellworm nichts für jeden, aber vielleicht genau das, was Sie gerade brauchen?



Fotos: Adhite Stock (1)

ENTSPANNT AUSZEIT IN DER FÖRDELAND THERME

Die **Fördeland Therme** in Glücksburg bietet Badespaß und Wellness bei jedem Wetter. Der Erlebnisbereich lädt mit 31 °C warmem Wasser und zahlreichen Attraktionen zum Entspannen und lustigen Wasservergnügen ein. Wer sich sportlich betätigen möchte, kann ein paar Bahnen im wett-kampfgerechten Sportbecken ziehen. Wahre Wohlmomente verspricht die gemütliche Saunaaanlage. Bei den stündlich wechselnden Aufgüssen erleben Sie verschiedene Zeremonien, die den Alltagsstress vergessen lassen. Genießen Sie Ihren besonderen Tag am Meer mit einem Besuch der Beach-Area direkt an der Flensburger Förde. Weißer Sand, tolle Aktivitäten wie SUP und verschiedenste Events erwarten Sie. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Ihren Wohlfühl-Strandkorb für den Strandbereich zu mieten, Surfkurse zu machen oder Ihre nächste private oder geschäftliche Feier in einmaliger Strandatmosphäre zu veranstalten.

Weitere Infos unter www.foerdeland-therme.de.

KEIN STRANDWETTER...

...und trotzdem
Lust zum Baden?

 FÖRDELAND THERME

Badespaß und Wellness
für die ganze Familie!



Sandwigstr. 1A
24960 Glücksburg
www.foerdeland-therme.de
Tel.: 04631 444070



FRU JÜRS VERTELLT

GESA MIT DEN 7. SINN

So een Fründin as Gesa kann elk een Minsch bruken. Wi beiden kennt uns al siet de Kinnertied, hebbt tosaamen Keuchhusten hatt un gungen in de sülbige Klass na School. Bi so een Fründin, dor brukt een sikk nich verstellen. Se kennt di dörch un dörch. Se is so fienföhlig, dat se glieks markt, wenn ick nich good to Weeg bün. Baabento weet Gesa so richtig good Bescheed in de Natur un in uns Sleswig-Holsteen. Dat is een fabelhafte Kombi-natschon, üm de Stimmung un dat heele Leven jümmer wedder in de Balance to bringen.

UTFLUG MIT GESA

„Laat uns eenen Utflug maaken“, sleit Gesa vör, „du kiekst so melangklöterich ut de Wäsch.“ Ick överlegg kort, wat ick mol eenen halven Dag ut dat Huus kann un nicköpp. Jack un Handtasch ut de Gardrov snappt – un schon sünd wi beiden ünnerwegens. Gesa stüert dat Auto Richtung Norden. As wi ut den Kanaltunnel opdükert,

geiht dat över lütte Landstraaten un dörch smucke Dörper. Överall grönt un blóht dat bunt in de Vörgoorns. Wo fein de olen Buernhüüs trechmaakt sünd un de Hoffplätz rein un schier. Wi beiden besinnt uns noch, dat in uns Kinnertied, op elk een Hoff de Misthupen to sehen weer un de Stalldören scheef in de Angeln hungen. Ick fang an, düsse Tour to geneeten. Mit Swung föhrt Gesa över een lüerlütte Straat den Barg hoch und parkt dat Auto. „Segg mol ehrlich: Wann weerst du toletzt hier baaben op den Aschbarg?“, lacht Gesa un treckt mi op de Terrass vun dat Hotel. Vun hier kiekst een wied in dat Land, süht över de Knicklandschaft bit an de Bucht vun Eckernföör. As so een grotet, un-egal opdeeltet Naturmosaik liggt dat Land dor to'n Bekieken – un de Sünn bringt de ünnerschedlichen Farven to'n Lüchten. „Laat uns een lütte Wannerung maaken“, sleit Gesa vör, „wi mütt an dat Rapsfeld vörbi, den Sommer rüken un de Immen summen hören!“

As wi trüch kaamt, an dat grote Standbild vun Bismarck vörbi, beslut wi, een Pause op de Hotelterrass to maaken. Dor gifft dat wat gegen den lütten (oder groten) Hunger un Döss un wi beiden künnt den Blick över dat Land noch een beeten länger geneeten. „Markst du wat?“, frag ick. „Hier baaben is Roh! Keen Verkehrslarm, keen Musikgedüdel, keen Bagger, keen Bustell – eenfach Stille. Dat deiht Hart un Seel good!“

EENMOL DE FÖÖT IN DE OSTSEE

Liekers böögt wi beiden op den Trüchweg noch gau af an unsern leevsten Strand. Tomindst eenmol de Fööt in de koole Ostsee dükern, dat mutt sien.

Dat wi ünnerwegens noch een Feld mit Kornbloomen funnen hebbt, mutt ick woll nich extra vertellen. Gesas „Diagnose“ und ok eer „Therapie“ hebbt wedder mol good funkscho-neert un de Kornbloomen op den Disch sorgt för Langtiedwirkung.



BIRGITT JÜRS

De Leev to de plattdütsche Spraak hett Birgitt Jürs vun eern Grotvader 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 Eegenschäften vun de Norddütschen in eer monatliche Kolumne in de „Lebensart“ to Papeer – jümmer ut den heiter-ironischen Blickwinkel un mit fienet Gefühl för Land, Lüüd un Wöör.

CAMPINGSPASS TRIFFT DÄNISCHE GELASSENHEIT

Tank-Reisemobile in Dänischenhagen bei Kiel hat allen Grund zur Freude:
Seit August 2024 gehört ein idyllisch gelegener Campingplatz in Südjütland/DK zum erweiterten Angebot des norddeutschen Reisemobil-Spezialisten.

Nur einen Steinwurf von der deutsch-dänischen Grenze entfernt, bietet Tank-Reisemobile zusammen mit Uge Lystfiskeri und Camping einen attraktiven Campingplatz an. Er verfügt über große Stellplätze, gemütliche Hütten und einen Campingplatz-Shop, der von frischen Brötchen bis zur Grillkohle alles Wichtige im Angebot hat.

GROSSER FORELLENSÉE

Highlight der Anlage ist natürlich der fünf Hektar große Forellensee, der mehrfach frisch besetzt wird und damit perfekte Bedingungen für Petrijünger*innen bietet.

BADESEE UND FREIZEITANGEBOTE

Ausflüge nach Apenrade oder an die nur zwölf Kilometer entfernte Ostsee bieten sich ebenso an wie entspannte Stunden auf dem Platz, der mit Badensee, Spielplätzen, einem Minigolfplatz und weiteren Freizeitangeboten punktet.

MIETEN ODER KAUFEN

Ach, Sie haben noch gar kein Reisemobil? Auch das Problem wird bei Tank-Reisemobile schnell gelöst: Sie können ein Mobil mieten oder sogar kaufen. Ganz wie Sie möchten. Und wer jetzt noch schnell ist, der erhält satte 28 % Rabatt auf

die Übernachtungspreise in Südjütland.
Mehr Infos unter www.tank-reisemobile.de



Fotos: Tank Reisemobile



UGE CAMPING & LYSTFISKERI

Dein perfekter
Camping-Trip
mit Tank!

**TANK Urlaub jetzt auch in Dänemark –
Camping & Angeln in Südjütland**



Åbenråvej 95
DK-6360 Tinglev
uge-lystfiskeri.dk



FRANKIA YU(ON) PILOTE

WESTFALIA



Tank Reisemobile | Teichkoppel 40 | 24229 Dänischenhagen (bei Kiel)
T +49 (0)4349 919410 | tank-reisemobile.de

VERKAUF
WERKSTATT
ZUBEHÖR
VERMIETUNG

Süße Verführung

Dieser Duft, dieser Geschmack ... Erdbeeren sind einfach Sommer pur – und so vielseitig zu genießen.

Wir kredenzen Süßes für die Kaffeetafel!

STRACCIATELLA- GRIESSBREI MIT ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MIN.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 100 g Zartbitterschokolade
- 1 Vanilleschote
- 1 L Milch
- 110 g Weichweizengriß
- 50 g Zucker
- 500 g Erdbeeren in Scheiben

1. Die Zartbitterschokolade grob hacken und beiseitestellen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.
2. Die Milch in einem Topf erhitzen. Vanillemark, Vanilleschote, Zucker und Griß unter ständigem Rühren einrühren. Die Mischung bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis der Brei eindickt. Dabei ständig rühren, damit nichts anbrennt. Dann die Vanilleschote entfernen.
3. Den fertigen Grißbrei auf Schüsseln verteilen. Entweder direkt nach dem Portionieren die gehackte Schokolade darüberstreuen (sie schmilzt leicht und ergibt feine Stracciatella-Stückchen) oder den Brei erst etwas abkühlen lassen und die Schokolade dann vorsichtig unterrühren.
4. In Schälchen verteilen und mit den Erdbeeren garnieren.

KÖSTLICHE ERDBEERSAUCE

Für eine schnelle Fruchtsoße einfach 250 g Erdbeeren mit 50 g Puderzucker pürieren, z. B. mit einem Pürierstab oder Mixer, bis eine feine Soße entsteht.

MAULWURF- KUCHEN MIT ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT 70 MIN.

ZUTATEN für 4 Personen

Für den Teig:

- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 30 g Kakao
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 75 ml Milch

Für die Füllung:

- 50 g Zartbitterschokolade
- 400 ml Sahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Erdbeeren

Außerdem:

Springform Ø 26 cm

1. Backofen auf 175 °C vorheizen. Springform einfetten.
2. Für den Teig Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren.
3. Mehl mit Kakao, Backpulver und Salz mischen und abwechselnd mit Milch unter die flüssigen Zutaten rühren. In die Springform geben und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen, auskühlen lassen.
4. Für die Füllung Zartbitterschokolade fein hacken. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Schokolade unterheben.
5. Boden mit einem Esslöffel ca. ½ cm tief aushöhlen, dabei einen Rand von 1–2 cm stehen lassen. Ausgelöffelten Kuchen zerkrümeln, beiseitestellen.
6. Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Boden verteilen.
7. Sahne kuppelförmig auf Erdbeeren und Tortenrand streichen. Kuchenkrümel auf der Sahne verteilen und leicht andrücken, mindestens 2 Stunden kaltstellen.





EISTÖRTCHEN

MIT ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MIN. + 8 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK
für 4 Personen

- 1 Vanilleschote
- 375 g Erdbeerkonfitüre
- Saft von ½ Zitrone
- 450 g Schmand
- 6 EL Puderzucker
- 300 g Sahne
- 400 g Erdbeeren

AUSSERDEM

- Muffinblech
- Papierförmchen

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauslösen. Konfitüre mit 3 EL Zitronensaft glatt rühren. Schmand, 5 EL Puderzucker, Vanillemark und übrigen Zitronensaft glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben.

2. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Schmand-Sahne-Masse und Konfitüre abwechselnd in die Förmchen schichten. Mit einem Holzspieß leicht durchziehen und das Eiskonfekt mindestens 8 Stunden gefrieren lassen.

3. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Muffinblech kurz in heißes Wasser tauchen. Das Eiskonfekt herauslösen, vom Förmchen befreien und mit Erdbeeren anrichten. Mit übriger Konfitüre und übrigem Puderzucker servieren.

ERDBEER-GRANITA

MIT „APEROL“

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MIN. + 5 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN für 4 Personen

- 100 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 4 EL Zitronensaft
- 50 ml „Aperol“
- 800 g Erdbeeren, geviertelt
- Minze zum Garnieren

1. 250 ml Wasser, Zucker und Vanillezucker in einem kleinen Topf aufkochen und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Den Sirup mit Zitronensaft, Aperol und 500 g der geviertelten Erdbeeren in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Das Erdbeerpüree in Eiswürfelformen oder flache Gefrierbehälter füllen und mindestens 5 Stunden, besser über Nacht, einfrieren.
3. Die gefrorenen Erdbeerpüree-Würfel aus dem Gefrierfach nehmen und in einem leistungsstarken Mixer oder mit einer Küchenmaschine zerkleinern, bis eine körnige, sorbetartige Masse entsteht.
4. Die restlichen Erdbeeren abwechselnd mit der Granita in gekühlte Gläser schichten. Mit frischer Minze garnieren und sofort servieren.

Fotos: Ira Leoni, Adobe Stock



TIPP:
Für noch mehr
Frische beim Pürieren
der Erdbeeren etwas
Minze zufügen.

BIO-ERDBEEREN ZUM SELBSTPFLÜCKEN

Hof Rabberg in Rügge, seit 2005 ökologisch bewirtschaftet und Mitglied des Bioland-Verbandes, liegt im Herzen von Angeln inmitten einer idyllischen Hügellandschaft. Mit Leidenschaft für den Beruf und Respekt im Umgang mit der Natur werden hier vor allem Erdbeerpflanzen, Erdbeeren und Gemüse angebaut. Von etwa Mitte Mai bis in den Spätherbst kann das frische Saison Gemüse auch direkt ab Hof gekauft werden. Zur Erdbeerzeit ist Rügge zudem ein beliebtes Ziel für Selbstpflücker, die im eigens dafür aufgebauten Feldcafé anschließend bei einer Tasse Kaffee inmitten der Erdbeerbelder die Zeit genießen können. Mehr Infos auf www.hof-rabberg.de.



Foto: Hof Rabberg

Bioland **HOF RABBERG**

Pflück Dir
den Sommer!
Frische Bio-Erdbeeren zum
Selbstpflücken!

Wo? Toft 8, 24405 Rügge
Wann? Täglich von 9-18 Uhr

Infos zum genauen Erntestart:
www.hof-rabberg.de

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

PRAKTISCHE KÜCHENHILFER

Wir haben uns im Zaubertopf-Shop umgesehen: Hier gibt es nicht nur vielfältiges Zubehör für den Thermomix®, sondern auch tolle Alltagshelferlein.

Noch mehr entdecken auf shop.zaubertopf.de.



MUFFINFORM

Diese Silikon-Muffinform hat Platz für sieben Muffins und ist nicht nur für den Backofen, sondern auch für die Nutzung im Thermomix® und Monsieur Cuisine geeignet. Hitzebeständig bis 230 °C, antihaftend und spülmaschinengeeignet. 12,85 Euro



BURGERPRESSE

Ob aus Fleisch oder Gemüse: Mit der praktischen Burgerpresse gelangen ganz leicht gleichmäßige und perfekt geformte Burger-Patties. Zudem bietet die große Burgerform mit praktischem Muldenformer bei Bedarf Platz, um den Pattie sogar zu füllen. 14,90 Euro



FLEXIBLES SCHNEIDEBRETT

Das flexible Schneidebrett Roll lässt sich dank Magnetclip platzsparend aufrollen und sicher verschließen. So gelingt das Umfüllen von Lebensmitteln im Handumdrehen – ideal für die Küche und unterwegs. 26,95 Euro



REINIGUNGSTÜCHER-SET

Das dreiteilige Set aus Spülschwamm, Oberflächentuch sowie Trocken- und Poliertuch bietet effektive Sauberkeit dank innovativer Zweiseiten-Struktur und hoher Saugfähigkeit. Waschbar und aus nachhaltigen Materialien gefertigt, sind die Tücher eine langlebige, umweltfreundliche Alternative. 12,95 Euro



SILIKONBEUTEL

Die wiederverwendbaren Silikonbeutel sind eine vielseitige und plastikfreie Alternative zu Einwegbeuteln – ideal zum Einfrieren, Erhitzen, Aufbewahren und Mitnehmen. Dank luftdichtem Verschluss bleiben Aromen und Nährstoffe erhalten, zudem sind sie langlebig, nachhaltig und praktisch. 293 ml bis 1,93 l, 13,90 bis 25,90 Euro



Naturgenussfestival

GENUSS & NATURSCHUTZ

Freuen Sie sich auf einen einzigartigen Abend voller unvergesslicher Eindrücke: Genießen Sie zuerst Wein und Natur im Dosenmoor und anschließend Kulinarik auf höchstem Niveau im Restaurant „Gustavs“.

Erleben Sie am 5. Juli das Stiftungsland Dosenmoor bei einer besonderen Führung mit Weinexperte Werner Brockmann aus der Wein Vertikale und dem zertifizierten Moor-Naturführer Sven Zimmermann. Das Dosenmoor ist das am besten erhaltene Hochmoor Schleswig-Holsteins und bietet faszinierende Einblicke in Natur- und Klimaschutz.

Auf einer etwa drei Kilometer kurzen Wanderung entdecken Sie seltene Pflanzen, spannende Geschichten – und verkosten dabei sogar alkohol-freien Bio-Wein direkt im Moor! Im Anschluss erwartet Sie ein exklusives Gourmet-Menü mit Weinbegleitung im Restaurant „Gustavs“ im Hotel Altes Stahlwerk. Ein außergewöhnlicher Genuss für alle Sinne!

Die Veranstaltung beginnt um 16 Uhr und endet um circa 21 Uhr. Die Teilnahme kostet inkl. Wein und Menü 89 Euro pro Person, zuzüglich 10 Euro in bar für die Führung (zahlbar vor Ort an Sven Zimmermann). Treffpunkt



ist der Parkplatz am Dosenmoor, von dort erfolgt der Eigentransport zum Alten Stahlwerk. Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Mückenschutz werden empfohlen. Buchung ist bis zum 3. Juli möglich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Mehr Infos auf www.altes-stahlwerk.com.

TIPP DER FISCHKATE

LACHSFILET MIT EINER SENFKRUSTE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g–1 kg Lachsfilet
- 1 ½ EL Senf mit Honig
- ½ Becher Schmand
- etwas Salz
- 1 ½ EL gekörnter Senf
- etwas Paprikapulver

Zubereitung:

Den Schmand mit beiden Senfsorten vermischen. Den Lachs salzen und mit Paprikapulver bestreuen, dann die Senfmischung auf den Lachs geben und das Ganze bei 180 °C circa 15 Minuten in den Backofen geben. Dazu passen wunderbar Spargel und Kartoffeln mit zerlassener Butter. Guten Appetit!



Genießen Sie mit
uns die Spargelzeit!



Öffnungszeiten
Restaurant:
Di.-Fr.
11.30-14.00 Uhr

Öffnungszeiten Fischgeschäft:

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



BRUNNENKRESSE- FRITTATAROLLE

MIT FRISCHKÄSEFÜLLUNG

ZUBEREITUNGSZEIT 50 MIN. + 2 STD. KÜHLZEIT

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Brunnenkresse
- 10 Eier
- 200 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Frischkäse
- 3-4 EL Milch
- 80 g Pinienkerne
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Salz und Pfeffer

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern, dann in ein hohes Gefäß geben und mit Eiern, Salz und Pfeffer pürieren. Die Eimasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

2. Inzwischen für die Füllung die Tomaten gut abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Oliven hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Frischkäse und Milch glatt rühren. Tomaten, Oliven, Frühlingszwiebeln, Pinienkerne und

Zitronenschale unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und auf ein Küchentuch stürzen. Sofort das Backpapier abziehen. Die Frittata locker von der langen Seite einrollen und vollständig auskühlen lassen. Die Frittata vorsichtig entrollen und gleichmäßig mit der Frischkäsecreme bestreichen, dann wieder einrollen und fest in Frischhaltefolie wickeln. Die Rolle mindestens 2 Stunden kalt stellen. Die Folie entfernen, die Frittatarolle in Scheiben schneiden und servieren.

So is(s)t Italien-APP

Erlebe Italien in deiner Küche, jeden Tag, wann immer du willst!

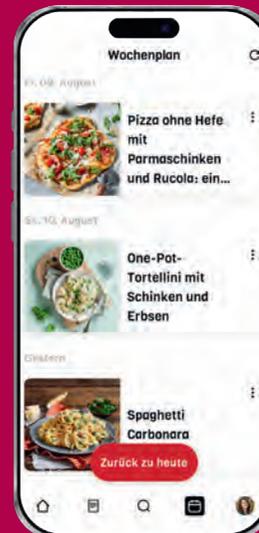
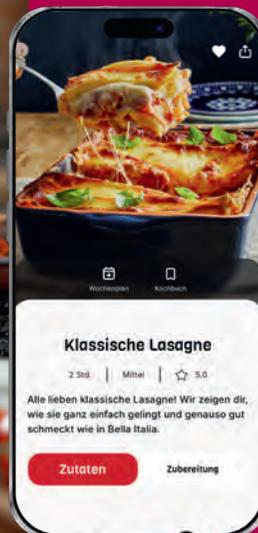
APP LADEN
& LOSLEGEN!



www.soisstitalien.de/kennenlernangebot

Tausende authentische
italienische Rezepte
für deine Genussmomente

Exklusive Reportagen
zu kulinarischen Hotspots
in Italien



Premium-Zugang zu
allen „So is(s)t Italien“-
Magazinen & Büchern

Schritt-für-Schritt-
Kochmodus, personalisierte
Wochenpläne & Kochbücher



FÜR KURZE ZEIT
60%
RABATT **19,99 €/Jahr***
statt ~~49,99 €~~

Von den Machern von *Europas*
erfolgreichstem Magazin rund
um italienischen Genuss

so isst
Italien

*Im ersten Jahr, danach 49,99 €/Jahr

Marlene-Jeans aus
Bio-Baumwolle, Spitzentop
aus TENCEL™-Lyocell, Strickjacke
aus Alpakawolle

MARITIME SOMMER- LOOKS

*Mit zeitlosen und lässigen Schnitten, leichten
Leinen- und Baumwollstoffen und sommerlichen
Farben sind diese Teile aus der aktuellen Kollektion
von LANIUS die perfekten Begleiter für den Sommer.*

LANIUS

FAIR FASHION

Das Selbstverständnis von nachhaltiger Mode umfasst für LANIUS das Zusammenspiel aus fairer Produktion, hochwertigen Materialien und reflektierten Trends. Das Fair-Fashion-Label bezieht die Materialien vornehmlich aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft, lässt unter fairen Arbeitsbedingungen produzieren, verzichtet auf gesundheitsbedenkliche Chemikalien und nutzt möglichst umweltschonende Transportwege. Außerdem wird ein Care-, Repair- und Resell-Service angeboten, um die Lebensdauer der Kleidung zu verlängern.

www.lanius.com

1 Marlenehose aus Leinen und Bio-Baumwolle

2 Spizentop aus TENCEL™-Lyocell

3 Streifenhemd aus Bio-Baumwolle mit Drapierung um die Taille

4 Shorts aus TENCEL™-Lyocell und Leinen

5 Formgebender Badeanzug mit Drapierung um die Taille von VOLANS

6 Kleid aus Leinen und Bio-Baumwolle

7 Jeansjacke aus Bio-Baumwolle mit Schrägverschluss

8 Streifenpullover aus Alpakawolle



STRAHLENDE SOMMERHAUT

*Strahlende Haut wie von der Sonne geküsst
– das bietet die Sun-Kissed-Skin-Serie von inspira: cosmetics.*



Sonnenlicht ist essenziell für unser Wohlbefinden. Es fördert die Ausschüttung von Beta-Endorphinen, sorgt für gute Laune und unterstützt die körpereigene Vitamin-D-Synthese – ein wichtiger Baustein für gesunde Knochen und eine vitale Haut. Doch zu viel Sonne kann die Haut belasten. Genau hier setzt Sun-Kissed-Skin an: Sie unterstützt die natürliche Melaninproduktion – den körpereigenen Schutz gegen UV-Strahlen und freie Radikale und sorgt für einen sonnengeküssten Teint, ganz ohne schädliche UV-Belastung. Die leichte Textur und der frische Duft machen jede Anwendung zu einem Genussmoment. Gönnen Sie Ihrer Haut die perfekte Balance aus Schutz, Pflege und sommerlicher Frische.

Fotos: inspira: cosmetics

www.inspira-cosmetics.com



LEBENDIGE FÜLLE

Die VOLUME Serie von GLYNT ist ein Muss für alle, die ihrem feinen Haar etwas Gutes tun wollen.



Gesunder Glanz, Fülle und Volumen – wer wünscht sich das nicht bei feinen Haaren? Doch feines Haar ist anspruchsvoll und sensibel: Es ist anfällig für Haarbruch und Spliss und möchte daher gut umsorgt werden. Dabei darf die Pflege nicht zu reichhaltig sein, damit das Haar unbeschwert bleibt und die Frisur nicht in sich zusammenfällt. Die Lösung bietet die VOLUME Serie von GLYNT. Mit ihren leichten Formulierungen und stärkenden Inhaltsstoffen wie natürlichem Bambusextrakt, Vitamin B5 und flüssigem Keratin verleiht sie Spannkraft, Glanz und Fülle von der Haarwäsche bis zum Styling. Erhältlich sind in ausgewählten Friseursalons sowie im

Online-Shop unter: www.glynt.com



Foto: Adobe Stock

UNSERE LESETIPPS

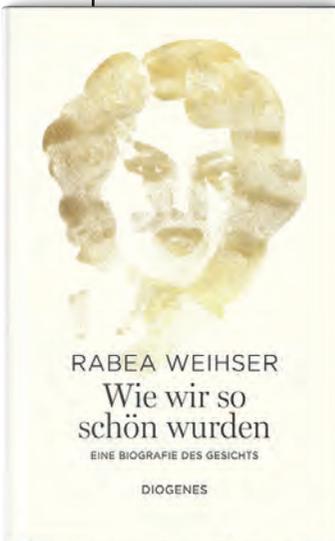
NATURKOSMETIK MIT WILDPFLANZEN



In diesem Buch finden Sie über 60 einfache Rezepte, mit denen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen können – angefangen bei sanfter Reinigung und Tonisierung über verwöhnende Cremes, Seren und Öle, frische Peelings und Masken, stärkende Haarspülungen, pflegende Lippenbalsame und cremigem Deo bis hin zu entspannenden Badeszusätzen.

Julia Engelbrechtsmüller:
Naturkosmetik mit Wildpflanzen,
Ulmer Verlag, 160 S., 22 Euro

EINE BIOGRAFIE DES GESICHTS



Nichts fesselt unseren Blick wie ein Gesicht. Ist es freundlich, offen, schön? Ungeschminkt, bearbeitet, entstellt? Zieht es uns an, stößt es uns ab? Und warum? Wie sich Menschen zurecht machen, verrät viel über ihre Sehnsüchte, aber auch über die Gesellschaft, in der sie leben. Von den großen Augen der Pharaonen bis zu den glatten Oberflächen der Social-Media-Beautys führt uns Rabea Weihser durch den verrückten und schillernden Kosmos der Idealvorstellungen. Diese aufregende Expedition zum Grund unserer ästhetischen Vorlieben verändert den Blick auf die Schönheiten und Gesichter unserer Zeit.

Rabea Weihser: Wie wir so schön wurden,
Diogenes Verlag, 352 S., 26 Euro

lebensart

**DIE JUNI-AUSGABE
ERSCHEINT AM 01. JULI 2025**

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

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



**G O L D
S C H M I E D E**

R

Anfertigung · Umarbeitung
Reparatur · Goldankauf

www.goldschmiede-reich.de

Mühlenholz 26 · Flensburg/Fruerlund
Tel. 04 61 - 3 33 39

R E I C H

*Wir wünschen allen
eine schöne
Kieler Woche!*



Atelier 85

MEISTERGOLDSCHMIEDE

Holtener Str. 85 · 24105 Kiel
www.atelier85-kiel.de

Mo., Di., Do., Fr.: 10-18 Uhr
Sa.: 10-14 Uhr

MUST-HAVES FÜR DEN GENTLEMAN AUF REISEN

Wenn Mann auf Reisen geht, dann gerne mit leichtem Gepäck – aber bitte ohne Kompromisse bei der Körperpflege. Das gelingt mit dem Graham Hill Travel-Set.

Shampoo, Body Wash und die perfekte Pflege für Gesicht und Bart: Diese Top drei Essentials von Graham Hill sind die besten Begleiter für die tägliche Pflegeroutine auf jeder Reise – ob Städtetrip oder Strandurlaub. Um so besser, dass sie gleich im Graham Hill Cosmetic Bag aus hochwertigem Canvas kommen: Mit diesem Körperpflege-Set ist die sorglose Reise garantiert. Die 100 ml Reisegrößen sparen nicht nur Platz in Koffer oder Weekender, sondern entsprechen auch den Sicherheitsvorschriften der Fluggesellschaften.

www.grahamhill-cosmetics.com

DAS SET UMFASST:

- BRICKYARD
500 Superfresh
Shampoo (100 ml)
- ABBEY Refreshing Hair
& Body Wash (100 ml)
- ARNAGE Face &
Beard Balm (100 ml)
- und den GRAHAM HILL
Cosmetic Bag



Foto: Graham Hill



Einzigartige Unikate

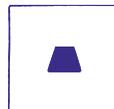


In der Goldschmiede Trapez gibt es keine Ware von der Stange. Mit Hammer und Amboss lässt Goldschmiedin Birgit Hanna Johannsen in ihrem Atelier in der Flensburger Innenstadt mit viel Liebe zum Detail ganz besondere Schmuckunikate entstehen. Ob Platin, Gold,

Silber, Edelstein oder Perlen – die Kund*innen haben eine große Auswahl an Materialien und Stilen, aus denen sie wählen können. Wenn Sie bereits eine Vorstellung von Ihrem zukünftigen Schmuckstück haben, können Sie Ihre Idee hier verwirklichen lassen. Ansonsten freut sich die

erfahrene Goldschmiedin, Sie zu inspirieren und gemeinsam mit Ihnen zu planen, wie Ihr späteres Lieblingsjuwel aussehen soll. Das Ergebnis ist ein unverwechselbares Unikat, an dem Sie ein ganzes Leben lang Freude haben. Infos unter www.goldschmiede-trapez.de.

GOLDSCHMIEDE



TRAPEZ

TRAPEZ



Individueller Schmuck -

handmade with love



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

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

Shoppen, stöbern & SCHLEMMEN

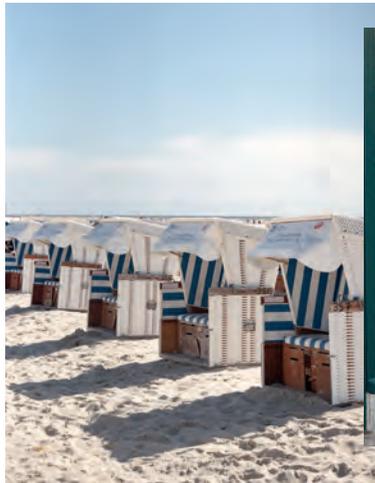
Das **Designer Outlet Neumünster** ist das perfekte Ausflugsziel im Herzen Schleswig-Holsteins – auch gerade während der Ferienzeit an der Nord- oder Ostsee!

Wie Sie Ihren Tag im Designer Outlet gelungen ausdehnen können, erfahren Sie hier.

Perfekt gelegen zwischen Kiel und Hamburg, sind Sie von fast überall im Nu dort. Bei der großen Vielfalt an Marken ist für jede*n etwas dabei: Das Designer Outlet Neumünster lockt das ganze Jahr über mit Reduzierungen von bis zu 70 Prozent gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung namhafter Lifestyle- und Designer-Marken.

STILVOLL SPAREN IM DESIGNER OUTLET NEUMÜNSTER

Im größten Shopping-Outlet des Nordens kommen Fashionfans und Sparfüchse voll auf ihre Kosten. In über 130 Stores finden Sie trendige Pieces, modische Accessoires und allerlei Schönes und Nützliches für Haus und Küche. Neu mit dabei: wunderschöne Keramik von Motel a Miio, luxuriöse Kleidung des Schweizer Modelabels Bally sowie die Marke Waterdrop. Mit einer köstlichen Stärkung zwischendurch versorgen Sie gleich acht Cafés und Restaurants sowie wechselnde Foodtruck-Angebote. Das Beste: Für freie Hände beim Bummel sorgt der Hands-free Shopping Service. Einkaufstüten einfach kostenlos an den Guest Services abgeben und nach der Shoppingtour abholen! Auch das Parken ist besonders komfortabel: Die



Premium-Parkplätze sind online buchbar und direkt am Center gelegen, auch E-Ladestationen stehen bereit. Besucher*innen können zudem wortwörtlich mit Kind und Kegel anreisen, denn das Designer Outlet Neumünster bietet diverse Angebote für Kids und ist ein hundefreundliches Center.

ERST SHOPPEN, DANN WOANDERS STOPPEN

Lust auf ein Abenteuer mit Familie, Freund*innen oder einfach auf Zeit zu zweit? Dann ist das Designer Outlet Neumünster das perfekte Ziel für einen Tagesausflug – egal bei welchem Wetter. Es eignet sich ideal als Zwischenstopp auf dem Rückweg von der Küste oder während einer Reise durch Norddeutschland. Egal, ob Sie am liebsten in der Stadt unterwegs sind, der Geschichte auf der Spur oder die Magie der Küste erleben möchten, das Designer Outlet Neumünster ist ein Muss. Lassen Sie sich von Orten wie St. Peter-Ording, Lübeck oder Hamburg für Ihren nächsten Kurztrip inspirieren – Norddeutschland bietet vielfältige Ziele für entspannte Auszeiten.

EVENT-HIGHLIGHTS IM JUNI & JULI

Im Designer Outlet Neumünster stehen in den Sommermonaten vielversprechende Events ins Haus: Beginnend mit der Black Friday Summer Edition am 27. und 28. Juni, bei der Sie bis zu 30 Prozent Extra-Rabatt auf den Outletpreis genießen können! Am 30. Juni startet der große Summer Sale, gefolgt vom Sommerprogramm „Designer Outlet Neumünster SOMMER SOUNDS“ ab dem 4. Juli. Hier treffen Fashion und Musik aufeinander, mit einem musikalischen Programm jeden Freitag und Samstag im Center. Am 25. Juli steht das Late Night Shopping an, bei dem Sie von 9 bis 24 Uhr bis zu 70 Prozent Extra-Rabatt ergattern können. Freuen Sie sich auf eine große Lichterparade um 21 Uhr und einen DJ, der von 16 Uhr bis Mitternacht für die richtige Stimmung sorgt.

Schöne Hotspots
in der Umgebung



Fotos: Designer Outlet Neumünster



Ob mit Freund*innen, Partner*in oder der Familie – ein Ausflug ins Designer Outlet Neumünster ist spannend und erlebnisreich zugleich.

DESIGNER OUTLET NEUMÜNSTER • ODERSTRASSE 10, NEUMÜNSTER • TEL.: 04321 / 558 688 0
Informationen zu Öffnungszeiten, Events und mehr auf www.designeroutletneumuenster.de



SIND SIE AUCH SCHLAFLOS IN SEATTLE?

*Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Schlafproblemen.
Viele haben Einschlafprobleme und/oder Durchschlafstörungen – Tendenz steigend.
Doch was kann man tun, wenn sich der Schlaf so gar nicht einstellen will?*

Dr. Silja Schäfer, bekannt als TV-Ernährungs-Doc, weiß, dass Schlaflosigkeit kein Luxusproblem ist, sondern eine ernstzunehmende Gesundheitsstörung. Wer dauerhaft schlecht schläft, riskiert nicht nur Müdigkeit am Tag, sondern auch schwerwiegende körperliche und psychische Beschwerden. Chronischer Schlafmangel schwächt das Immunsystem, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fördert Depressionen. Zudem leidet die Konzentrationsfähigkeit, was in Alltag und Beruf durchaus gefährlich werden kann.

URSACHEN ERKENNEN

Aus Erfahrung weiß die Medizinerin: Die Gründe für Schlafprobleme sind so vielfältig wie das Leben. Stress, Schichtarbeit, digitale Über-

reizung, aber auch hormonelle Veränderungen oder Medikamente können den Schlaf stören. „Viele Menschen versuchen, das Problem mit rezeptfreien Medikamenten zu lösen – doch das sollte keine Dauerlösung sein. Wer mehrere Wochen regelmäßig schlecht schläft und dadurch tagsüber stark beeinträchtigt ist, sollte unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen“, sagt sie. Dr. Schäfer rät dazu, die Ursachen ärztlich abklären zu lassen, bevor dauerhaft zu Schlafmitteln gegriffen wird. „Gesunder Schlaf ist lebenswichtig!“ Als Ernährungs-Doc lohnt sich für sie insbesondere der Blick auf die Gewohnheiten und die Ernährung der Patient*innen. Denn guter Schlaf beginnt bereits am Tag: mit weniger Stress, bewussten Pausen und – natürlich – gesunder Ernährung.

OBST UND GEMÜSE FÜR BESSEREN SCHLAF

Dr. Silja Schäfer hält zum Thema Schlafprobleme tolle Ernährungstipps bereit: Bestimmte Obst- und Gemüsesorten enthalten nämlich natürliche Stoffe, die den Schlaf fördern – etwa Melatonin, Magnesium, Kalium oder Tryptophan.

DIESES OBST KANN HELFEN

Eine Kiwi eine Stunde vor dem Schlafengehen kann die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafdauer verbessern, denn Kiwis enthalten viel Serotonin, das die Melatoninproduktion unterstützt. Sauerkirschen, insbesondere Montmorency-Kirschen, sind eine natürliche Quelle von Melatonin. Ein Glas Sauerkirschschaft am

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.



Abend kann den Schlaf positiv beeinflussen. Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren) sind reich an Antioxidantien, die helfen können, den Alltagsstress abzubauen, was ein häufiger Schlafstörer ist. Außerdem enthalten Beeren Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Entspannung fördern.

DIESES GEMÜSE FÖRDERT GUTEN SCHLAF

Aber auch die Wahl des Gemüses hat Einfluss auf unseren Schlaf. Spinat und Grünkohl enthalten viel Magnesium und Kalzium, Mineralstoffe, die die Muskeln entspannen und die Schlafqualität verbessern können. Brokkoli enthält Vitamin B6, das die Produktion von Melatonin unterstützt. Süßkartoffeln enthalten komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und ebenfalls Tryptophan mitbringen. Avocados sind reich an Magnesium und gesunden Fetten, die beruhigend auf das Nervensystem wirken.

Dr. Schäfer: „Aber idealerweise 3 bis 4 Stunden vor dem Zubettgehen zuletzt essen, ballaststoffreiches Gemüse besser über den Tag verteilen und abends bekömmliche und leicht verdauliche warme Speisen bevorzugen.“

„GOLDENE MILCH“ STATT CHIPS

„Wenn abends doch noch mal der kleine Hunger anklopft, bitte nicht die Chipstüte öffnen. Stattdessen könnte ein schlaffördernder Snack helfen, wie zum Beispiel ein paar Walnüsse oder Mandeln, vielleicht sogar in dunkle Schokolade getunkt. Das ist leicht verdaulich, schlaffördernd und nährstoffreich. Eine weitere Möglichkeit wäre mein Geheimtipp, die ‚Goldene Milch‘“, sagt Dr. Schäfer. Sie besteht aus Pflanzendrink, Kurkuma, Ingwer und einigen weiteren Zutaten. Beide Kombinationen liefern Tryptophan, gesunde Fette und Magnesium, ohne den Magen zu belasten. Aber: „Spät am Abend nur im Notfall essen, denn grundsätzlich gilt: kein schweres Essen vor dem Schlafengehen“, so Dr. Silja Schäfer.

TRINKEN BIS 20 UHR

Wie beeinflusst unser Trinkverhalten den Schlaf? „Trinken Sie abends beruhigende Kräutertees mit Kamille, Lavendel, Melisse oder Passionsblume. Besser keinen Kaffee oder schwarzen bzw. grünen Tee nach 16 Uhr“, rät die Medizinerin. Beim Thema Alkohol scheiden sich oft die Geister ... „Viele denken, dass Alkohol den Schlaf fördert. Tatsächlich stört er aber die Tiefschlafphasen. Auch zu viel Wasser kurz vor dem Zubettgehen kann kontraproduktiv sein.“

BEWUSSTE ERNÄHRUNG UND ABENDRITUAL

„Ernähren Sie sich bewusst, und führen Sie feste Abendrituale ein. Diese könnten so aussehen: Um 20:30 Uhr machen Sie den Bildschirm aus, ab 21 Uhr ist Entspannungszeit mit Lesen, Atemübungen, Dehnen und ruhiger Musik, und um 22 Uhr machen Sie das Licht aus“, rät sie. „Der Körper sollte dann so weit zur Ruhe gekommen sein, dass Sie schlafen können. Wenn all diese Ratschläge nicht helfen, suchen Sie unbedingt Ihren Arzt auf.“

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit
www.herzstiftung.de/spenden



HEUCHERT SANITÄR

Alles aus einer Hand!



Der Partner für Ihr neues barrierefreies Bad!!!

Glücksburg / Flensburg
Tel. 0 46 31 / 86 12 • Mobil: 01 70 / 2 33 92 84

Zahnimplantate Angst- und stressfrei



Zahnimplantate von geprüften Experten (DGOI). Auf Wunsch in Voll- oder Dämmer Schlafnarkose. Wir beraten Sie gern!



Dr. Polychronakos · Dr. Görrissen MSc. · Dr. Gottwald MSc.
edelmund GbR
Zahnärzte · Zahnmedizinisches Versorgungszentrum
Königstraße 5a · 24568 Kaltenkirchen
www.edelmund.de


edelmund

KLEINE HELFERLEIN GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT

Erholsamer Schlaf ist essentiell für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Ursachen können vielfältig sein: Stress, innere Unruhe, körperliche Beschwerden oder äußere Einflüsse. Hier finden Sie verschiedene Produkte und Lösungen, die helfen können, erholsamer zu schlafen.

DEEP-SLEEP-MASKE

Diese atmungsaktive, natürlich kühlende Schlafmaske von Dore & Rose besteht aus atmungsaktiver, hypoallergener Maulbeerseide. Sie erhöht die Entspannung und den Komfort für Ihre Augen, damit Sie leichter einschlafen. Die Maske blockiert 100 % des Lichts, sodass Sie die ganze Nacht tief schlafen können, ohne aufzuwachen. Entwickelt und unterstützt von Dermatologen für gesündere Haut während des Schlafs.

www.doreandrose.com



ENTSPANNUNGS- BAD

Dieses Bad beruhigt und gleicht aus – wie ein Moment im Lavendelfeld. Das Bad mit echtem ätherischen Lavendelöl beruhigt die Sinne, entspannt und fördert so einen guten Schlaf – und eine gute Nacht.

www.weleda.de

EINE MÜTZE VOLL SCHLAF

Das Sandmännchen hat Sie übersehen? Dieser Bio-Kräutertee hat einen blumigen Geschmack. Schafgarbe, Zitronenmelisse und Lavendel gehören zu den Zutaten dieser harmonischen Mischung.

Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen.

www.sonnentor.com



ENDLICH BESSER SCHLAFEN



Fast die Hälfte aller Deutschen klagt über Schlafprobleme. Der Ratgeber von Dr. med. Michael Feld hilft den Leser*innen, anhand eines Selbsttests herauszufinden, was der Grund für die Schlaflosigkeit ist, und stellt verschiedene Methoden vor, die für eine Verbesserung des Schlafs sorgen.

www.edel.com

Endlich-besser-schlafen

ZIRBENHERZ® ALPENWELT

Das Original Zirbenherz® Alpenwelt Zirbenkissen „ALPENBLICK“ im alpinen Style sorgt für wohlthuenden Zirbenduft und Regeneration. Die Füllung bildet die Zirbenherz® Zaubermischung. Immer frisch, intensiv, langlebig und mit Reißverschluss. Zirbenherz® Zirbenkissen werden in eigener Manufaktur im Herzen Österreichs gefertigt.

40 x 40 cm, 400 g. www.zirbenherz-bett.com



DEEP SLEEP – NEUROMUSIK

Mit neurotunes Deep Sleep werden die Gehirnfrequenzen in den DELTA-Bereich geführt. Die Neuro-Soundeffekte bewirken Entspannung in der Tiefschlafphase und Reduktion von Ruhepuls, Atmung, Körperspannung und Gehirnfrequenzen.

www.neurotunes.com

SCHLAFWOHL DUFT- MISCHUNG

Ein warmes Bad mit einer fein duftenden Komposition 100 % naturreiner ätherischer Öle hilft, den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Ätherisches Lavendelöl entspannt und unterstützt den Schlaf. Ätherisches Neroliöl löst Spannungen und schenkt Geborgenheit. Warm und wohligh duftender Vanilleextrakt zaubert eine harmonische Atmosphäre.

www.primaveralife.com



Das Team der Alloheim Seniorenresidenz Valentinerhof freut sich auf viele Gäste.



DER WILDE WESTEN

ZU GAST BEI ALLOHEIM

Es ist Sommer und in der Alloheim Seniorenresidenz Valentinerhof herrscht Vorfreude auf zwei tolle Feste, die am 13. Juni und am 5. Juli anstehen: Das Westernfest und das Sommerfest.

Wenn kleine Ponys über das Gelände der Alloheim Seniorenresidenz Valentinerhof traben und sogar in den Zimmern der Bewohner*innen vorbeischaun, ist klar: Es ist Western-Zeit! Am Freitag, 13. Juni, heißt es im Valentinerhof: Hut auf, Stiefel an – der Wilde Westen hält Einzug!

WESTERNSPASS

Das gesamte Haus wird sich in ein stilechtes Western-Paradies verwandeln – liebevoll dekoriert und mit kreativen Spielen rund um Cowboys, Prärie und Lagerfeuerromantik. Für Spaß, Abwechslung und jede Menge Lächeln ist gesorgt. Am Nachmittag lädt die Residenz zu einer gemütlichen Runde mit Kaffee und Kuchen ein. Das Team des Valentinerhofs freut sich auf fröhliche Gesichter, unvergessliche Momente und eine ordentliche Portion Western-Charme. Nicht weniger aufregend wird es am Sams-

tag, 5. Juli. Dann öffnet die Seniorenresidenz ihre Türen zum Sommerfest – für Bewohner*innen, Angehörige und Freund*innen des Hauses. „Es sollen Tage voller Freude werden“, sagt Residenzleiter Sebastian Joseph. Zusammen mit seinem Team hat er ein buntes Programm zusammengestellt – mit Clown Hannes und seiner Show aus Luftballonkunst, Spaß und Gesang, und mit Musik vom DJ, der für gute Laune sorgt.

SOMMERFEST AM 5. JULI

Auch für Spiel und Bewegung ist gesorgt: Eine große Sealife-Hüpfburg steht bereit und lädt vor allem die jüngeren Besucher*innen zum Toben ein. Es warten verschiedene Spiele auf Einheimische und Gäste, die für fröhliche Momente und ein bisschen Wettkampf-Spaß sorgen. Die Betreuung bietet eine besondere Eis-Party an. Das Motto lautet: „Schlemmen und Spen-

den“. Für einen einmaligen Beitrag von 5 Euro können sich alle Besucher*innen nach Herzenslust an der Eisbar bedienen – Eis, so viel wie man möchte. Zusätzlich wird der Küchenchef leckere Würstchen auf den Grill legen, um das kulinarische Angebot abzurunden.

SPENDEN FÜR KINDERHOSPIZ

Die gesammelten Spenden werden dem Ambulanten Kinderhospizdienst des Katharinen Hospiz² am Park in Flensburg übergeben. Das Team der Seniorenresidenz freut sich auf unvergessliche Tage voller Leben, Lachen, Musik und Sommerfreude: „Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns!“

Alloheim Seniorenresidenz Valentinerhof
Valentinerhof 2, 24942 Flensburg
www.alloheim.de/pflege-flensburg



Ponys, die die Bewohner*innen auf den Zimmern besuchen und fröhliches Dosenwerfen gehören zum Fest.



Sonnenschutz in der Kindheit ist eine wichtige Präventionsmaßnahme.



Kinder schützen – PRÄVENTION MIT „SUNPASS“

Die Gefahr der UV-Strahlung wird oft unterschätzt. Jedes Jahr erkranken 25.000 Menschen an schwarzem Hautkrebs und ca. 260.000 an weißem Hautkrebs. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. (SHKG) macht auf die Bedeutung von Prävention aufmerksam – mit einem neuen Projekt.

„Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen nachweislich das Risiko, im späteren Leben an Hautkrebs zu erkranken“, sagt Katharina C. Kähler, 1. Vorsitzende der SHKG und Leiterin des Hautkrebszentrums am UKSH, Campus Kiel.

KINDERHAUT BRAUCHT BESONDEREN SCHUTZ

Die empfindliche Kinderhaut verfügt noch nicht über ausgereifte Schutzmechanismen – umso wichtiger ist es, schon früh für konsequenten Sonnenschutz zu sorgen.

„Mit SunPass möchten wir Kitas und Eltern praxisnah für den richtigen Umgang mit UV-Strahlung sensibilisieren und Kindern einen gesunden Start in ein sonniges Leben ermöglichen“, erklärt Maxi Liekfeldt, Projektleiterin bei der SHKG. Kitas können sich für das neugestartete Projekt „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ anmelden.

Im Rahmen des Projekts werden pädagogische Fachkräfte und Eltern geschult, Kitas erhalten Informationsmaterial zur kindgerechten Vermittlung von Sonnenschutz, und nach

erfolgreicher Umsetzung von Sonnenschutzmaßnahmen wird die Einrichtung mit dem „SunPass“ ausgezeichnet.

ANMELDEN FÜR DEN „SUNPASS“

Alle Maßnahmen sind kostenfrei für die teilnehmenden Kitas. Einrichtungen können sich ab sofort für die Teilnahme am SunPass-Projekt bei Maxi Liekfeldt unter Tel.: 0431 / 800 10 85 oder per E-Mail an liekfeldt@krebsgesellschaft-sh.de melden. Mehr unter www.krebsgesellschaft-sh.de/angebote/praevention/sunpass/

Foto: Adobe Stock



UNSER BUCHTIPP

Wie wir anders glücklich wurden

Als Nele Junghanns und ihr Partner erfuhren, dass ihr Neugeborenes aufgrund eines Sauerstoffmangels bei der Geburt schwerstbehindert sein würde, fiel ihr Lebensplan in sich zusammen.

Heute, acht Jahre später, hat sie ihre ganz eigene Form von Glück gefunden. Und darüber hat Nele Junghanns ein Buch geschrieben, das sie damals selbst gebraucht hätte. In „Wie wir anders glücklich wurden“ nimmt die Autorin ihre Leser*innen mit auf eine bewegende Reise: von der Ohnmacht und Verzweiflung frisch gebackener Eltern hin zu einer neuen, erfüllenden Lebensperspektive. Mit Offenheit teilt sie ihre Erfahrungen, reflektiert die Stationen ihrer persönlichen Resilienz und regt mit Impulsfragen zur Selbstreflexion an.

AUTHENTISCHE EINBLICKE

„Die Geburt eines behinderten Kindes kann das größte Geschenk sein.“ „Versuch doch mal, die positiven Seiten zu sehen.“ Solche Sätze hören

pflegende Eltern oft – doch sie gehen meist an der Realität vorbei. Denn Resilienz bedeutet nicht, sich über Nacht mit der Situation abzufinden, sondern schrittweise den eigenen Weg zu finden. Negative Gefühle gehören dazu, um neue Stärke zu entwickeln. Hier setzt Nele Junghanns an: Sie bietet authentische Einblicke, die Orientierung geben. Das Buch besticht durch seine tiefgründige Erzählweise und durch über 70 farbenfrohe Illustrationen der Autorin. Sie machen das Buch zum Geschenk – für pflegende Eltern oder alle, die sich mit dem Thema Resilienz auseinandersetzen möchten.

Nele Junghanns,
Wie wir anders glücklich wurden,
Residene Verlag, 308 S., 16,99 Euro

Foto: Nele Junghanns

Nele Junghanns mit ihrem Buch „Wie wir anders glücklich wurden“.

BUCHTIPPS FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

SANFTE HILFE



Beatrice und Franziska Trebuth: Handbuch TCM-Ernährung, Thieme Verlag, 400 S., 42 Euro

HANDBUCH TCM-ERNÄHRUNG

Noch nie wurde die Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin so umfassend und anwenderfreundlich dargestellt. Vom Grundlagenwissen über die Ernährung in allen Lebensphasen bis zu Nachschlageregister und Rezepten. Das Mutter-Tochter-Autorinnen-duo, Weggefährtinnen der TCM-Pionierin Barbara Temelie, teilt sein tiefes Wissen und seinen gesamten Erfahrungsschatz.



Li Wu, Jürgen Klitzner: Heiltees für Körper, Geist und Seele, Mankau Verlag, 239 S., 22 Euro

HEILTEES FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die einzigartige Symbiose des Heilwissens aus Ost und West: Der renommierte TCM-Experte Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu und der Apotheker und Heilpflanzen-Experte Jürgen Klitzner führen die 5.000 Jahre alte chinesische Medizin und die fast 2.000 Jahre alten Kenntnisse aus der europäischen Kräuter- und Teebehandlung zusammen. Mit zahlreichen Rezepturen und Behandlungsempfehlungen.



Brigitte Pregoner: Einfach Gesund. Das Hildegard von Bingen Gesundheitsbuch, Tyrolia Verlag, 352 S., 25 Euro

EINFACH GESUND

Der seit Jahren bewährte und nun grundlegend überarbeitete Gesundheitsratgeber ist praxisnah und anwenderfreundlich gestaltet und empfiehlt Heilmittel, die einfach zu beziehen und leicht anzuwenden sind – inklusive der „Hildegard-Apotheke für Einsteiger“, Hinweisen zum richtigen Fasten und der wohlthuenden Lebensführung nach den sechs goldenen Lebensregeln, Frauengesundheit und gesunder Ernährung.

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

fm

AKTION OFFENER GARTEN

*Am 14. und 15. Juni findet wieder die Aktion „Offener Garten in Schleswig-Holstein und Hamburg“ statt. Zum 26. Mal laden Hobbygärtner*innen und professionelle Betriebe zum inspirierenden Gang durch ihre grünen Oasen ein.*

Ob blühende Rosenträume, wilde Natur-oasen, Staudengärten, kleine Stadtidyllen oder große parkähnliche Grünanlagen – es gibt vielfältige Gartenformen zu entdecken. Über 200 grüne Oasen laden zum Blick hinter den Gartenzaun ein. Manche Gastgeber*innen haben Ableger abzu-

geben, woanders kann man zum netten Plausch einen Kaffee bekommen oder eine Ausstellung bestaunen. Aber überall sind motivierte Gartenbesitzer*innen anzutreffen, die gerne ihre grünen Paradiese zeigen und sich über Austausch freuen. Den Gartenführer kann man gegen 2 Euro

in Briefmarken mit einem frankierten, an sich selbst adressierten A5-Umschlag anfordern bei der Aktion Offener Garten, Lindenweg 4, 23730 Hermannshof.

www.offenergarten.de





Foto: contor

WINE BAG

In der aus Cellulose handgefertigten WINE BAG von UASHMAMA sehen Weinflaschen gleich noch wertiger aus! Mit einem zusätzlichen Weinkühlereinsatz kann die WINE BAG dann auch noch für alle Getränke, die kühl gehalten werden sollen, nachgerüstet werden. Aber die Tasche kann natürlich auch als Utensilienhalter für die Küche oder das Bad benutzt werden und es gibt bestimmt noch den einen oder anderen Einsatzbereich für diese schöne, schlanke Tasche. Erhältlich bei **contor** in der Roten Straße 24 in Flensburg oder auf www.contor-design.com.



SAUERSTOFF IM TEICH

Für alle Lebewesen im Teich ist Sauerstoff von großer Bedeutung. Je wärmer das Wasser, desto geringer ist der Sauerstoffgehalt. Pflanzen geben bei der Fotosynthese Sauerstoff ab, der dann von anderen Lebewesen wieder aufgenommen wird. Oft schaffen es die Pflanzen aber nicht allein. Eine Möglichkeit zur Sauerstoffanreicherung ist ein Teichfilter. Das Wasser wird im Filter aufgewirbelt und kann dann mehr Sauerstoff aufnehmen. Ein kleiner integrierter Teichbelüfter erhöht die Quote noch. Auch ein Wasserspiel, ein Bachlauf oder ein Springbrunnen erhöhen die Sauerstoffaufnahme im Gartenteich. Die Expert*innen von **Fritz Will + Sohn** beraten umfassend zu allen Fragen rund um die Teichpflege, weitere Informationen unter www.willsohn.de.

UNSER LESETIPP

GRUNDKURS GARTEN



Wie pflanze ich einen Strauch? Wie schneide ich den Apfelbaum? Wie gelingt die Rasenpflege? Dieses Einsteigerbuch ist perfekt für ahnungslose Gartenneulinge, die sich noch nicht ans Gärtnern herangetraut haben. In zwölf einfachen Kapiteln lernen Sie alle Basics für die erfolgreiche Gartengestaltung und -pflege kennen: vom ersten Gartenplan, der Bodenvorbereitung und Pflanzenauswahl bis hin zum Umgang mit Krankheiten

und Schädlingen. Die 15 wichtigsten Gartentechniken von der Aussaat bis zur Pflanzenvermehrung werden Schritt für Schritt erklärt.

SIMON AKEROYD, SABINE HESEMANN: GRUNDKURS GARTEN, ULMER VERLAG, 224 S., 25 EURO

Oase



Teichbelüfter

Als starke Kombination aus Sauerstoffversorgung und imposanter Wasserfontäne sorgt der Teichbelüfter für sauberes und gesundes Wasser in großen Teichen.

Beratung vom Fachmann:

Will & Sohn

Ochsenweg 9, 24867 Dannewerk
Tel. 04621/93970
www.willsohn.de

Technik für Gartenteiche

LIEBLINGS- PLATZ

Dieser märchenhafte Ort ist perfekt für laue Sommerabende. Zwischen blühenden Geranien und üppigem Grün lädt die Gartenbank zum Träumen und Plaudern ein. Kerzen in einem mit Sand gefüllten Eimer sorgen für sanftes Licht. Lampions, Lichterketten und Makramee-Blumenampeln schaffen eine zauberhafte Atmosphäre.

www.meine-geranien.de

Heil- und Wildkräuter

Ob im eigenen Garten gezogen oder in der Natur gesammelt: Heil- und Wildkräuter erfreuen nicht nur die Insektenwelt, sondern bieten auch uns eine Fülle an Anwendungsmöglichkeiten für Gesundheit und Genuss.



DIE KRÄUTER IN MEINEM GARTEN

Ein ausführliches Werk, das moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit traditionellen Überlieferungen verbindet. In einem umfassenden Pflanzenlexikon werden über 500 wirksame Heilpflanzen von Alant und Alpenveilchen bis Zwergholunder und Zwiebel beschrieben – inklusive Wirkung, Anbauanleitungen, Blüte- und Sammelzeit, Trocknung und Rezepten für Tees, Tinkturen, Weine, Liköre, Schnäpse, Essig, Säfte, Salben und Bäder. Das große Kräuterhausbuch für den ständigen Gebrauch in Garten und Küche.

Siegrid Hirsch: Die Kräuter in meinem Garten, Freya Verlag, 800 S., 39,90 Euro



HEILPFLANZEN UND KRÄUTER AUS MEINEM GARTEN

Mit Heilpflanzen lassen sich viele Beschwerden lindern oder einfach das Wohlbefinden steigern, aber das Sammeln in Wald und Wiese ist Ihnen zu umständlich? Heilpflanzenexperte Rudi Beiser zeigt Ihnen, wie Sie über 30 Heilkräuter leicht selbst ziehen, ernten, verarbeiten und schonend haltbar machen können. Entdecken Sie farbenfroh gestaltete Kräuterbeete zum Nachpflanzen und wohltuende Rezeptideen für heilsame Tees, Tinkturen und entspanntes Badevergnügen. Fördern Sie Ihre Gesundheit auf natürliche Weise.

Rudi Beiser: Heilpflanzen und Kräuter aus dem eigenen Garten, Ulmer Verlag, 160 S., 20 Euro



GEHEIMNISSE DER UNKRÄUTER

Der Heil- und Wildkräuterexperte Rudi Beiser hat sein umfangreiches Wissen zu 30 bekannten und weniger bekannten essbaren Wildpflanzen aus Acker und Garten zusammengetragen. Erfahren Sie alles über die Nutzung der Kräuter als Nahrung und Medizin, ihre intelligenten Verbreitungsstrategien und ökologische Bedeutung, über spannende Mythen und Volksheilkunde. 85 Rezepte aus Wildkräuterküche und Heilkunde machen Lust auf das Sammeln und Zubereiten der Unkräuter.

Rudi Beiser: Geheimnisse der Unkräuter, Ulmer Verlag, 192 S., 32 Euro

Wir lieben Häuser!

MODERNE HOLZHÄUSER IN BELIEBTER SKANDINAVISCHER BAUWEISE

Schwedenhäuser
VIERCK



BAHNHOFSTRASSE 53 • 24966 SÖRUP • TEL.: 04635-2929-0 • WWW.VIERCK.DE



**Gewerbe-,
Industrie-
und Wohnungsbau
Umbau- und
Reparaturarbeiten**

Henning Molzen
Bauunternehmen GmbH & Co. KG
Hallenbau Molzen GmbH

MOLZEN

Schleswiger Str. 60 • 24986 Satrup
Tel. 0 46 33 / 95 24 0 • www.molzen.de • info@molzen.de



**Jetzt mit
Floristik**

**Ihr regionaler
Pflanzenanbieter!**

Mo.-Fr. 9:00 – 18:00 Uhr | Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

Dalsgaard
... eine wachsende Freude!

Holnisser Landstr. 22
24975 Ausacker-Dammende
Tel.: 04634 - 930681 | www.dalsgaard.de
© [f](https://www.facebook.com/baumschuledalsgaard)/baumschuledalsgaard



**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!



**Zimmerei & Bauunternehmen
VOLKER
CLAUSEN** 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 | Bregenbergring 8 | Handewitt

Meisterhaft
Deutscher Meisterverband
★★★★★

HAUS, HOF & GARTEN

Tipps bei der Ameisen- bekämpfung



Foto: Nadja Friedrichsen

Wenn die Temperaturen steigen, freuen sich nicht nur wir Menschen, sondern auch die Ameisen. Im Sommer haben die Krabbeltiere Hochsaison. Die Profis der **Schädlingsbekämpfung Friedrichsen** mit Sitz in Husum, Schleswig und Flensburg haben wertvolle Tipps, was bei der Beseitigung zu beachten ist. Wer einzelne Ameisen im Innenbereich entdeckt, sollte sofort Maßnahmen ergreifen und nicht warten, bis eine Ameisenstraße oder geflügelte Ameisen auftreten, raten die Expert*innen. So hat man im besten Fall den Rest der Saison Ruhe. Einen Ameisenbefall dauerhaft zu verhindern, ist allerdings nicht möglich. Die Krabbeltiere kommen jedes Jahr aufs Neue. Die wurzelartigen Ameisenester befinden sich so tief in der Erde, dass eine vollständige Entfernung fast unmöglich ist, ohne das ganze Grundstück – und eventuell das der Nachbar*innen – umzugraben. Für weitere Informationen besuchen Sie gern die Website www.friedrichsen-husum.de.



**Friedrichsen
Schädlingsbekämpfung**

VFÖS    

- Schädlingsbekämpfung • Holz- u. Bautenschutz
- Vogelabwehr • Desinfektion

Husum: 04841 / 66 86 32 Schleswig: 04621 / 3 96 93 91
info@friedrichsen-husum.de Flensburg: 0461 / 49 28 99 79

www.friedrichsen-husum.de

Revolutionäre Stein- und Pflasterreinigung
mit 360 Home Service

„Wir gehen in die Tiefe“

*Wer ein Haus hat, kennt das: Man
reingt die Pflastersteine im Eingangs-
bereich und schon nach ein paar
Wochen ist alles wieder beim Alten.
Nicht so bei 360 Home Service!*

„Die meisten Leute – und auch Firmen – reinigen
oberflächlich – wir gehen in die Tiefe“, bringt es
Jacob Enggaard auf den Punkt. Der Geschäftsführer von **360 Home Service in Flensburg**
bietet in Schleswig-Holstein und Hamburg eine
besondere Methode an, tiefgreifend und nach-
haltig, und mit Ergebnissen, die bis zu 15 Jahre
halten. Der Däne sammelte bereits mit 12

Fotos: 360 Home Service



VORHER



NACHHER



Jacob Enggaard
hat langjährige
Erfahrung mit
dem Reinigen im
Außenbereich.

Jahren erste Erfahrungen im Familienbetrieb
und verfügt heute über 16 Jahre Praxis. Ziel seines
Unternehmens ist es, die Außenflächen nicht nur
zu verschönern, sondern dauerhaft zu schützen.

ENTSCHEIDEND IST DER PROZESS!

Mit einem besonderen Reinigungssystem ent-
fernt das Team von 360 Home Service Algen,
Moos, Flechten und tiefsitzende Schwarzalgen
– ohne die Struktur oder Optik der Steine zu
beschädigen. Anschließend wird die gereinigte
Fläche mit einer hochwertigen Imprägnierung

versiegelt, die das frische Erscheinungsbild für
viele Jahre bewahrt. Lediglich eine kleine jähr-
liche Wartung ist notwendig, um die Wirkung
dauerhaft zu erhalten. „Die Herausforderung
ist nämlich vor allem die Haltbarkeit“, betont
Jacob Enggaard. „Genau hier setzen wir an –
mit Qualität, Erfahrung, moderner Technik und
einer Garantie von bis zu 15 Jahren.“
Neben Gehwegen kümmert sich 360 Home
Service auch um Dächer, Fassaden und Fenster.
Alles mit dem gleichen Anspruch an Präzision
und Nachhaltigkeit.

Keine Anfahrtskosten Langzeitgarantien Kostenlose Vor-Ort-Beratung



- ✓ Tiefenreinigung mit Spezialseife
- ✓ Schutzbehandlung gegen Algenwachstum
- ✓ Wasserbasierte Imprägnierung
- ✿ Garantie gegen tiefsitzende Algen und Flechten

15 €/m²

**15 Jahre
Garantie**

100%
Zufriedenheits-
Garantie

Ab nur
39€
inkl. MwSt.



Fensterreinigung ab 39€

Der Preis beinhaltet alle Fenster und die äußeren Fensterrahmen – **kein Preis pro Fenster, keine Stundenabrechnung und keine versteckten Zusatzkosten.** Zudem ist unser Service durch unsere 100%-Zufriedenheitsgarantie abgesichert.

**360 HOME
SERVICE**

Harniskai 22,
24937 Flensburg,
Deutschland

0151 1503 6002
 info@360homeservice.de
 www.360homeservice.de

5 Sterne Bewertungen





9 WASSER-SPAR-TIPPS IM GARTEN

JEDER TROPFEN ZÄHLT!

Mit diesen cleveren Tipps gehen Sie sparsam mit dem lebenswichtigen Nass um, ohne dass Ihre Pflanzen darunter leiden müssen.

Tipp 1: Ein Tropfschlauch bringt das Wasser gezielt zu den Wurzeln, während die Blätter trocken bleiben, das spart bis zu 70 % Wasser und reduziert die Verdunstung.

Tipp 2: Formen Sie rund um frisch gepflanzte Gewächse einen kleinen Erdwall – so verhindern Sie, dass das Gießwasser seitlich abfließt.

Tipp 3: Ein Regenmesser zeigt Ihnen genau, wie viel Wasser wirklich im Boden angekommen ist – das vermeidet unnötigen Wasserverbrauch.

Tipp 4: Regenwasser ist eine kostenlose Alternative zum Leitungswasser – große Zisternen oder kleinere Regentonnen helfen, diese nachhaltige Ressource effizient zu nutzen.

Tipp 5: Stellen Sie den Mäher auf 4 cm ein, bei großer Hitze sogar auf 5 cm. So bleibt der Boden länger feucht – und Ihr Rasen schön grün.

Tipp 6: Einmal hacken, spart dreimal gießen. Lockerer Boden nimmt Gießwasser besser auf und leitet es direkt zu den Wurzeln.

Tipp 7: Vermeiden Sie extreme Wechsel zwischen Trockenheit und Nässe – gießen Sie regelmäßig und durchdringend, damit die Pflanzen gesund wachsen und nicht „platzen“.

Tipp 8: Morgens oder abends zu gießen, spart Wasser. Denn bei Hitze verdunstet mittags bis zu 90 % des Gießwassers, bevor es die Wurzeln erreicht.

Tipp 9: Mulchen schützt vor Sonne und Regen, reduziert Unkrautwuchs und verbessert die Bodenqualität durch Humusbildung. (www.diy-academy.eu)

Terrassendächer • Glasschiebewände • Sonnenschutz



Immer günstige Preise
– fragen Sie erst uns, bevor Sie kaufen!



Beratung, Planung, Herstellung, Montage und Reparatur

• Kunststofffenster • Plissess • Trapezbleche • Stegplatten • Sonnenschutz

Meisterbetrieb **Angelner Überdachungen** über 30 Jahre Erfahrung

Tel. 0461 - 97 8700 • www.angelner-überdachungen.de • Mail: disurol@t-online.de



Stadtwerke SH

IN DER REGION - FÜR DIE REGION

Die **Stadtwerke SH** sind in der Region um Schleswig, Eckernförde und Rendsburg beheimatet und dank der vielen Dienstleitungen sicht- und nahbar. Sie arbeiten zusammen mit den Kommunen an vielen Zukunftsprojekten und betreiben Freizeitbäder, Häfen und Wohnmobilstellplätze.

WAS BIETET DAS UNTERNEHMEN DEN MENSCHEN IN DER REGION?

Eine Menge! Als kommunales Unternehmen übernehmen die Stadtwerke SH eine Vielzahl an Services und Dienstleistungen. Selbstverständlich sind sie Energielieferant, denn ohne eine funktionierende Strom- und Gasinfrastruktur sähe der Alltag bei uns anders aus. Viele Kund*innen schätzen dabei die fairen Konditionen und das partnerschaftliche Verhältnis. Für den Service vor Ort stehen die vier Kundenzentren in der Nähe.

HAND IN HAND MIT DEN KOMMUNEN

Ganz bewusst setzen sich die Stadtwerke SH auch für erneuerbare Energien und Technologien ein. Große Projekte in der Wärme- und Kälteversorgung werden dabei zusammen mit Partnerkommunen umgesetzt. Innovative Lösungen und das Vordenken in der Umsetzung werden immer relevanter, genauso wie der Ausbau der E-Ladeinfrastruktur. Das ist ein Gewinn für die Städte und die nähere Umgebung.

WELCHE ATTRAKTIONEN SIND AUCH FÜR GÄSTE INTERESSANT?

Auf jeden Fall die drei Freizeitbäder in den drei Städten. Jedes Bad – mit Saunabetrieb! – ist dabei besonders. Das Fjordarium Sportbad und

Sauna in Schleswig punktet mit einer großen Gartensauna und einem Hallenbad. Im Meerwasser Wellenbad Eckernförde ist der Name Programm. Hier ist Badevergnügen in echtem Ostsee-Wasser und mit Wellenbetrieb möglich. Die Sauna lädt mit Ostsee-Blick zum Genießen ein. Und im Aquacity Rendsburg ist besonders der Wechsel zwischen Hallen- und Freibadbetrieb besonders. Hier ist zu jeder Jahreszeit Schwimmvergnügen angesagt. Die Sauna bietet darüber hinaus Entspannung.

Auch zwei Häfen in Schleswig und Eckernförde sowie die Wohnmobilstellplätze in Schleswig, Eckernförde und Rendsburg versprechen einen angenehmen Aufenthalt.

WAS BIETET DAS UNTERNEHMEN ARBEITERNEHMER*INNEN?

Die Stadtwerke SH vereinen zahlreiche Bereiche und Karriereöglichkeiten an drei Standorten. Durch die Struktur und Vielfalt an übertragenen Aufgaben werden Personen in unterschiedlichen Bereichen gesucht. Eine solide Basis für den Berufsstart bilden die sechs Ausbildungsberufe und das duale Studium. Größter Vorteil ist das praxisnahe Erleben und das große Stadtwerke SH-Team. Infos zum Unternehmen und den Freizeitangeboten unter www.stadtwerke-sh.de. Infos zur Ausbildung unter www.startwerke-sh.de

 Stadtwerke SH

Ökostrom: Es ist nie zu spät zu wechseln.

Regional. Stark.
Zuverlässig.
Stadtwerke SH.



FAVORITEN DES MONATS MIT CHIC & CHARME

Lassen Sie sich von unserer kleinen Auswahl an Möbeln und Inventar inspirieren.



KNISTERNDES FEUER

Mit guten Freunden am knisternden Feuer stehen – gibt es etwas Schöneres? Elegante Bowl mit Sternfuß seitlich. Ascheschale mit zweigliedrigem Ventilationssystem.

www.hofats.com



SCHÖNES LICHT

Die Windlichter der Firma Hoff Interieur aus feinem Glas, kunstvollen Vasen und praktischen Henkelkörben spiegeln die unkonventionelle Eleganz und die kreative Vielfalt des Boho-Chic wider. Hier eine Laterne mit Glas Lombok, Maße: Ø 15 x 35 cm, Bambus und Glas.

www.hoff-shop.de



BELLA – DIE SCHÖNEN

Teelichthalter Bella von Fink Living. Glas, silberfarbener Rand, transparent. H: 8,5 cm, Ø 11 cm & H: 11,6 cm, Ø 15 cm
www.fink-living.de

BOHÈME-STYLE

Dieser PAD BOHÈME Teppich ist in den Farben Grey und Beige zu haben. Er besteht aus 65 % Jute, 25 % Wolle und 10 % Baumwolle. Es gibt ihn in den Maßen 140 x 200 cm, 170 x 240 cm und 200 x 300 cm.

www.padconcept.com



ANESA BIETET RAUM FÜR FREUNDE

Die RAUM.FREUNDE-Kollektion für alle, die es individuell mögen. Mit klaren Linien, smarten Details und Ästhetik hebt RAUM.FREUNDE die skandinavische Leichtigkeit auf ein neues Level: Möbel, die das gewisse Etwas haben, wie hier das Trapezsofa Anesa in Creme.

BTH: 302 x 150 x 84 cm. www.homepoet.de



ZUHAUSE IM DSCHUNGEL

Im Dschungel herrscht eine breite Artenvielfalt. Doch man muss nicht in die Ferne reisen. Die Auswahl an Wohnaccessoires von Hoff Interieur lässt uns das ganze Sammelsurium des Dschungels zu Hause erleben – zum Beispiel mit den Übertöpfen LEO S/2. Maße: 17,5 x 17,5 x 16,7 cm und 12,5 x 12,5 x 9 cm, Material: Keramik

www.hoff-shop.de



MACHEN SIE ES SICH GEMÜTLICH

Contur Einrichten stellt seine exklusive Contur Home Selection mit klarer Linienführung und einnehmender Ästhetik vor.

Loungechair Sevano in Kunstfell Creme, Füße Buche massiv, 76 x 77 x 69 cm
www.contur-einrichtung.de oder www.homepoet.de

Loungesessel Lovere in Leder/Senf, motorische Relaxfunktion, 98 x 117 x 86 cm, www.contur-einrichtung.de oder www.homepoet.de



22 JAHRE BO-DESIGN – 22 JAHRE WOHNGLÜCK

Im Mai 2003 eröffneten Julia Büttner und Ingo Jänisch-Herbst das Einrichtungshaus bo-design – Natürliche Wohnkonzepte GmbH im Ostseepark Schwentimental bei Kiel. 22 Jahre ist das her.

2003 ging das Familienunternehmen mit einem mutigen Konzept an den Start: hochwertige Massivholzmöbel mit ökologischem Hintergrund kombiniert mit hohem Designanspruch und einem Rundum-Service. Das war eine gute Entscheidung! Massivholzmöbel haben sich im anspruchsvollen Möbel-Segment zum Megatrend entwickelt. Auch mit dem ökologischen Hintergrund lagen beide Unternehmer richtig, denn das Thema Nachhaltigkeit ist heute gefragter denn je. Dem Betrieb ist es gelungen, das Motto „Design trifft Natur“ umzusetzen.

2.000 QM AUSSTELLUNGSFLÄCHE

In den vergangenen Jahren wurde die Verkaufsfläche von 800 auf 2.000 m² vergrößert. Direkt neben dem Hauptgeschäft befindet sich das Fachgeschäft für natürliches, gesundes Schlafen – der Hüsler Nest Shop. Auf weiteren 600 m² finden Kunden hier das Rolf Benz – freistil Studio und weitere Ausstellungsflächen. Ob Massivholzmöbel von internationalen Designern, hochwertige Polstermöbel oder praktische Büro- bzw. Gartenmöbel – hier bleiben keine Wohnwünsche offen.

Gut ausgebildete Inneneinrichter und Möbeltischler stehen zur Verfügung und bieten maßgeschneiderte Einrichtungskonzepte. Küchen nach Maß, Einbauschränke oder skandinavisches Hygge-Konzept? Gerne! Lieferung und Montage erfolgen von eigenen Möbeltischlern in Deutschland und ins europäische Ausland.

RABATTAKTION ALS DANKESCHÖN

Julia Büttner und Ingo Jänisch-Herbst sagen Danke und geben vom 1. bis zum 29. Juni bis zu 10 % Rabatt auf Neubestellungen.



Foto: bo-design



MP Pools GmbH

Schwimmbäder · Teiche · Technik



Anlagentechnik • Folienfachverlegung • Neubau • Sanierungen • Reparaturen • Montagebau
Dienstleistungen • Folienbau für den Privat- und Kommunalbereich

MP Pools GmbH

Fachbetrieb für Schwimmbadbau
Wankendorfer Str. 16 • Stolpe

Tel. 04326 / 28 84 90 • www.mp-pools.de

DIE GROSSE LEERE

Trauer ist ein einschneidendes Gefühl, oft verbunden mit einer allumfassenden Trostlosigkeit und Leere.

Sie ist ein Raum, in dem Erinnerungen nachhallen, in dem das Leben stillzustehen scheint und in dem die Welt ihre Farben verliert. Doch so individuell der Schmerz auch ist, niemand muss ihn allein tragen. Es gibt Wege, sich der Trauer zu stellen – durch Gespräche, Rituale,

den Austausch mit Betroffenen oder durch professionelle Begleitung. Besonders Bestatter*innen stehen ihren Kund*innen in dieser sensiblen Zeit einfühlsam zur Seite – nicht nur bei organisatorischen Fragen, sondern auch als erste Stütze im Umgang mit der Trauer.



WENN DER BESTE FREUND GEHT

Für Erwachsene ist der Verlust eines Haustieres schon schwer. Wie geht es dann erst unseren Kindern? Sie verlieren ihren besten Freund, Spielgefährten und Vertrauten.



Wenn ein Haustier stirbt, reißt das in der kindlichen Welt eine große Lücke – und bringt Gefühle auf, die Kinder oft zum ersten Mal in dieser Intensität erleben. Der Umgang mit Trauer braucht Feingefühl, Zeit und Raum.

DER ERSTE GROSSE ABSCHIED

Ob Hund, Katze, Hamster oder Wellensittich – für viele Kinder ist das Haustier ein wichtiger Beziehungspartner. Stirbt es, machen Kinder oft ihre erste bewusste Erfahrung mit dem Tod. Ihre Trauer ist oft sprunghaft: Mal sind sie tief traurig, dann wieder spielen sie scheinbar fröhlich weiter. Das ist kein Zeichen dafür, dass

es ihnen egal ist – es ist einfach ihre Art, das Erlebte zu verarbeiten.

EHRlich SEIN

Viele Eltern tun sich schwer, ihrem Kind vom Tod des Tieres zu erzählen. Fachleute empfehlen, ehrlich zu sein – kindgerecht, aber klar. „Unser Hund ist gestorben, und wir sind sehr traurig darüber“ ist ein Satz, den Kinder verstehen und der ihnen signalisiert, dass Gefühle sein dürfen. Einfache Antworten auf mögliche Fragen („Was passiert jetzt mit ihm?“) geben Sicherheit – auch, wenn wir selbst keine endgültigen Antworten haben.

KLEINE RITUALE HELFEN

Wie bei Erwachsenen können auch Kindern kleine Rituale helfen, Abschied zu nehmen. Zum Beispiel könnte man gemeinsam ein Bild malen, eine Kerze anzünden oder eine kleine Beerdigung gestalten – solche Gesten schaffen Trost und helfen bei der Verarbeitung. Viele Familien gestalten eine Erinnerungsbox mit Fotos, Spielzeug oder Fellbüscheln. Manche schreiben dem verstorbenen Tier einen Brief. Das Gefühl, noch etwas tun zu können, ist besonders für Kinder wichtig. So entsteht Dankbarkeit für die gemeinsam verbrachte Zeit und es bleibt ein liebevolles Erinnern.

Foto: Adobe Stock

ADVERTORIAL

ABSCHIED NEHMEN VOM GELIEBTEN HAUSTIER

Es ist sehr schmerzhaft, wenn ein geliebtes Tier von uns geht. **Tierbestattung Nordlicht in Büdelsdorf** sorgt dafür, dass Ihr Liebling den würdevollen Abschied erhält, den es verdient.



Markus Hamann sieht seinen Beruf als Berufung.



Seit Februar 2024 begleitet Markus Hamann mit viel Herz und Engagement Menschen beim Abschied ihres geliebten Tieres. Für ihn steht fest: „Man lebt zweimal – das erste Mal in der Wirklichkeit, das zweite Mal in der Erinnerung.“ Mit fast zehn Jahren Berufserfahrung bietet Markus einfühlsame und individuelle Trauerbegleitung an. Alles beginnt mit einem Anruf

– ab diesem Moment steht er bereit, den letzten Weg würdevoll zu begleiten. Dabei achtet Markus Hamann auf persönliche Bedürfnisse und religiöse Vorstellungen: „Mir ist wichtig, dass sich alle respektiert und verstanden fühlen.“ Auch Vorsorge ist ein zentrales Thema: Ein geplanter Abschied hilft, in emotionalen Momenten den Überblick zu behalten. Für die Zukunft hat Markus Hamann viele Ideen und möchte sein Angebot weiter ausbauen. Transparenz ist ihm dabei besonders wichtig. Auf seiner Website finden sich Infos zu Kremierungsarten und Preisen. Erreichbar ist er unter Tel.: 04331 / 135 43 48.



Tierbestattungen Nordlicht
Hollerstraße 40,
24782 Büdelsdorf
www.tierbestattung-nordlicht.de

Foto: Angelika Schwarz

AUSSTELLUNGEN

IM JUNI 2025

Die unbekanntere Seite

In seiner Sommerausstellung „Wer kennt Wilhelm Busch?“ widmet sich das Eutiner **Ostholstein-Museum** noch bis zum 31. August dem bekannten Maler, Zeichner und Dichter.



Wilhelm Busch – Skizze eines Selbstbildnisses, 1885-90

Wilhelm Busch kennen die meisten von uns seit Kindesbeinen vor allem als Verfasser von Bilder-geschichten wie „Max und Moritz“ (1863/64), „Die fromme Helene“ (1872), „Fipps, der Affe“ (1878) oder „Plisch und Plum“ (1882). Doch Wilhelm Busch ist wesentlich mehr als nur der Autor dieser humoristisch-satirischen Bilder-geschichten, in denen er die gesellschaftlichen Werte und Normen seiner Zeit thematisierte und – bei aller vordergründigen Komik – durchaus kritisch pointiert zu Papier brachte. Mit einer begonnenen, aber nicht beendeten künstlerischen Ausbildung setzte er sich immer wieder auch mit der Malerei auseinander und schuf zeitlebens Landschafts-, Genre- und Porträtbilder sowie Zeichnungen, die in der Ausstellung ebenso thematisiert werden wie seine beeindruckenden Gedichte.

Die Ausstellung zu diesem vielschichtigen Künstler findet in Zusammenarbeit mit dem „Wilhelm Busch – Deutsches Museum für Karikatur und

Zeichenkunst“ Hannover statt, dessen Sammlung zu Wilhelm Busch die bedeutendste und umfangreichste ihrer Art ist und über 340 Gemälde, mehr als 1300 Zeichnungen nach der Natur, über 50 Bilder-geschichten-Handschriften, rund 900 Briefe sowie mehr als 190 Gedicht- und Prosa-hand-schriften des Künstlers umfasst.

Unter www.oh-museum.de finden Sie Informationen zu den öffentlichen Führungen und allen weiteren Veranstaltungen.



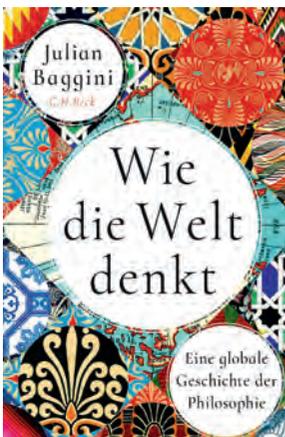
Wilhelm Busch – Max und Moritz, Vorwort, 1865

BESONDERER BUCHTIPP

Globale Geschichte der Philosophie

Wer die Kulturen dieser Welt begreifen will, muss auch ihre Geschichte und ihr Denken verstehen. Hier bei uns in Europa gehen wir zumeist jedoch von unserer Historie und unserer Philosophie aus, also dem euro-zentristischen Weltbild. Julian Baggini unternimmt in seinem sehr lesenswerten und erhellenden Buch „Wie die Welt denkt“ den Versuch, seinen Leser*innen das hochinteressante sowie inspirierende Denken anderer Kontinente und Länder wie der arabischen und afrikanischen Welt oder in China und Indien näherzubringen. Er unterteilt dabei seine fesselnde Reise in die globale Philosophie in vier Fragestellungen: „Wie weiß die Welt?“, „Was glaubt die Welt?“, „Wie betrachten wir uns selbst?“ und „Wie sollen wir leben?“. Mit seinem Buch erweitert und schärft Julian Baggini unseren Blick – und unser Verständnis – in längst überfälliger Weise.

Julian Baggini: Wie die Welt denkt. Verlag C.H.Beck, 442 S., 34 Euro





Thomas Mann am Schreibtisch, 1941



Thomas Mann auf Europareise

Ein Weltautor

Lübeck, wo Thomas Mann am 6. Juni 1875 geboren wurde, feiert Geburtstag: 150 Jahre Thomas Mann.

Es ist nicht nur der berühmteste Sohn der Stadt, sondern einer der berühmtesten Deutschen, den die Hansestadt im Jubiläumsjahr ehrt.

Die „Herzenseimat des Nordens“, wie Thomas Mann Lübeck einmal genannt hat, widmet dem Großschriftsteller und Weltbürger Thomas Mann eine eigene Ausstellung. Darüber hinaus wird der Geburtstag in der ganzen Stadt begangen: Auf literarischen Stadtpaziergängen können Sie sich auf die biografischen und unter anderem literarischen Spuren Thomas Manns durch die historische Altstadt begeben. In der vom 6. Juni 2025 bis zum 18. Januar 2026 laufenden Ausstellung „Meine Zeit. Thomas Mann und die Demokratie“ erzählt das

Buddenbrookhaus die Geschichte von dessen Politisierung. In seiner Rede „Meine Zeit“, die er 1950 in Chicago hielt, erklärte der Autor jedem „totalen Staat“ und jeder „dogmatischen Diktatur“ eine klare Absage. Die Schau zeichnet diese politische Entwicklung anhand von sechs großen Zeitenwenden in Thomas Manns Gedanken- und Lebenswelt nach: Geprägt durch die Reichsgründung 1871, mitgerissen durch die Kriegsbegeisterung im Sommer 1914, allen Halt verlierend durch den Zusammenbruch der staatlichen Ordnung 1918 – Thomas Mann findet

spät, erst nach der Ermordung des deutschen Außenministers Walther Rathenau, zu einer demokratischen Haltung, wird aber dann nicht müde, vehement für sie einzutreten – auch und gerade dann, als die Demokratie unter größten Druck gerät: durch die Machtübertragung an Hitler 1933, den Überfall auf Polen 1939 und im Kalten Krieg. Unter www.buddenbrookhaus.de erhalten Sie weitere Informationen zu den Lübecker Museen, den Ausstellungen sowie dem Veranstaltungsprogramm.

Fotos: unbekannt

Meine Zeit

6.6.25

—
18.1.26

Ort:
St. Annen-
Museum
Lübeck

MANN
2025 150 Jahre
Thomas Mann



Thomas Mann und die Demokratie

SUSANNE (1922-2022)
SCHAPOWALOW

photography of
unforgettable times

6.6.
-
3.8.
2025

EUTIN
OSTHOLSTEIN-MUSEUM

Schlossplatz 1 | 23701 Eutin | www.oh-museum.de
Di – So 11 – 17 Uhr, Feiertage 11 – 17 Uhr

 [ostholstein_museum_eutin](https://www.instagram.com/ostholstein_museum_eutin)  Ostholstein-Museum Eutin



Elke Hergert – Metamorphose See vor Skagen

Besondere Weltsichten

In der neuen Ausstellung „MEER & METAMORPHOSEN“ der Eckernförder Galerie RIECK stehen bis zum 26. Juli die beiden norddeutschen Künstlerinnen Elke Hergert und Nicole Keller im Mittelpunkt.

Elke Hergerts Thema ist das Meer mit allen seinen Licht-, Stimmungs- und Farbveränderungen und -bewegungen. Sie malt Stimmungen, die man spürt, aber meistens nicht sieht. So zeigt sie die Seele des Meeres in allen Varianten.

Die Hamburger Fotografin Nicole Keller wiederum arbeitet auf Basis von Architekturfotos und fotografischen Eindrücken. Sie zerlegt, flechtet, ergänzt, malt und konstruiert neu. Es entstehen neue Blicke auf Alltägliches, Unscheinbares und Orte, die man eigentlich kennt. Diese sogenannten „Architexturen“ offenbaren neue Perspektiven und verändern den Blick.

Die Kombination der Werke beider Künstlerinnen scheint zunächst nicht naheliegend, aber wenn man Rhythmus, Raumgestaltung und den Prozess des Erforschens nimmt, gibt es erstaunlich viele Parallelen – in ganz unterschiedlichen Sichtweisen auf vieles, das wir glauben zu kennen. Präsentiert werden rund 25 Arbeiten, die die unterschiedliche Herangehensweise ebenso sichtbar machen wie auch ihre große Verwandtschaft in der Suche nach „der Seele des Gesehenen“. Alle Werke stehen auch zum Verkauf.

Neben der Ausstellung zeigt die Galerie RIECK in ihren Räumen auf der Carlshöhe in Eckernförde auf insgesamt 200 Quadratmetern ausgesuchte skandinavische Kunst der letzten 100 Jahre – von der klassischen Moderne bis zur zeitgenössischen Kunst. Geöffnet ist die Galerie RIECK mittwochs sowie freitags von 14 bis 18 Uhr und samstags von 12 bis 16 Uhr. Mehr Infos unter www.galerie-riECK.de.



Nicole Keller – ARCHITEXTUR Witterung



RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



Carlshöhe 78 | 24340 Eckernförde | www.galerie-riECK.de



Margret Eicher –
Battle:Reloaded (Gesamtansicht), 2022

Eine prachttvolle Reise IN DIE WIKINGERZEIT

Das Museum für Archäologie Schloss Gottorf, das Wikinger Museum Haithabu und das Leibniz-Zentrum für Archäologie (LEIZA) rücken das Jahr 1066 in der gemeinsamen Ausstellung „Wikingerdämmerung. Zeitenwende im Norden“ auf **Schloss Gottorf** bis zum 2. November in den Fokus.

Im Jahr 1066 zerstörte ein slawisches Heer Haithabu, was dazu führte, dass Haithabu an das Nordufer der Schlei verlegt wurde und im heutigen Schleswig weiterlebt. Im gleichen Jahr eroberte Wilhelm, Herzog der Normandie, England, was seinen kunstvollen Nachklang in dem „Teppich von Bayeux“ fand. Als Entree der Ausstellung um die Zeitwende des Jahres 1066 wird im Kreuzstall mit dem überaus eindrucksvollen Werk „Battle:Reloaded“ eine sich auf den „Teppich von Bayeux“ beziehende Arbeit der 1955 geborenen Künstlerin Margret Eicher präsentiert. Auf 120 x 3.000 cm können Sie einen modernen Bilderreigen entdecken, auf dem beispielsweise Lady Gaga, Ninja Turtles oder Spiderman und unzählige andere Charaktere dargestellt sind.

DREI GROSSE THEMENBEREICHE

In der Reithalle des Schlosses erwartet Sie eine überwältigende Ausstellung von Fundstücken.

Ob Schatzteile, alte Schriftstücke, Waffen, Schiffsteile und anderes mehr – es ist ein wahres Füllhorn an interessanten und sehr sehenswerten Artefakten, die hier gezeigt werden. Gegliedert ist die Ausstellung in die drei Bereiche Macht, Wirtschaft und Glauben. Sie führen vor Augen, wie die Herrschaft auf persönlichen Beziehungen beruhte und der Handel in der Wikingerzeit abließ und organisiert war. Schließlich wird sichtbar, wie die Vielgötterreligion und das Christentum aufeinandertrafen und für Verunsicherung in der Wikingerwelt sorgten. Auf der Empore der Reithalle wartet auf Sie mit einem Nachdruck des „Teppichs von Bayeux“ ein außergewöhnliches Highlight. Bisher war der 68,38 Meter lange und 53 Zentimeter breite Teppich nur in Bayeux zu sehen. Auf der Gottorfer Schlossinsel wird nun erstmals eine Reproduktion fast in Originalgröße gezeigt. Weitere Infos stehen für Sie unter landesmuseen.sh zur Verfügung.



Die Ausstellungsstücke dieser Vitrine zeigen religiöse Symbole der Vielgötterei und des Christentums.

Nachdruck des „Teppichs von Bayeux“ (Ausschnitt),
Original 2. Hälfte 11. Jhd.



Wikinger Dämmerung

Zeitenwende im Norden

16.4. – 2.11.2025
Schloss Gottorf



Illustration: © Antoine Laurent, gewerkedesign, Berlin

**Museumsinsel
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH



LEIBNIZ-ZENTRUM
FÜR ARCHÄOLOGIE

Mit freundlicher Unterstützung von



Museum - Stadt - Geschichte

Nach ungeplant langer Renovierung öffnet das **Museum Eckernförde** Mitte Juni wieder seine Türen für die Besucher*innen.



600 Jahre Eckernförde
Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre 1975 2025

m museum
eckernförde

Los geht es am 13. Juni um 19 Uhr mit dem Vortrag „Eckernförde geht baden“, den der Vorsitzende des Museumsvereins Eckernförde, Dr. Stefan Deiters, zum Auftakt des Eckernförder Meeresrausch-Festivals (13. bis 15. Juni) hält. Das Thema Badekultur und Tourismus ist dann auch Teil der Sonderausstellung „Stadtgeschichte(n)“, die im Juli eröffnet wird und die die jahrzehntelange Sammeltätigkeit des Eckernförder Museums mit vielen schönen Ausstellungsstücken reflektiert. Denn zum 50-jährigen Jubiläum des Museums Eckernförde und des Museumsvereins Eckernförde werden zahlreiche Objekte zur Stadt- und Kulturgeschichte aus den Depots geholt, die den Blicken der Besucher*innen bisher meist verborgen geblieben sind – ob nun Silberlöffel, Badeanzug, Grafik oder Gemälde. Sie erzählen aus der Geschichte der Stadt und unterstreichen die Bedeutung von Museen als kultur- und geschichtsbewahrende Institutionen. Sie dürfen sich also schon jetzt auf tolle „Entdeckungen“ freuen und sollten die Webseite www.museum-eckernfoerde.de wegen der genauen Termine im Auge behalten.



Das Museum Eckernförde präsentiert im Juli nach unvorhergesehen langer Renovierung wieder eine neue Sonderausstellung.



Wer mehr über vergangene Zeiten in Eckernförde erfahren möchte, ist im Museum Eckernförde genau an der richtigen Adresse.

Foto: Photowerkstatt Matzen

ADVERTORIAL



Bild aus der Serie „Sommer 2025“ von Gabriele Wende

Christa Landig – Ohne Titel



AUSSTELLUNG ZUM WETTBEWERB

Drei Künstlerinnen, drei Handschriften, unzählige Ausdrucksformen: „**Vielfalt**“, die Ausstellung zum Wettbewerb „Kunst schaffen in Neumünster“, versammelt vom 20. Juni bis 13. Juli Werke in der KulturWerk Galerie Behrendt (Esplanade 22, Neumünster) zu einem kreativen Kaleidoskop. Die Arbeiten erzählen von Neugier, Erfahrung und der Freude am künstlerischen Experiment. Barbara Schael hat zu ihren Lebzeiten zahlreiche Kurse geleitet und beherrschte die Malerei ebenso wie den expressiven Holzschnitt. Gabriele Wende hat über Frau Schael zur Kunst gefunden und erschafft mit Öl, Kreide, Aquarell feinfühlig und facettenreiche Werke. Christa Landig führt ihr Atelier „Farbe + Formen“ mitten in Neumünster und arbeitet besonders gerne mit Collagen und expressive Farben. Highlight der Ausstellung: An den Freitagen 27. Juni und 4. Juli können Besuchende, Gruppen oder Schulklassen jeweils von 11 bis 15 Uhr selbst künstlerisch aktiv werden sowie den Künstlerinnen beim Malen über die Schulter schauen.

Fotos: Kulturbüro Neumünster

ADVERTORIAL

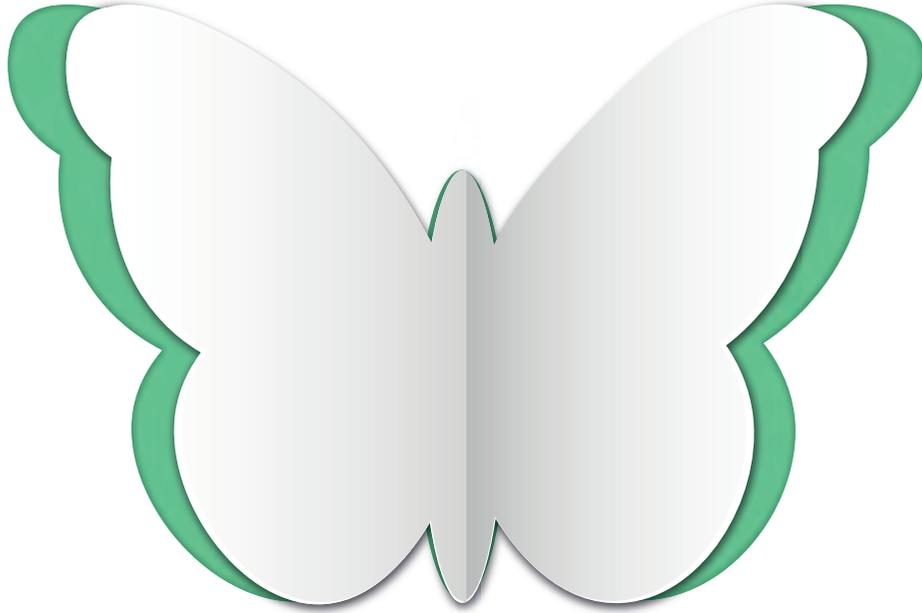
KUNST FÜR ALLE

An der **Schlei-Akademie** werden Kunstkurse auf hohem Niveau angeboten. Es geht um Malerei, Zeichnung, Illustration, Keramik, Fotografie, Drucktechniken, kreatives Schreiben, Buchbinden, digitale Malerei und vieles mehr. Das breite Angebot richtet sich an Unerfahrene wie Fortgeschrittene. Träger der Schlei-Akademie ist der „St. Nicolaiheim e. V.“. Mit seiner Expertise wird ein inklusives Leitbild in Hinsicht auf Barrierefreiheit und Diversität in der künstlerischen Praxis umgesetzt. Sie können sich per E-Mail über willkommen@schlei-akademie.de anmelden und erhalten unter www.schlei-akademie.de weitere Informationen.



Die Kunstkurse der Schlei-Akademie sind so vielfältig wie deren Teilnehmende.

Foto: Henrik Matzen



WÄLDER = BIODIVERSITÄT

Wälder bedecken 31 % der gesamten Landfläche der Welt und beherbergen eine enorme Artenvielfalt unserer Erde. Um die langfristige Gesundheit von Wäldern zu gewährleisten, setzt die europäische Papierindustrie auf eine nachhaltige Waldbewirtschaftung als Grundlage für ihren wichtigsten Rohstoff.

Source: FAO and UNEP, The State of World's Forests, 2020



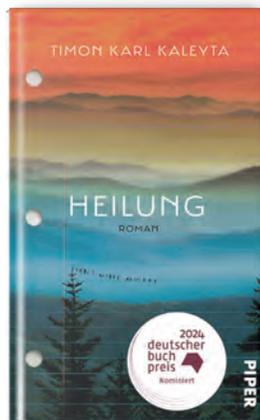
Entdecke Papier-Geschichte(n) auf de.lovepaper.org mit Papier-(F)akten, Kreativ-Ideen, Blog-Beiträgen uvm.





SCHMÖKERTIPPS

Buchempfehlungen aus der Redaktion.



HEILUNG

Ein Mann kann nicht mehr schlafen. Seine Frau schickt ihn in ein mysteriöses Nobelresort in der verschneiten Stille der Dolomiten. In Obhut von Prof. Trinkl soll er dort zu sich selbst finden. Trinkl verspricht ihm zwar Heilung, flüstert ihm aber ein in der Vergangenheit begründetes Unbehagen ein, das die Ursache seiner Probleme sein soll. Der Mann flieht zu seinem besten Freund aus Kindertagen. Und ahnt noch nicht, wie weit er gehen muss, um endlich von allem geheilt zu werden.

Timon Karl Kalevta: Heilung
Piper Verlag, 208 S., 22 Euro



DAS GLÜCK IN ALLEN FARBEN

Eigentlich ist Valerie zufrieden. Mit ihrem Mann Tom lebt sie in einer traumhaften Altbauwohnung, hat einen tollen Job und gute Freund*innen und Kolleg*innen. Nur ein Kind will sich partout nicht ankündigen. Umso geschockter ist sie, als sie feststellt, dass Tom beinahe unfruchtbar ist und ihr das verheimlicht. Verzweifelt sucht sie bei ihren Eltern Unterschlupf und findet hier, wonach sie gar nicht gesucht hatte: sich selbst.

Tina Herz: Das Glück in allen Farben
Heyne Verlag, 352 S., 16 Euro



FÜR POLINA

Als er vierzehn ist, verliebt sich Hannes Prager in das Mädchen Polina. Um ihr seine Liebe zu zeigen, komponiert der wundersam begabte Junge eine Melodie, die Polinas ganzes Sehnen und Wünschen umfasst. Doch sein Leben nimmt eine unvorhergesehene Wendung, Hannes hört auf, Klavier zu spielen, und seine und Polinas Wege trennen sich. Nach Jahren, in denen er nichts als Leere fühlt, erkennt Hannes: Er muss Polina wiederfinden. Und das Einzige, womit er sie erreichen kann, ist ihre Melodie.

Takis Würger: Für Polina
Diogenes Verlag, 304 S., 26 Euro



BASTELN AM ICH

Die gesellschaftlichen Konflikte in den westlichen Demokratien verschärfen sich zusehends. Im Namen einer höheren Moral werden zentrale Errungenschaften der Aufklärung in Frage gestellt. Das persönliche Erleben gerät zum entscheidenden Orientierungspunkt. Gesammelte Wissensbestände und historisch gewachsene Erkenntnisse hingegen gelten als Relikte einer unaufgeklärten und schuld-beladenen Gesellschaft. Bernd Ahrbeck zeigt die Gefahren auf, die von der Utopie einer grenzenlosen Machbarkeit ausgehen.

Bernd Ahrbeck: *Basteln am Ich*, zu Klampen Verlag, 152 S., 18 Euro



DIE SCHULE DER NACHT

Eine winzige Insel vor der norwegischen Küste: Der erfolgreiche Künstler Kristian Hadeland hat sich in die Abgeschiedenheit zurückgezogen. Er will seinem Leben ein Ende setzen. „Tod und Vergänglichkeit“, das war das große Thema seines fotografischen Werks, mit dem er sich über sämtliche Regeln hinwegsetzte und in der Kunstwelt für Furore sorgte. Für diesen Ruhm ist er einen faustischen Bund eingegangen. Jetzt steht er vor den Trümmern eines rücksichtslosen Lebens und bittet um Erlösung – möglicherweise vergeblich.

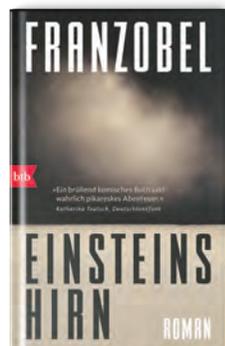
Karl Ove Knausgård: *Die Schule der Nacht* Luchterhand Verlag, 672 S., 28 Euro



KRITIK DER DIGITALISIERUNG

Daniel Martin Feige bietet zum ersten Mal den systematischen Entwurf einer kritischen Theorie der Digitalisierung aus technik-philosophischer, anthropologischer und kunstphilosophischer Perspektive. Dass sich vor dem Hintergrund seiner Diagnose sowohl Analysen, die die Digitalisierung bis in die Vor- und Frühgeschichte verlängern, als auch Diskurse, die der KI die Fähigkeit zu handeln und zu denken zusprechen, als höchst problematisch erweisen, zeigt Feige in seinem differenziert argumentierenden Essay.

Daniel Martin Feige: *Kritik der Digitalisierung* Meiner Verlag, 186 S., 19,90 Euro



EINSTEINS HIRN

1955 stirbt Albert Einstein – seinem Wunsch entsprechend wird der Körper verbrannt und die Asche an einem unbekanntem Ort verstreut. Vorher jedoch hat der Pathologe Thomas Harvey Einsteins Hirn entfernt. Er wird damit 42 Jahre durch die amerikanische Provinz tingeln. Mit Einsteins Hirn erlebt Harvey die Wahl John F. Kennedys zum Präsidenten, die erste Mondlandung, Woodstock, Watergate und das Ende des Vietnamkriegs – und irgendwann beginnt das Hirn, mit ihm zu sprechen.

Franzobel, *Einsteins Hirn*, btb Verlag, 544 S., 15 Euro

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



ABO-ID: BU22EPA

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

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM JUNI 2025

Foto: Pixels - Rahul Panoff (1)



THE SIRENS

Das Juni-Programm im Kulturzentrum Hansa48 bietet echte Highlights: Am 4. Juni um 20 Uhr lädt die Arbeitsgruppe Culturitical des Englischen Seminars zu einem Gespräch mit der Politikwissenschaftlerin Ann-Kathrin Rothermel über digitale Männerrechtsbewegungen und die ineinandergreifenden Mechanismen politischer Gewalt, Genderdynamiken und Extremismus ein. Der Eintritt ist frei. Am 15. Juni ab 15 Uhr gibt es „Cakes and Concerts“ – dieses Mal mit „The Sirens“, einer Supergroup von Berliner Singer-Songwriterinnen, wie immer umrahmt von einem leckeren veganen Kuchenbuffet. Und pünktlich zur Mittsommernacht am 21. Juni ab 19 Uhr steigt das traditionelle Sommerfest: Noch einmal in Kiels schönstem Hinterhof feiern, bevor bis Anfang September das Rolltor zugezogen wird. Live dabei: Bedroom June (Indie/Pop, Hamburg), No Sugar (Rock'n'Roll, Hamburg/Leipzig) und Pony Tyler Goldsprint Massenkaraoke (Hits/Hits/Hits, Bremen/Kiel) und Aftershow-Party.

ab Juni • Kulturzentrum Hansa48, Hansastr. 48, Kiel, hansa48.de

Foto: Victoria Byt

JAZZ-CAFÉ IM STATT-CAFÉ

Statt-Quartett pur! Seit vielen Jahren sind sie ein Garant für eine gute Jazz-Session, denn dafür leben die vier Musiker des STATT-QUARTETTS. Mit viel Gefühl, aber auch der nötigen Wucht setzen sie die breite Palette des Jazz in Szene. Einmaliges Erlebnis. Eintritt frei – eine Spende ist immer gern gesehen.

**2. und 16. Juni, 20 Uhr •
Statt-Café, Andreas-Gayk-Str. 31 / Neues Rathaus, Kiel**



Foto: Adobe

Foto: Förderkreis Schauspiel und Sprache g.e.V.



FILM & DISKUSSION

Diese Filmpremiere von „FASD – Die unsichtbare Behinderung“ (D, 30 Min.) ist der Start einer öffentlichen Aufklärungs- und Präventionskampagne zur fetalen Alkohol-Spektrum-Störung (FASD) für Menschen aus Schulen, Vereinen, Verbänden und Institutionen mit Bezug zu potentiell Gefährdeten und Betroffenen. Das Produktionsteam stellt sich anschließend mit Kurzreferaten von Experten aus Berlin, Hamburg und Schleswig-Holstein vor: Welche Kosten entstehen durch FASD? Welche Prävention ist zur Vermeidung notwendig? Wie kann die Betreuung FASD geschädigter Menschen organisiert werden?

**4. Juni, 19 Uhr • Statt-Café,
Andreas-Gayk-Str. 31 / Neues Rathaus, Kiel**



MARATHON

Die niederländische Post-Punk-Band Marathon, die ihren Ursprung in der Amsterdamer Underground-Szene hat, kombiniert Shoegaze-Dissonanz mit der rohen Energie des Post-Punk und erschafft so einen Sound, der gleichermaßen düster und hoffnungsvoll ist. Gegründet von Kay Koopmans, Lennart van Hulst und Nina Lijzenga, entwickelte sich die Band von spontanen Jam-Sessions hin zu einer markanten musikalischen Identität, die später durch Keyboarderin Sofie und Gitarrist Victor zu einer intensiven „Wall of Sound“ erweitert wurde. Mit treibenden Rhythmen, rauem Gesang und eindringlichen Basslinien spiegelt ihre Musik die Unsicherheiten der modernen Welt wider, ohne dabei den Blick auf Neuanfänge zu verlieren. Nach mitreißenden Festival-Auftritten und wachsender Aufmerksamkeit in der Post-Punk-Szene gibt's jetzt das Debütalbum „Fading Image“ und ein Live-Konzert in Husum! Karten für 23 Euro zzgl. Geb., Abendkasse 29 Euro, unbestuhlt, auf: www.speicher-husum.de

4. Juni, 20 Uhr • Speicher Husum e.V., Hafenstr. 17, Husum

Foto: Marathon



Foto: Olaf Struck

Foto (v. l.): Leonore Reuleke, Tristan Benz Müller, Hannah Naima Metz, Astrid Großgasteiger, Ulrich Frey, Jens Paulsen Kerstin Daiber, Daniel Karasek, Yaroslav Ivanenko, Ruth Seehaber

THEATER KIEL STELLT SPIELPLAN VOR

Wer das neue Spielzeitheft und das Konzertheft durchstöbert, wird viel darin finden: Premieren, Konzerte und Sonderveranstaltungen. Das Theater Kiel bringt vielfältige Kultur und frischen Wind in die Landeshauptstadt. Und das alles in einem neuen Design. Außerdem bekommt es eine sechste Sparte hinzu: das Konzerthaus am Schloss. In der kommenden Spielzeit wird es in vielen Bereichen Veränderungen geben: Der bewährte Theaterstern hat einen Zacken hinzugewonnen, denn voraussichtlich Anfang 2026 werden die Umbauten abgeschlossen sein, der im neuen Glanz erstrahlende Konzertsaal am Kieler Schloss wiedereröffnen und die Philharmoniker aus der Wunderino Arena in ihre alte, neue Heimat zurückkehren. Aber nicht nur das: Mit dem neuen Konzerthausdirektor Tobias Scharfenberger wird das Konzerthaus als sozusagen sechster Sternenzacken des Theaters nicht nur Aufführungsort der Philharmonischen Konzerte, sondern darüber hinaus ein hochkarätiger, vielfältiger Gastspiel-Ort für Kiel sein!

Personell tut sich noch mehr beim Theater Kiel: Nach fast zwei Jahrzehnten verlässt Reinhard Linden als Operndirektor. Als Casting-Direktor wird er dem Theater Kiel mit seiner großartigen Expertise für Stimmen erhalten bleiben. Als neue Operndirektorin kommt die Musiktheaterregisseurin Anja Kühnhold, die zuletzt u. a. Oberspielleiterin am Badischen Staatstheater Karlsruhe war. Das Schauspiel wird die Regisseurin Anna-Elisabeth Frick als Oberspielleiterin verstärken. Astrid Großgasteiger geht in ihre letzte Saison als Leiterin des Jungen Theaters im Werftpark, bevor sie zur Spielzeit 26/27 als Intendantin ans Landestheater Niederbayern wechselt.

Passend zu all diesen Neuerungen hat das Theater Kiel das Erscheinungsbild mithilfe der renommierten Agentur „formdusche“ mit kräftigen Farben, moderner Schriftgestaltung und eben dem erweiterten, sechszackigen Logostern einen neuen optischen Anstrich gegeben, der das Spartentheater auch äußerlich noch einmal stärker präsent in der Stadt machen und selbstbewusst in die Zukunft weisen soll. Der Einzelkartenverkauf für die Spielzeit 2026/2027 startet am 9. September, Abo-Einzeichnungen sind seit dem 1. Juni möglich.

www.theater-kiel.de



NORDFRIESISCHE REVOLUZZER

Sönnich Volquardsen, Jahrgang 1941, lebt auf Eiderstedt und war Landwirt. Er ist friesischer Muttersprachler und bekannt für seine zahlreichen regionalhistorischen Arbeiten. Seine Familie stammt aus der Wiedingharde. In den letzten Jahren hat er deren Überlieferungen zusammengetragen und als Buch veröffentlicht, herausgegeben vom Nordfriisk Instituut. Unter Volquardsens Vorfahren finden sich nordfriesische „Revoluzzere“, bigotte Erbtanten, unerschrockene „Helden“, Kaufmänner und Landwirte. Sachkundig, humorvoll und mit einem besonderen Augenmerk auf den Sprachen der Wiedingharde – Friesisch, Sønderjysk, Dänisch, Plattdeutsch und Hochdeutsch – berichtet er in seinem Buch „... aber das bleibt unter uns!“ von ihrem Leben und ihren Erfahrungen. Zur Eröffnung des 33. Nordfriesischen Sommerinstitutes wird Volquardsen selber daraus erzählen. Der Eintritt ist frei, es wird um eine Spende gebeten.

4. Juni, 19.30 Uhr • Nordfriisk Instituut, Süderstr. 30, Bredstedt



IRGENDWAS MIT MÖWEN

assemble ART präsentiert Slam-Poetry, literarisches Kabarett, Kurzgeschichten und Liedermaking aus eigener Aufzucht, erzeugt von freilaufenden Autorinnen und Autoren und gefüttert mit den Absurditäten des Alltags. Poetisches und Prosaisches, Komisches und Kurioses, Tragisches und Temperamentvolles wird expressiv auf die Bühne gebracht. Eintritt: 8 Euro zzgl. VVK-Gebühr.

5. Juni, 19.30 Uhr • KulturForum, Andreas-Gayk-Str. 31 / Neues Rathaus, Kiel

Foto: assemble ART



Freitag, 04. Juli / 20.00 Uhr – Eintritt VVK 28,- € / AK 30,- €
JOE (Joe Cocker Tribute-Show)

Freitag, 11. Juli / 20.00 Uhr – Eintritt VVK 28,- € / AK 30,- €
The Chain (covering Fleetwood Mac)

Sa., 19. Juli + So., 20. Juli / 10.00 Uhr - 17.00 Uhr - Eintritt 5,- €
Oldtimertreffen mit Telemarkt

Freitag, 25. Juli / 20.00 Uhr – Eintritt VVK 28,- € / AK 30,- €
JB Soul Orchestra (Soul-Night)

Sonntag, 27. Juli / 11.00 Uhr – Eintritt VVK 13,- € / AK 15,- €
Holiday Jazz-Band

Freitag, 01. August / 20.00 Uhr – Eintritt VVK 23,- € / AK 25,- €
Flens-Folk-Night

Freitag, 15. August / 20.00 Uhr – Eintritt VVK 28,- € / AK 30,- €
STONE (Rolling Stones-Pur!)

Freitag, 22. August / 20.00 Uhr – Eintritt VVK 28,- € / AK 30,- €
MerQury (covering Queen)

Zwischen Flensburg und Kappeln:

Ferienhof Gut Oestergaard, Oestergaard 2, 24972 Steinberg
Weitere Info's unter www.gut-oestergaard.de
Kartenvorverkauf durch www.reservix.de

SCHÖNHEIT

Anne-Marie Mill, Schauspielerin der Pariser Vorstadt – in ihrem wirklichen Leben war sie eine „beinahe Diva“ und ewige Nebenrolle. Giselle hatte stets die guten Rollen abgegriffen, doch nun hat sie den „großen“ Auftritt. Unterhaltsam zieht Anne-Marie Bilanz über ihr Leben. Der Künstleragent, der Arzt, der Ehemann, die Kollegen vom Theater, wer war eigentlich der wichtigste Mensch in ihrem Leben? Autorin Yasmina Reza legt den Finger treffsicher in die Wunde zwischen Anspruch und Wirklichkeit, Bühne und Blümchentapete. Und sie hat bestimmt, dass die Frauenrolle stets von einem Mann verkörpert werden soll. Theaterdirektor Markus Dentler spielt dieses großartige Solo und das Publikum ist hingerissen. Karten für 25 Euro (erm. 22 Euro, Schüler, Studierende und Auszubildende 8 Euro) gibt es unter www.die-komoedianten.de, Tel.: (0431) 55 34 01 sowie bei allen VVK-Stellen, z. B. im CITTI Markt an der Information und bei der Buchhandlung Liesegang in der Holstenstraße, Kiel.

6., 7., 13., 14., 19 Uhr (+Termine im Juli) •
Theater Die Komödianten, Wilhelminenstr. 43, Kiel



Foto: Theater Die Komödianten



GIRLS & GOTTESDIENST

In echter Wohlfühlatmosphäre erwarten die Besucherinnen des ersten Freundinnen-Gottesdienstes Lieder, die frau sonst lauthals im Auto mitsingt, und ein festlicher Segen. „Wir möchten unsere Freundschaft feiern, mit allem, was dazu gehört: mit dem Guten und Lustigen, dem Anstrengenden und Traurigen, einfach mit allem, was uns verbindet“, sagt Gönnä Müller begeistert. Sie ist eine der Ehrenamtlichen im Team, das den Gottesdienst mit den Pastorinnen der Kompassgemeinde, Janika Frunder und Anna Benkiser-Eklund, gestaltet. Sie lädt alle Frauen ein – mit Freundin oder ohne. Und vielleicht finden sich an diesem Freitagnachmittag ja auch neue Freundschaften. Denn im Anschluss trifft Gottesdienst auf Mädelsabend.

**6. Juni, 17 Uhr • Gemeindehaus, Kastanienallee 18, Holtenau,
www.kirchenkreis-altholstein.de**

FINTANGO-FESTIVAL

Tangon Taikaa war der Pionier des finnischen Tangos in Deutschland. Instrumental führt die Band Valentin Butt, Akkordeonist der Berliner Philharmoniker. Sänger Timo Valtonen singt und rezitiert die Texte und übersetzt sie teilweise ins Deutsche, Englische, Schwedische oder Französische. Beide stehen stets im Stand-up-Modus auf der Bühne. Der schweizerisch-italienische Davide Debernardi komplettiert das Ensemble. Valtonen begann Mitte der 1990er Jahre in der Hamburger Seemannskirche mit dem Export des finnischen Tangos und gründete 2013 im Auftrag des finnischen Kulturministeriums das FINtango-Festival. Weit weg von Argentinien führt der Tango in Finnland ein Eigenleben unter der Regentschaft der Tangoköniginnen und -könige. Programm: 18–20 Uhr Tanzkurse mit Leena+Mika, 21 Uhr Konzert und Tanz mit TangonTaikaa. Finnische Leckereien stehen zum Verkauf und Verzehr bereit.



8. Juni, ab 17 Uhr • Lutterbeker, Dorfstr. 11, Lutterbek, www.lutterbeker.de



- 11.07. Botticelli Baby (D)
Schiffahrtsmuseum
- 12.07. Luca Vasta (IT/D)
Schiffahrtsmuseum
- 16.07. Quadro Nuevo (D)
Schiffahrtsmuseum
- 17.07. Fiolministeriet & Keike Faltings (DK/D)
Dansk Centralbibliotek
- 18.07. Lennart Schilgen (D)
Hotel Hafen Flensburg
- 19.07. duo DUVA (D)
Hof Tonart
- 23.07. Nils Heinrich (D)
Braaschhof
- 24.07. Flensburger Hofgeflüster Open Air #3
Hof der IHK
- 25.07. Ulf Meyers Kinnings (D/USA)
Schiffahrtsmuseum
- 26.07. Hofkultur Singt mit dem NorderPopChor
Schiffahrtsmuseum
- 31.07. Elfi Küster: „Im Nachtzug mit Madonna“
Sauermannhof
- 01.08. Myra Maud sings Nina Simone (FR/LUX)
Burghof
- 02.08. TWIIINS (KOR) **Ausverkauf!**
Alter Kaufmannshof
- 07.08. Luca Sestak (D)
Hof Reimann
- 08.08. Efterklang (DK)
Flensborghus
- 09.08. Scott & Lila (FR/USA)
Brasseriehof
- 15.08. Kurzfilme im Hof
Aktivitetshuset



11. Juli – 15. August 2025
www.flensburger-hofkultur.de

SCHUBYS BUCHTIPP

**JACK JORDAN:
DIE SCHLAFWANDLERIN**



Wird Strafverteidigerin Neve Harper einen Fall verlieren – oder alles, was sie liebt? Ein rasanter Thriller mit rasanten Wendungen in der Story. **** 4 von 5 Sternen

Neve Harper ist die beste Strafverteidigerin Londons, und ehrgeizig noch dazu. Sie ist ein echter Glücksfall für den Geschäftsmann Wade Darling, dem vorgeworfen wird, seine Frau und die beiden Kinder im Schlaf ermordet zu haben. Die Indizien sprechen gegen Wade, trotzdem ist die ehrgeizige Anwältin überzeugt, seine Unschuld beweisen zu können.

Kurz vor Prozessbeginn erhält die Anwältin jedoch eine unmissverständliche Botschaft: Wenn sie nicht will, dass ihr dunkelstes Geheimnis ans Licht kommt, muss sie Wades Fall verlieren. Für Neve steht bald alles auf dem Spiel – ihre Karriere, ihre Freiheit und die Sicherheit ihrer Stieftochter Hannah. Kann sie ihren Mandanten und ihr berufliches Ethos verraten, einen möglicherweise Unschuldigen ins Gefängnis bringen, um sich und Hannah zu schützen?

Droemer, 400 Seiten,
16,99 Euro



Foto: Ralf Salzmann

**EINE NACHT
IN BUENOS AIRES**

Im Juni feiert das Duo „Sing Your Soul“ mit Ulrich Lehna an verschiedenen Klarinetten und Meike Salzmann am Konzertakkordeon in drei Kirchen im Norden sein 25. Jubiläum. Mit „Eine Nacht in Buenos Aires“ erklingen Tangolegenden, mit „Paris mon amour“ instrumentale Hits von Edith Piaf und Klezmer à la Giora Feidman. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen unter sing-your-soul.jimdofree.com.

- 9. Juni, 17 Uhr • Maria-Magdalenen-Kirche, Lauenburg (Tangolegenden)
- 13. Juni, 19 Uhr • Petri-Kirche in Burg, Dithmarschen (Tangolegenden)
- 26. Juni, 19 Uhr • St. Wilhadi Kirche, Ulsnis (Piaf trifft Klezmer)

**FOTOAUSSTELLUNG
LIEDER**

Liedern kann man sich nicht entziehen, sie bewegen uns – ob gewollt oder ungewollt. Lieder lösen Emotionen aus und wecken Erinnerungen. Dieses Phänomen zeigen die Kieler Fotosproten, ein Fotoclub aus Kiel und Umgebung, der sich im Juli 2020 gegründet hat und derzeit aus zehn Mitgliedern besteht, im Juni und Juli in einer Fotoausstellung zum Thema „Lieder“. Besuchende dürfen sich auf so unterschiedliche Ergebnisse wie Lieder selbst freuen!

9. Juni bis 25. Juli, Vernissage am 6. Juni, 19.30 Uhr •
Evangelisches Gemeindehaus, Kastanienallee 18, Kiel-Holtenau



Foto: Kieler Fotosproten



Macht Spaß. Macht Sinn.
Die Natur schützen mit dem
NABU. Mach mit!
www.NABU.de/aktiv

Foto: Adobe Stock



DIE ANFÄNGE DER DEMOKRATIE

Die liberale Demokratie steht immer wieder im Fokus gesellschaftlicher Debatten – doch ihre Wurzeln reichen bis ins antike Griechenland zurück. In diesem Seminar beleuchtet die Hermann Ehlers Akademie, welche Ursachen und Bedingungen zur Entstehung der Demokratie im Athen des 5. Jahrhunderts v. Chr. führten, welche Erfahrungen die Athener mit diesem System machten und welche Lehren wir heute daraus ziehen können. Programm und Anmeldung: www.hermann-ehlers.de

10. Juni, 9 bis 17 Uhr • Hermann Ehlers Akademie, Niemannsweg 78, Kiel



Foto: Carter B. Smith

STING 3.0

Der 17-fache Grammy-Preisträger Sting kann auf eine beeindruckende Konzertkarriere zurückblicken. Songs wie „Every Breath You Take“, „Message in a Bottle“ oder „Roxanne“ seiner 1977 gegründeten New-Wave-Band „The Police“ wurden zu Meilensteinen der Musikgeschichte. Die anschließende Solo-Karriere stand jenen Erfolgen um nichts nach. Im Rahmen seiner Sting 3.0-Tour präsentiert der vielseitige Musiker in Kiel die größten Hits seiner umfangreichen Diskografie. Dabei stehen ihm der dynamische Schlagzeuger Chris Maas (Mumford & Sons, Maggie Rogers) und der Ausnahmegitarrist Dominic Miller zur Seite. Auf dem Nordmarktsportfeld bringt diese versierte Combo die altbekannten Songs pur und energiegeladen zum Klingen. Karten: www.shmf.de

14. Juni, 19.30 Uhr • Nordmarktsportfeld, Eckernförder Str., Kiel

Foto: Pernilla Kannapinn



PERNILLA KANNAPINN

Pernilla ist Musikerin und Vagabundin. Zusammen mit ihrem geliebten Hund „Kleine My“ zieht sie in ihrem Schneckenhaus, einem versteckten Königinnenreich auf vier Rädern, durch die Lande und verzaubert Menschen und Bühnen auf ihrer Reise zum Nichts. Diese eigensinnige Künstlerin ist der beste Beweis dafür, dass es Märchen wirklich gibt. Den blonden wilden Kopf voller Träume, immer durstig nach dem Horizont und nichts im Gepäck als Geige und Akkordeon, mysteriöse Geschichten und Melodien. Karten sind erhältlich unter Tel.: 0431 / 39 68 61.

13. Juni, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm e. V., An der Schanze 44, Kiel-Friedrichsort, www.kulturladen-leuchtturm.info

SCHULTHEATERFESTIVAL NEUMÜNSTER

Das Theater in der Stadthalle gehört zum Ende der Spielzeit dem Schauspielnachwuchs: Die Freiherr-vom-Stein-Schule zeigt den Klassiker „Alice im Wunderland“, die Vicelinschule in Kooperation mit den Dance Vicelines und Kreativo das selbst geschriebene Tanztheater „Vicelinviertel leuchtet hell“. „Warum bist du hier?“ fragen die Schülerinnen und Schüler der Elly-Heuss-Knapp-Schule in ihrem Schauspiel über Flucht und Migration. Die Grund- und Gemeinschaftsschule Einfeld führt das Musical „Sternenzauber“ auf, an dem rund 80 Kinder beteiligt sind, und die Klaus-Groth-Schule hat Szenen aus Edgar Ellen Poes Werken zu einer modernen Collage verarbeitet. Programm: www.theater-neumuenster.de, Eintrittskarten: Kulturbüro, Kleinflecken 26, Neumünster, Tel.: 04321 / 942 3316, www.theater-neumuenster.de.

16. Juni bis 4. Juli • Stadthalle, Kleinflecken 1, Neumünster



Foto: Jenny von Gagern



Foto: Battlesnake

BATTLESLAKE

Battlesnake sind eine aufstrebende australische Metal- und Hardrock-Band, die Elemente von Queen, King Gizzard und Judas Priest vereint. Nach ihrer Debüt-EP „Myths and Legends from Gorbag’s Domain“ (2020) und dem selbstbetitelten Album (2023) brachten sie mit „The Rise and Demise of the Motorsteeples“ (2024) ihren Durchbruch. Sie unterstützten bekannte Acts wie KISS und The Smashing Pumpkins und erweiterten ihre Fanbase in Europa. 2025 wird ihr größtes Jahr, mit der Veröffentlichung der Single „Fathers of the Iron Flesh“ und einer Tour durch Top-Festivals wie Download, Copenhell und Rock for People. Doch zuvor gastieren sie in Husum! Karten für 23 Euro zzgl. Geb., Abendkasse 29 Euro, unbestuhlt, auf: www.speicher-husum.de

17. Juni, 19 Uhr • Speicher Husum e.V., Hafenstr. 17, Husum

EUROPÄISCHER NATURFOTOGRAF DES JAHRES

Bereits zum 12. Mal präsentiert das Stadtmuseum Schleswig die atemberaubenden Siegerbilder des Wettbewerbs „Europäischer Naturfotograf des Jahres“. 2024 wurden knapp 18.000 Aufnahmen von fast 1000 Amateur- und Profifotograf*innen aus 38 Ländern eingereicht. Doch längst geht es nicht mehr allein darum, die Schönheit der Natur zu würdigen. Auch das zunehmende gesellschaftliche Bewusstsein für die drängenden Umweltprobleme unserer Zeit findet Ausdruck in den Siegerbildern des Wettbewerbs, die bis zum 22. Juni im Stadtmuseum Schleswig zu sehen sind. Mehr dazu: www.stadtmuseum-schleswig.de

Georg Dian Balan (BE) – Koexistenz



Foto: ENJ 2024 (Kategorie 2: Säugeltiere)



Foto: Wolfgang Roepfer

JOE COCKER TRIBUTE

Joe Cocker lebt! Denn es gibt einen, der ist so nah am Original, dass man sich unweigerlich fragt: „Ist das jetzt der Echte?“ Joe Spoonwood hat sich mit JOE eine neunköpfige Band aus erfahrenen Musikern der norddeutschen Szene zusammengestellt, die sich ganz dem Phänomen Cocker widmet. In einer kompakten Show wird vom Woodstock-Urschrei bis zum Offizier und Gentleman der Geist des Sängers mit der wohl größten Rock- und Soul-Stimme, die Großbritannien je hervorbrachte, herauf beschworen: Das ist pure Magie in memoriam Joe Cocker. Das Konzert findet unabhängig vom Wetter in der Kulturscheune statt. Die Sicht von den Sitzplätzen auf die Bühne ist eingeschränkt möglich, da sich vor der Bühne auch eine Tanzfläche befindet. Das Team von Gut Oestergaard und der Eventkoch Manfred Weinmann sorgen für das leibliche Wohl! Tickets für 28 Euro auf: www.gut-oestergaard.de

4. Juli, 20 Uhr • Gut Oestergaard, Oestergaard 2, Steinberg



Foto: Daniel Lagerpusch

EUTINER FESTSPIELE

Nur wenige Kilometer vom Ostseestrand entfernt, erschafft die kleine Stadt Eutin ihren großartigen Dreiklang aus Natur-, Kultur- und Musikgenuss. Während der Eutiner Festspiele vom 4. Juli bis 14. September können Gäste hier Sommerabende im wohl schönsten Konzertsaal Norddeutschlands auf der Seebühne unter freiem Himmel erleben – zum Beispiel Mozarts „Zauberflöte“ und Bernsteins „West Side Story“. Ein Musiksommer der Superlative. Karten ab 45 Euro unter: www.eutiner-festspiele.de

4. Juli bis 14. September • Seebühne, Alter Bauhof 11, Eutin



Foto: The Chain

THE CHAIN

Sechs Musiker haben es sich zum Ziel gesetzt, die zeitlosen Hits der Kultband „Fleetwood Mac“ auf ihre eigene Art und Weise zu covern – ganz nah dran am Original, aber ohne dabei zur Kopie zu werden: Ende 2017 initiierten die Gerhard und Barbara Wiebe das Projekt „The Chain“ und stellten eine Mannschaft aus Musikern zusammen, die viele Jahrzehnte Bühnenerfahrung im In- und Ausland mitbringen und zum Teil bereits mit Größen wie Saga, Nazareth, Skorpions und vielen anderen getourt sind. Nach all den Jahren haben die Songs von Fleetwood Mac nichts von ihrer Faszination eingebüßt. Ob gefühlvolle Balladen wie oder vorwärtsdrängende Dauerbrenner, The Chain lassen die unvergesslichen Ohrwürmer in der Kulturscheune von Gut Oestergaard wieder auferstehen! Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Tickets für 28 Euro auf: www.gut-oestergaard.de

11. Juli, 20 Uhr • Gut Oestergaard, Oestergaard 2, Steinberg



LUCA VASTA

Die 31. Flensburger Hofkultur steht vor der Tür! Vom 11. Juli bis 15. August erwarten Flensburg 21 Veranstaltungen voller Sommerflair – mit Italo-Pop und Weltmusik, Poetry Slam und Piano-Jazz, Indie-Rock aus Dänemark und Songs von Nina Simone und vielem mehr. Besonders sommerlich wird es mit Luca Vasta. Ihr Sound klingt wie ein lauer Abend am Strand von Sizilien – Limoncello in der Hand, Sonne im Herzen. Die Halb-Italienerin vereint in ihrer Musik Italo-Pop mit Berliner Indie-Feeling. Nach einem längeren Sizilien-Aufenthalt begann sie, erstmals auf Italienisch zu schreiben. Gemeinsam mit Produzent Philipp Steinke (u. a. Bosse, Mark Forster) entstand ihr aktuelles Album „Luna“, mit dem sie auf ausverkaufter Clubtour war. Neben ihrer Musik begeistert sie auch online mit charmanten Italien-Tipps und viel Humor. Wer Lust auf einen musikalischen Kurzurlaub hat: Diese Italo-Pop-Nacht darf man nicht verpassen.

Der Limoncello steht kalt!

Programm und Tickets: www.flensburger-hofkultur.de

12. Juli, 20.30 Uhr •
Schiffahrtsmuseum, Schiffbrücke 39, Flensburg

Foto: Jordan Wood

**DU WILLST STUDIEREN,
FINDEST ABER
KEINE WOHNUNG?**

Deshalb ist die Politik gefragt. Unterstütze unsere Aktion und gib uns deine Stimme für bezahlbaren Wohnraum.

www.mein-studentenwohnheim.de

**FAIR WOHNEN.
STARK STUDIEREN.**
DIE STUDENTEN- UND STUDIERENDENWERKE

STUDENTENWERKSH
Wir sind dein Rückenschild

IN BEGEGNUNG AN
PETER HEINRICH THIESEN

**ENZO
FESTIVAL**

AKNE KID JOE | CAROT | CHEAP MOTELS^{DK}
DAS KARTELL | GAS WASSER INDIEPOP
GODD TIME GANG
GUTS PIE EARSHOT | HIGH FADE^{UK}
JOHNNY REGGAE RUB FOUNDATION
LUTOPIA ORCHESTRA | MOPED ASCONA
N.T.Ä. | PIEFKE | RONG KONG KOMA
RUFF MAJIK^{CA} | SURFITS | SVETLANAS^{IT/RUS}
THE FEELGOOD MCLOUDS | THE MOCKS^{NL}
UDD BUTTER & DAS TEAM | BEKANNTGABE FOLGT!
UPPLOPPET^{SWE} | WAUMIAU
AFTERSHOW: DJ BERT // STEREDTYP NIELS

08.-09. AUG 2025
WAGERSROTT ZW. KIEL UND FLENSBURG
TICKETS + VVK-STELLEN: enzo-festival.de

VORVERKAUF 70,-

GREVE Allianz JOHANNISTAL Nord-Ostsee Sparkasse SOZIAL SH

VERANSTALTUNGEN



BACHBLYTEN FESTIVAL

Freiluftkultur vom Feinsten, Kunst, buntes Treiben und sehr viel Liebe gibt es bereits zum 15. Mal beim Bachblyten Festival 2025. Auf drei Bühnen erleben die Gäste rund 60 Live-Acts und DJs aller Art – darunter Genres wie Techno, Trance, House, Minimal oder Elektro. Aber auch künstlerisch wird einiges geboten: Theaterstücke, Kleinkünstler, Newcomer und Feuershows sowie diverse Aktivitäten. Mit viel Hingabe und Kreativität lässt das Team jedes Jahr eine ganz eigene Welt auf dem Flugplatz entstehen. Der Flugbetrieb von Kleinflugzeugen im Hintergrund ist dabei ein weiteres Highlight. Denn Interessierte können einen Rundflug über das gesamte Gelände sowie die Nordseeküste buchen! Weitere Infos, Tickets und das Line-up gibt es auf bachblyten-festival.com.

25. bis 27. Juli • Flugplatz Schwesing bei Husum



HEINZ RUDOLF KUNZE UND VERSTÄRKUNG

„Dein ist mein ganzes Herz“ kommt zurück auf die Bühne – 40 Jahre, nachdem der Song erstmals die Charts eroberte. Für diesen Sommer hat Heinz Rudolf Kunze eine Show vorbereitet, die keine halben Sachen macht: große Hits, große Bühnen und eine Verstärkung, die wie immer alles gibt! Titel wie „Lola“, „Aller Herren Länder“ und andere werden live in einer energiegeladenen Show zelebriert, die alte und neue Fans zusammenbringt. Hier trifft kluger Rock auf knisternde Open-Air-Atmosphäre, und das Publikum erlebt Kunze von seiner besten Seite: kraftvoll, direkt und ohne Kompromisse.

7. September, 19 Uhr • Seebühne, Alter Bauhof 11, Eutin

Mein kleiner grüner Kaktus

Mit den „Comedian Harmonists in Concert“ erwartet das Publikum am 1. August ein einzigartiger Abend auf der Kieler Krusenkoppel, der die unvergessenen Lieder der ersten Boyband Deutschlands neu aufleben lässt.

Klassiker wie „Mein kleiner grüner Kaktus“, „Wochenend und Sonnenschein“ oder „In der Bar zum Krokodil“ entführen mit schwungvollen Choreografien und charmanten Moderationen in die goldenen 1920er und 30er Jahre. Doch diese Revue bietet mehr als pure Unterhaltung: Hinter der Leichtigkeit der Musik verbirgt sich auch ein nachdenklicher Blick auf



die bewegte Geschichte der Comedian Harmonists – ein Ensemble, dessen Erfolg von den politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen ihrer Zeit überschattet wurde. Angesichts aktueller Diskurse in Deutschland erinnert die Show subtil daran, wie fragil künstlerische Freiheit und Vielfalt sein können.

Das Ensemble der „Comedian Harmonists in Concert“ begeistert mit jugendlicher Spielfreude, musikalischer Präzision und einer abwechslungsreichen Liedauswahl, die auch über das klassische Repertoire der Comedian Harmonists hinausgeht. Humorvolle Moderationen gewähren Einblicke hinter die Kulissen der legendären Sänger und ergänzen die schwungvollen Tanzeinlagen und vergnüglichen Ohrwürmer, die mit Witz, Charme und Augenzwinkern präsentiert werden. Diese Show ist ein nostalgisches Fest für die Sinne: Sie hat viel „Comedy“, noch mehr „Harmony“ – und vor allem: Seele. Ein Abend, der Freude bereitet, berührt und zum Nachdenken anregt.

Tickets unter www.comedianharmonistsinconcert.de

1. August • Freilichtbühne Krusenkoppel Kiel

COMEDIAN HARMONISTS IN CONCERT

IN DER BAR ZUM KROKODIL



Fotos © Felix Steinhardt

01
AUG
2025

KRUSEN
KOPPEL
KIEL

moca 2gether
management pr booking

TICKETS AN ALLEN BEKANNTEN VVK-STELLEN
SOWIE UNTER EVENTIM.DE



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, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester,
Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnov

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.

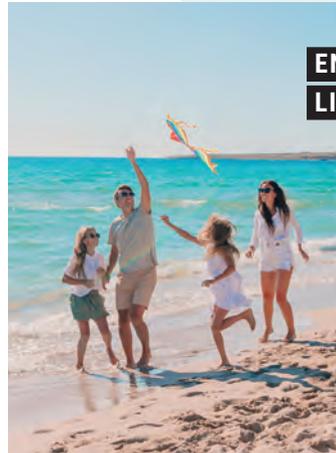
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

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. JULI

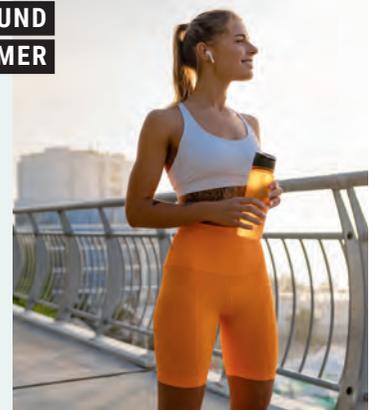


ENTDECKUNGSTOUR: LIEBLINGSPLÄTZE

Schleswig-Holstein, der „echte Norden“, fasziniert mit seiner beeindruckenden Natur zwischen Nord- und Ostsee und lässt die Herzen von uns Nordlichtern höher schlagen. Während einige die weißen Strände der Ostsee genießen, schätzen andere die Ruhe des Binnenlands. Im Juli verraten Promis und Politiker*innen ihre Lieblingsorte und zeigen, wie vielfältig und bezaubernd das Land ist.

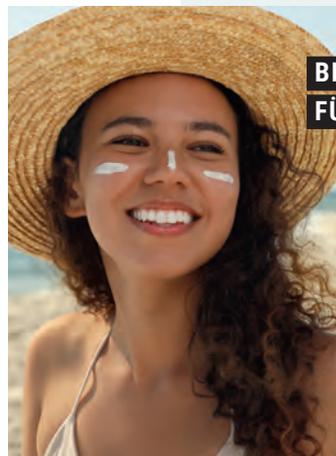
FIT UND GESUND DURCH DEN SOMMER

Die Wellen rauschen, ein nordisches Lüftchen weht und die Sonne strahlt. Und was könnte besser sein als das? Richtig, sich rundum fit zu fühlen, um den Sommer in vollen Zügen zu genießen. Wir haben in unserer nächsten Ausgabe ein paar Tipps, wie Sie fit und gesund durch die heiße Jahreszeit kommen.



BEAUTYTIPPS FÜR DEN SOMMER

Die Sonne auf der Haut spüren, das salzige Meerwasser im Haar ... So schön es auch ist, man sollte trotzdem nicht vergessen, sich gut um Haut und Haar zu kümmern. Gerade im Sommer kann die Sonne schnell Schäden verursachen. Damit Sie sich nicht mit solchen Problemen den Sommer vermiesen, haben wir so einige Tipps auf Lager, wie Sie strahlend schön durch den Sommer kommen.



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 CO₂-Kompensation startet falkemedia in 2022 ein eigenes Waldaufforstungsprogramm.



DAS NEUE MAGAZIN



**JETZT
ERHÄLTlich!**



200 Seiten

Syltliebe mit den schönsten
Fotos und Inselgeschichten



Mit mehr als

150 Tipps
für deinen Sylt-Urlaub



Tolle Extras:

XXL-Gewinnspiel und
Gastro- & Shoppingguide



Erhältlich unter: www.falkemedia-shop.de,
in der Kielerleben-Redaktion, Exerzierplatz 3, 23103 Kiel und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)



F. O. R D E L E B E N

Juweliere & Uhrmacher
BEHRENDT
Flensburg