

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

FLensburg / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

OKTOBER 2024 • KOSTENLOS

**AUF IN DEN
ROCKTOBER**

DER NORDEN FEIERT DEN HERBST

**MUNDART
IM NORDEN**

WI SNACKT PLATT



BAUER GRUPPE

Starke Marken. Starkes Team.



D&S PERSÖNLICH

EINZUG IN DIE NEUE FREIHEIT

Was mir an meinem Beruf immer wieder gefällt?
Geschichten wie Folgende:

Ein Flensburger Ehepaar träumte davon, ihre zweite Lebenshälfte frei und unabhängig zu gestalten. Schon nach kurzer Zeit haben wir ihr Haus erfolgreich verkauft - damit zog auch die finanzielle Unabhängigkeit in das neue Zuhause ein.

Jetzt können die Eheleute nicht nur einen neuen Wohnsitz ihr Eigen nennen, sondern auch ihre Reiselust uneingeschränkt auskosten.

Könnte dieser Wunsch auch Ihnen gefallen?

Gerne stehe ich Ihnen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Sie erreichen mich telefonisch unter 0461 31804-52.

Ihr Bendix Schlüter



I M M O B I L I E N

Densch & Schmidt

seit 1968

Flensburg · Sylt · Föhr · Amrum · www.densch-schmidt.de

THEMIEN

OKTOBER 2024

COVER | Albert Bauer GmbH

Ein neuer Weg..... 34

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Rote Straße 6
Trends & News im Oktober..... 8
Hallo, Herbst! – Das ist los im Oktober..... 12

MUNDART IM NORDEN

Die Leidenschaft lebendig halten –
Junge Lüüd op de Bühn..... 20
„Weites Herz und klarer Horizont“
oder auf Friesisch: Rüm Hart & klåår Kiming..... 24
Echte Nordlichter: Traditionssprachen lernen 26
Fru Jürs vertellt: Se vertellt noch jümmer 28

HIN & WEG

Raus aus dem Haus! 30



AUTO & MOBILITÄT

Ein neuer Weg..... 34

SO SCHMECKT DER NORDEN

Rezept: Ofenkürbissalat..... 36

MODE & BEAUTY

Jetzt wird's flauschig..... 42
Favoriten des Monats: Lieblingsprodukte 48

HAUS, HOF & GARTEN

Lift me up, Scotti!..... 50

Ein halbes Jahrhundert

Leidenschaft und Wohnträume 54

FIT & GESUND

Der Oktober ist pink!..... 66
Klinik Husum: Neue Chefärztin
in der Gynäkologie und Geburtshilfe 68

ÄLTER WERDEN, NA UND?

Schon gehört vom Hörschmuck? 70

TRAUER & ABSCHIED

Ethikberatung in der Hospizarbeit..... 74



20
DIE LEIDENSCHAFT LEBENDING HALTEN

MENSCHEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zum zehnten Todestag von Siegfried Lenz:
Der leise Jahrhundertautor 78

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Oktober..... 80
Aus der Kleinstadt in die Clubs – Grell auf Tour..... 86
Veranstaltungshighlights..... 90

KOLUMNEN

Meenos Wetterwelt..... 84

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial..... 3
Impressum 98
Vorschau November 98



78

DER LEISE JAHRHUNDERTAUTOR

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

Digital lesen

UND SPAREN!

Lesen Sie „So is(s)t Italien“ als E-Paper - wann und wo Sie wollen - und sichern Sie sich viele Vorteile

JETZT FÜR NUR 1 EURO TESTEN*



* Nach 1. Ausgabe direkt ins Jahresabo (39,90 Euro für 8 Ausgaben) wechseln.
** Bezogen auf die einmalige Testausgabe für 1 Euro im E-Paper-Abo sparen Sie mit jeder Ausgabe 20 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin.

Bestell-NR: SII22EPA

www.soisstitalien.de/E-Paper-Probeabo





29.11. - 21.12.
**PUNSCH
 IM HOF**
 Fr.: 14-22 Uhr
 Sa.: 12-22 Uhr



Stilvoll genießen
 — seit 1976 —

Für die kleine Sause zu Hause!

Orig. Braasch Punsch

*Das Original ... hausgemacht ... nach altem
 Familienrezept ... einfach köstlich!*

1,0-l-Flasche	9,95	3,0-l-Bag-in-Box	22,50
ab 6 Fl.	je Flasche 9,50	ab 3 Stück	je Box 21,50
ab 12 Fl.	je Flasche 8,95	ab 6 Stück	je Box 20,50
ab 18 Fl.	je Flasche 8,80		

Rote Straße 26-28 · Große Straße 24
 24937 Flensburg · Tel. 0461 - 14 16 00
 Online-Shop: www.braasch.sh



BRAASCH
 WEIN & RUMHAUS



HERRLICHE HERBST-HÖHEPUNKTE ...



Warme Wolle ... kuscheliges Kaschmir ... klasse Kleider ... frische Frisuren ... Duft und Pflege ... Gesundheit und Fitness ...
 Kunst und Kunsthandwerk ... exquisite Gewürze ... wunderbare Weine ... nachhaltig Nützlich ... einfach Schönes für Zuhause ...
 leuchtende Lichter ... funkelndes Silber ... Essen und Trinken ... süß und salzig ... Schokolade und Lakritz ... Rum und Punsch ...
 Urlaub und Reisen ... in Nah und Fern ... Familien und Fotos ... Kaffee und Kuchen ... Flammkuchen und Tapas ...
 Finanzierung und Schutz ... Rat und Recht ... Häuser und Wohnungen ... Wohnen und Leben ...



DAMENMODEN ✨ **ACCESSOIRES**

Backstage · OSKA · by basics · PRIVATSACHEN · esmeralda
Ania Schierholt · Hannes Roether · eve in paradise ...



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

RIMLE
S P E C T A C L E S



**BRILLEN
AUS BOHNEN.**

Nachhaltig.
Stylisch.
Robust.

durchblick
BRILLEN · KONTAKTLINSEN

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



GALERIE

**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

contor
DAS DESIGNHAUS



Keecie

Taschen & Portemonnaies



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

... viele schöne Dinge ...

... von früh bis spät ...

... morgens und abends ...

... immer und wieder ...

www.rotestrasse.de

ROTE STRASSE

EINE STARKE INTERESSENGEMEINSCHAFT

TRENDS & NEWS

IM OKTOBER 2024

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

DÄNISCHES KÖNIGSPAAR BESUCHT SCHLESWIG-HOLSTEIN



Das dänische Königspaar kommt nach Schleswig-Holstein. König Frederik X. und Königin Mary werden am 22. Oktober Kiel, Dannewerk und Flensburg besuchen. Begleitet werden sie vom dänischen Außenminister Løkke Rasmussen. Ministerpräsident Daniel Günther wird das Königspaar und den Außenminister in Kiel empfangen. Auf dem Programm stehen Gespräche mit der Landesregierung sowie Besuche bei der dänischen Minderheit.

Das Königspaar wird außerdem eine Energiekonferenz im GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung in Kiel eröffnen.



KRÄUTERTRÄUME

Kräutergarten Pommerland ist eine genossenschaftlich organisierte Bio-Teemanufaktur in Mecklenburg-Vorpommern. Mit Begeisterung für altes Kräuterwissen und viel Handarbeit und Engagement entstehen hier köstliche Tees aus regionalen Zutaten – mit viel Erfahrung komponiert, wohlschmeckend und wirkungsvoll. www.kraeutergarten-pommerland.de



DUFTE!

Die Duftkombination von Hyazinthe und Basilikum dieser edlen Duftkerze erinnert an die erfrischende Stimmung taufeuchter Frühlingstage. www.rituals.com



SHMF 2025 SCHWERPUNKT ISTANBUL

Im kommenden Festivalsommer widmet das Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) Istanbul einen besonderen Schwerpunkt. Dabei erklingen auch typische Instrumente der türkischen Kunstmusik, darunter die Ney, eine Flöte ohne Mundstück, oder das Kanun, eine trapezförmige Kastenzither. Auf dem Programm stehen Sinfoniekonzerte und Kammermusik ebenso wie Lieder- und Klavierabende, die den Dialog zwischen den verschiedenen Kulturen ins Zentrum rücken. Weitere Infos unter www.shmf.de.

Second-Hand- Markt

„Second Hand First Class“ – unter diesem Motto veranstaltet der Lions Club Flensburg-Alexandra zum 14. Mal einen Second-Hand-Benefizverkauf in Flensburg. Am 24. Oktober von 17 bis 20 Uhr und am 25. Oktober von 9 bis 14.30 Uhr können Sie im Gemeindehaus St. Nikolai am Südermarkt 15 durch hochwertige Damen-, Herren- und Kinderkleidung sowie Accessoires stöbern. Auch dieses Mal geht der Erlös an soziale Projekte in Flensburg und Umgebung.





Jetzt bewerben SCHLESWIG-HOLSTEIN FESTIVALCHOR 2025

Gerade noch stand der groß besetzte Festivalchor des Schleswig-Holstein Musik Festivals (SHMF) auf verschiedenen Bühnen in Schleswig-Holstein, da beginnt schon die Anmeldephase fürs kommende Jahr! Willkommen sind alle, die Freude am Singen auf hohem Niveau haben, Chorererfahrung mitbringen und in der Lage sind, die Werke selbstständig vorzubereiten. Vorsing-Termine sind am 9. November in der Musikschule Kiel und am 10. November in der Alfred Schnittke Akademie in Hamburg angesetzt. Anmeldeschluss ist der 22. Oktober. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.shmf.de/chor.

HERMANN VAN VEEN

Niederländischer Sänger und Liedertexter in 2025 mit dem Programm „Achtzig“ wieder live auf der Bühne in Flensburg! Herman van Veen, geboren am 14. März 1945, wuchs in Utrecht auf und ging nach seiner Schulzeit auf das Musik-Konservatorium. 1965 gab er sein Theaterdebüt mit dem Soloprogramm „Harlekijn“. Seitdem ist er mit seinen Auftritten um die ganze Welt gereist. Er hat etwa einhundertachtzig CDs, ebenso viele Bücher und zwei Dutzend Theaterstücke veröffentlicht und ist seit über 10 Jahren auch als Maler erfolgreich. Tickets sind erhältlich unter Tel. 040 / 413 22 60, www.kj.de oder per E-Mail an tickets@kj.de.

**8. November 2025, 20 Uhr •
Deutsches Haus Flensburg**



NEU:

ICH BLEIB WACKER BIO-FERTIGGERICHTE

Die neuen Bio-Fertiggerichte von „Ich Bleib Wacker“ sind vollgepackt mit 100% EU-Bio-zertifizierten Rohstoffen höchster Qualität, ohne künstliche Geschmacksverstärker, Aromen oder Zuckerzusätze. Die leckeren Gerichte sind im Nu fertig: Einfach mit kochendem Wasser aufgießen oder kurz erhitzen – und voilà, ein gesundes, wärmendes Mahl steht bereit, um genossen zu werden. Perfekt für alle, die es eilig haben, aber nicht auf Qualität und Geschmack verzichten wollen. www.bleibwacker.com

Fotos: Ich Bleib Wacker (1) / Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein (2) / Felix König (1) / Olaf Bellmann (1)



SENSATION: SCHLAMMLING AUS DEM DORN- RÖSCHENSCHLAF ERWACHT

Ein wunderbarer Nebenfund erfreut Naturschützer*innen: Mit dem Projekt „LIFE Limosa“ hat sich die Stiftung Naturschutz S-H von 2012 bis 2023 vor allem dem Erhalt und der Stärkung der Lebensräume von Watt- und Wiesenvögeln wie der Uferschnepfe gesorgt. Nutznießer der Bemühungen waren jedoch nicht nur diese Tierarten: Projektleiter Oliver Granke und sein Team entdeckten in einem der Projektgebiete, dem Rickelsbüller

Koog im Kreis Nordfriesland, den Schlammling, eine zierlich-zarte und ziemlich unscheinbare heimische Pflanze. Bei diesem Sensationsfund handelt es sich um eine in Schleswig-Holstein vom Aussterben bedrohte Rarität, die in einer riesigen Ansammlung dort erstmals nachgewiesen werden konnte. „Es ist möglicherweise in diesem Jahr das einzige Vorkommen in ganz Schleswig-Holstein“, mutmaßt Biologe Granke.

WORK- CAMP

STATT STRAND- URLAUB

*Das Zentrum für nachhaltige Entwicklung, artefact in Glücksburg, bot elf ehrenamtlichen Helfer*innen eines Workcamps die Gelegenheit, die Weiterentwicklung des Klimaparks zu unterstützen und mehr über Klimaschutz und den Einsatz erneuerbarer Energien zu erfahren.*



Selbstversorgung im Naturerlebnisraum.

Die Freiwilligen dieses internationalen Get Togethers im Alter zwischen 18 und 55 Jahren wurden von der Freiwilligenorganisation Service Civil International vermittelt und kamen aus Deutschland, Spanien, Italien, Mexiko und Australien. Sie alle waren beteiligt, als im Naturerlebnisraum ein neuer Zaun errichtet und eine Klimainformationswand vorbereitet wurde. Während einige Teilnehmer*innen eine Schlupfwespenwand bauten, halfen andere bei der Wärmeversorgung des Zentrums.



Die Teilnehmer*innen erkundeten den Klimapark.

Fleißig beim Schaufeln der Hackschnitzel für die Heizung.



gewechselt. Geschlafen wurde in mitgebrachten Zelten in der „steckdosenfreien Zone“ des Naturerlebnisraums. Der Küchendienst wechselte täglich, sodass sich Pizza aus dem Lehmbackofen und südamerikanisches Chili sin Carne abwechselten.

FREUNDSCHAFTEN FÜRS LEBEN

„Nicht selten entstehen aus den gemeinsamen Erlebnissen Freundschaften fürs Leben“, weiß artefact-Geschäftsführer Werner Kiwitt aus Erfahrung. Und tatsächlich: Während des Workcamps kam eine italienische Teilnehmerin des letzten Workcamps zu Besuch, die über den damaligen Baubeginn des energieautarken Tiny Houses berichtete. Dieses Tiny House wurde von den aktuellen Freiwilligen fertig gedämmt, bevor es auf seine erste Informations-Tournee ging – zum Norden-Festival nach Schleswig. Dort hatte das mit Solar- und Windenergie versorgte Haus seinen ersten erfolgreichen Großeinsatz als Besuchermagnet und kann fortan für Veranstaltungen als Info-Mobil zur Energiewende von Stadtwerken und anderen Akteur*innen angemietet werden – dank Sponsoren und der Unterstützung der internationalen SCI-Freiwilligen.

ABENDLICHE „STUDYPARTS“

Während der abendlichen „StudyParts“ ging es um Themen wie die Erderwärmung im Mittelmeerraum oder es wurden Solar-Karussells in der Werkstatt des artefact-Zentrums gebaut. Die jüngsten Teilnehmer*innen stehen noch am Anfang ihrer Ausbildung, während andere bereits langjährige Berufserfahrung haben. Doch beim Kampf gegen Unkraut und invasive Pflanzen mit Hacke und Machete waren ganz andere Fähigkeiten gefragt und neue Erfahrungen wurden gesammelt. Die Aufgaben wurden dabei stets gerecht verteilt und regelmäßig



GEGEN DEN FACHKRÄFTEMANGEL

Ein im September gestartetes Pilotprojekt in Flensburg soll den Nachwuchssorgen im öffentlichen Nahverkehr entgegenwirken. In Zusammenarbeit mit der Partneragentur Skillution werden gezielt Fachkräfte aus Kenia rekrutiert, ausgebildet und in Deutschland integriert. Im Rahmen des Modellprojekts soll die internationale Arbeitsmigration effektiv genutzt werden, um lokale Herausforderungen zu lösen. Begrüßt wurden die ersten fünf kenianischen Fachkräfte von Schleswig-Holsteins Verkehrsminister Claus Ruhe Madsen (4. v. r.), der kenianischen Botschafterin Stella Mokaya Orina (5. v. l.) und Flensburgs Stadtpräsidentin Susanne Schäfer-Quäck (r.).

ADVERTORIAL

KLANGQUADRAT



„klang²“ ist ein innovatives Memoryspiel mit derzeit 17 Spielvarianten für alle Android- und iOS-Geräte. 20 Kärtchen werden verdeckt ausgebreitet, dann das Smartphone gezückt, die klang²-App heruntergeladen und schon kann es losgehen: Über die Handykamera wird der QR-Code der aufgedeckten Karte gescannt und der jeweilige Sound abgespielt. Ganz unterschiedliche Klangwelten warten darauf, entdeckt zu werden: Von klassischen Komponist*innen über Kinderlieder bis zu Tierstimmen, Klangsalat oder sogar Intervallen bieten sich auch verschiedene Schwierigkeitsgrade – so ist bestimmt für jede*n etwas dabei. Und die Sammlung wird ständig erweitert! Geeignet für 1 bis 6 Spielende ab 3 Jahren.

Contor, Rote Str. 24, Flensburg, www.contor-design.com

Fotos: Contor (1) / Aktiv Bus Flensburg (1)

Filou

Restaurant am Meer



Wir richten Ihre Familien-, Firmen- und Vereinsfeier aus – ganz nach Ihren Wünschen!

Unsere Veranstaltungstipps:



Freitag + Samstag
25. + 26. Oktober –
20.00 Uhr

Travestie-Show

Freitag,
1. November –
18.30 Uhr



Magic Dinner

Öffnungszeiten, die aktuelle Speisekarte und **alle weiteren Veranstaltungen, wie z.B. das „Elvis-Nikolaus-Dinner“** finden Sie unter www.filou-ostsee.de

Promenade 18 • 24217 Schönberger Strand
Telefon 04344 - 414848 • E-Mail: kontakt@filou-ostsee.de

KÜHLE BRISEN, WARME HERZEN: **HALLO, HERBST!**



Die Blätter verfärben sich in leuchtenden Rot-, Gelb- und Orangetönen und die Natur zeigt sich von ihrer farbenprächtigsten Seite: Der Herbst klopft an und läutet die gemütliche Jahreszeit ein. Jetzt ist die perfekte Zeit, um durch raschelndes Laub zu spazieren, die klare, frische Luft zu genießen und die ersten kühlen Tage mit einer warmen Tasse Tee oder Kaffee zu verbringen. Was es jetzt im Herbst alles im Norden zu entdecken gibt, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

GRIFF ZUM SPATEN EINHEITSBUDDELN 2024

Am 3. Oktober werden beim Einheitsbuddeln in ganz Deutschland wieder Bäume gepflanzt, um zum Klimaschutz beizutragen.

„Stell dir vor, am 3. Oktober würde jeder Mensch in Deutschland einen Baum pflanzen. 83 Millionen. Jedes Jahr. Ein neuer Wald. Von Nord nach Süd, von Ost nach West. Für das Klima. Und für dich und deine Familie. Für unsere Zukunft.“ Mit dieser Vision hat Ministerpräsident Daniel Günther damals das Einheitsbuddeln ins Leben gerufen. Seitdem findet die Baumpflanzaktion jährlich am Tag der Deutschen Einheit in ganz Deutschland statt.

BEITRAG ZUM KLIMASCHUTZ

Dabei sein kann jede*r, egal ob alt oder jung, alleine oder als Gruppe, im eigenen Garten, auf dem Dorfplatz oder in der Stadt. Deutschlandweit sollen von Teilnehmer*innen an dem Tag Bäume gepflanzt werden, um zum Klimaschutz beizutragen. Dieses Jahr sind 100.000 Bäume das gesetzte Ziel der Aktion. Das geht alleine oder mit anderen gemeinsam. Eine Pflanzaktion mit anderen macht Riesenspaß, schützt das

Klima und sorgt für Zusammenhalt. Aber auch im eigenen Garten leistet schon ein einziger Baum seinen Beitrag. Wer buddeln möchte, kann sein Pflanzversprechen, als private Pflanzung oder öffentliche Pflanzparty, unter www.einheitsbuddeln.org eintragen und zum gemeinsamen Ziel beitragen.

3. Oktober • deutschlandweit

SEGELN, TEAMGEIST UND FAIRNESS

9. COMPANY-CUP IN FLENSBURG



Vom 3. bis 5. Oktober wird in Flensburg gesegelt: Beim 9. Company-Cup treten Unternehmenscrews aus ganz Deutschland gegeneinander an!

Beim Deutschen Company Cup – der größten Unternehmensregatta Deutschlands – treffen sich Unternehmenscrews aus ganz Deutschland, um an zwei Tagen gegeneinander zu segeln und miteinander zu feiern. Rund 33 Crews in allen Bootsklassen nehmen in diesem Jahr an dem Unternehmens-Cup in Flensburg teil.

SEGELSPASS

Zwischen 160 und 350 Segler*innen aus ganz Deutschland tauschen sich nach den Regatten beim Beer-Call aus und bilden in ungezwungener Atmosphäre Netzwerke. Gesegelt wird in drei Ligen, von der Extra-Liga für erfahrene Regatta-Crews mit Spinnaker über Liga 1 ohne Spi bis zur Liga 2 für Crews, die über wenig bis keine Regattaerfahrungen verfügen. Weitere Informationen zum Deutschen Company Cup unter www.company-cup.eu.

3. bis 5. Oktober • Flensburg

GENUSS AN DER FLENSBURGER FÖRDE

Kulinarikfest Läckerschmecker

Am 4. und 5. Oktober gibt es auf dem „Läckerschmecker“-Kulinarikfest wieder so einiges zu entdecken und zu probieren.

Wenn der Herbst an der Flensburger Förde Einzug hält, wird es richtig gemütlich – und mit der Erntezeit auch richtig lecker! Mit dem „Läckerschmecker“ Kulinarikfest bringt die Tourismus Agentur Flensburger Förde GmbH am 4. und 5. Oktober Gaumenfreuden, Aktionen und Wissen rund um das Thema Kulinarik in die Flensburger Innenstadt. Von 10 bis 18 Uhr können Besucher*innen ein vielfältiges Programm mit kulinarischen Angeboten entdecken und an ganz besonderen Abendveranstaltungen in den umliegenden Gastronomien teilnehmen. Mitmachaktionen, Filme und Vorträge für Groß und Klein laden dazu ein, Ernährungsweisen und Traditionen

noch besser kennenzulernen.

Ein besonderes Highlight ist das Craft Beer Special, das an beiden Abenden von 16 bis 22 Uhr im Parkhaus Süderhofenden am ZOB stattfindet. Auf Besucher*innen warten hier Live-Musik, Bier-Tastings von 15 Brauereien aus dem In- und Ausland sowie eine Vielfalt handwerklich gebrauter Biere. Mehr Informationen zum „Läckerschmecker“ und zu dem vielfältigen Kulinarikprogramm in der Flensburger Innenstadt finden Sie unter www.flensburger-foerde.de/laekkerschmecker.

**4. und 5. Oktober
Flensburger Innenstadt**



TRADITIONELLE APFELFAHRT VON FLENSBURG BIS GLÜCKSBURG

Am 11. und 12. Oktober findet die Apfelfahrt von Flensburg nach Glücksburg statt.

Eine farbenfrohe Tradition für die ganze Familie und ein authentisches, maritimes Ereignis an der Flensburger Förde: Gegen 13 Uhr segeln am 11. Oktober eine handvoll historische Traditionsschiffe nach Glücksburg, verladen mit den Crews rund eine Tonne Äpfel auf die Schiffe, dann geht's wieder zurück nach Flensburg. Die gelieferten Äpfel können am 12. Oktober dann beim traditionellen Apfelmarkt auf dem Bohlwerk gekauft werden. Es wird Apfelsaft gepresst, es gibt Apfeltrunk und Schmaus von Waffeln bis Räucherfisch, die legendären Maronen und Bratwürste sowie Musik und jede Menge Hafencultur. Der Gewinn aus dem Äpfelverkauf geht an den Museumshafen und hilft dabei, den traditionellen Schiffen im Flensburger Hafen weiter-

hin ein Zuhause zu bieten. Der Touristikverein Glücksburg lädt von 14 bis 17 Uhr ebenfalls zur tatkräftigen Unterstützung der Apfelfahrt am Schiffsanleger des Strandhotels in Glücksburg (Sandwig) ein. Kinder können an der Saftpresse von artefact eigenen Apfelsaft herstellen. Gegen 15 Uhr werden mit vereinten Kräften dann etliche Apfelkisten über den Schiffsanleger bis zu den Traditionsschiffen transportiert, die anschließend die Äpfel auf dem Wasserweg nach Flensburg befördern. Mehr Infos unter www.museumshafen-flensburg.de.

**11. und 12. Oktober
Flensburger Museumshafen /
Glücksburg Hafen**

Anti-Aging durch
Ästhetische Medizin

B!

bechtel-aesthetics

Privatpraxis für Ästhetische Medizin

Meine Praxen stehen für 15 Jahre Erfahrung und über 30.000 Behandlungen auf dem Gebiet der sanften Ästhetischen Medizin ohne Skalpell.

Als Ärztin lege ich größten Wert darauf, Ihnen alle Behandlungstechniken so verständlich zu erklären, dass Sie danach in der Lage sind, sich eine Meinung zu bilden und für sich selbst - mit meiner Hilfe - zu entscheiden, welche Behandlung die Beste für Sie ist.

Vereinbaren Sie gern ein kostenloses, persönliches Beratungsgespräch mit mir.



Susanne Bechtel
Susanne Bechtel
Ärztin

Vereinbaren Sie ein
kostenloses Beratungsgespräch

Privatpraxis Hamburg

Colonnaden 104 · 20354 Hamburg
040 / 81 95 67 88

Privatpraxis Neumünster

Heinrich-Hartwig-Straße 14 · 24539 Neumünster
04321 / 85 39 533

Privatpraxis Timmendorfer Strand

Poststraße 55 · 23669 Timmendorfer Strand
04503 / 89 81 800

Privatpraxis Risum-Lindholm

Grutstich 13 · 25920 Risum-Lindholm
04661 / 95 70 999

BEHANDLUNGSPORTFOLIO

RADIESSE FACELIFT

Zurück zu den alten Konturen. Hebt Jochbogen, Wangen und Jawline wieder an, baut Handrücken, Hals und Dekollete wieder auf, verjüngt und strafft das Bindegewebe nachhaltig.

BOTOX & CO

Stirn- und Zornesfalten, Augenbrauenlift, Krähenfüßchen, Halsfalten, Zähneknirschen und übermäßiges Schwitzen effektiv behandeln.

HYALURON

Natürliches Volumen für Lippen, Nasolabialfalten, Mundwinkelfalten, eingefallene Schläfen, Ohrläppchen und Nasen- Kinnkorrektur.

FETT-WEG-SPRITZE

Störende Fettpolster im Bereich Wangen, Doppelkinn, Bauch, Hüfte, Rückenfalten, Knie, Oberarm und Oberschenkel werden dauerhaft aufgelöst und das Bindegewebe wird gleichzeitig gestrafft.

PROFILO

Perfekte Haut durch Hightech-Hyalron für den absoluten Glow im Bereich von Stirn, Wange, Hals, Dekollete, Körper und Händen, sowie Plissee-falten.

FADENLIFTING

Wangen, Jochbogen und Hals werden durch gezieltes Einbringen der auflösbaren Fäden angehoben und gestrafft.

www.bechtel-aesthetics.de



 bechtel_aesthetics





Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!

€ bund-sh.de/spenden



m^{FL}
Naturwissenschaftliches
Museum Flensburg

Heute schon dem Elch
»Moin« gesagt?

Museumsberg 1
Naturwissenschaftliches-Museum.de

DAS IST LOS



ENTDECKEN UND STAUNEN

Vom 11. bis 13. Oktober treffen sich zum letzten Mal in diesem Jahr zahlreiche Kunsthandwerker*innen aus ganz Deutschland am Kappeler Hafen zum Handgemacht-Markt. Hier heißt es: stöbern und staunen, schnacken und freuen, denn Sie werden wieder zahlreiche schöne, handgemachte Dinge entdecken. Von ausgefallenen Kreationen aus Stoff, Filz, Walk und Wolle über Gold- und Silberschmuck sowie Geschmeide aus Holz, Silberbesteck und Bernstein bis hin zu getöpferten Geschirr und Pflanzgefäßen ist auf dem Markt alles vertreten. Mehr Infos finden Sie unter www.handgemacht-maerkte.com.

11. bis 13. Oktober • Hafen, Kappeln

Stöbermeile in Husum



Am 13. Oktober können Sie in der Messe Husum & Congress wieder nach Herzenslust durch die Flohmarktstände bummeln, feilschen und entspannen. Und das Beste: Beim größten Hallenflohmarkt Norddeutschlands ist es ganz egal, was der Wetterbericht sagt. In der Messehalle Husum finden sich unzählige Käufer*innen und Verkäufer*innen und hier gibt es alles, was das Herz begehrt: Nippes und Nützliches, Altes und Neues, Schnäppchen und verborgene Schätze. Handeln ist hier ausdrücklich erwünscht! Der Eintritt zum Markt ist frei.

13. Oktober • Husum Messe & Congress

Beginnen Sie ein neues Kontokapitel.



Keine Kontogebühren, volle Leistung. Jetzt zum Fairness-Sieger wechseln: online oder in der Filiale.

Mit unserem Sparda Girokonto profitieren Sie von einem kostenlosen Bankkonto (bei regelmäßigem Eingang von Lohn, Gehalt oder Rente), einem erstklassigen Service und vielen attraktiven Angeboten.



Jetzt direkt online abschließen oder Termin vereinbaren.

Sparda-Bank

Hamburg

* Weitere Informationen zur Studie unter sparda-bank-hamburg.de/testsieger



Husumer Krabbentage 2024

Am 19. und 20. Oktober dreht sich bei den Husumer Krabbentagen wieder alles rund um die Nordseekrabbe.

Krabbenfischerei und Nordsee gehören genauso zusammen wie Hafencity und Meer. Kein Wunder also, dass die Hafencity Husum die kleinen Tierchen seit mehr als 20 Jahren immer wieder aufs Neue zelebriert.

TRADITIONSTIERCHEN

An den Husumer Krabbentagen laden rund 60 verschiedene Aussteller*innen alle Husumer*innen und Besucher*innen zum Schlemmen, Bummeln und Genießen in der Hafencity ein. Es warten neben einzigartigen Rezepten auch ein Meer an kreativer Kochkunst auf alle Fischliebhaber*innen – Probieren ist ausdrücklich erwünscht! Auch in den Restaurants am Hafen und in den Seitengassen können Sie sich kulinarisch verwöhnen lassen und die kulinarische Landschaft von Husum erleben.

HUSUM GENIESSEN

Die bunte Husumer Hafencity lädt neben Krabbenbrötchen natürlich zu vielen weiteren Leckereien ein. Neben der maritimen Schlemmermeile am Binnenhafen lockt an beiden Veranstaltungstagen der traditionelle Kunsthandwerkermarkt viele Gäste in die Stadt. Hier warten regionale Spezialitäten, Handwerkskunst und weitere ausgewählte Produkte auf interessierte Besucher*innen. Mehr Infos und Programm finden Sie unter www.husum-tourismus.de und www.messehusum.com.

19. und 20. Oktober • Husum



FRAUEN STELLEN AUS

Aufgepasst! Wer am 19. und 20. Oktober von 11 bis 17 Uhr den beliebten Kunsthandwerkermarkt besuchen will, findet diesen an einem neuen Standort. Der „Markt der schönen Dinge“, wie der Markt mittlerweile betitelt wird, findet nun im Landgasthof Haby-Krog in Haby statt. „Frauen stellen aus“ erwartet wieder jede Menge interessierte Gäste, die Lust zum Stöbern, Staunen und Erwerben der Produkte haben. Zu jedem Markt ändert sich das Angebot, sodass den Gästen jedes Mal eine abwechslungsreiche Ausstellung geboten wird. Der Eintritt ist wie immer frei. Weitere Informationen unter www.frauen-stellen-aus.de.

19. und 20. Oktober • Landgasthof Haby-Krog, Haby

Grusel-Shopping IN KAPPELN



In Kappeln wird es wieder schaurig schön: Am 30. Oktober lädt die Innenstadt von 16 bis 20 Uhr mit umherwabernden Geistern und entsprechender Dekoration zum Gruseln ein. Schaurig verkleidete Kinder ziehen durch die Geschäfte und ergattern mit Hilfe des Schlachtrufs „Süßes oder Saures!“ Süßigkeiten. Um 19 Uhr gibt es außerdem eine eindrucksvolle Feuershow auf dem Rathausmarkt zu bestaunen. Das Historische Sägewerk an der Mühle Amanda wird am Montag von 17.30 bis 22 Uhr zu einem Geistersägewerk. In dieser Geisternacht laden Gruselgestalten zwischen den Maschinen im historischen Sägewerk zum Fürchten ein. Auf alle kleinen und großen Hexen, Gespenster, Monster und andersartig schaurig Verkleideten wartet natürlich auch ein Kostümwettbewerb. Im Historischen Sägewerk werden von 17.30 bis 19 Uhr alle gruselig Kostümierten fotografiert. Um 19.30 Uhr werden die Sieger*innen auf dem Rathausmarkt gekürt und können sich auf Geschenkgutscheine freuen.

30. Oktober • Innenstadt Kappeln



Das vielfältige Angebot auf der Herbstmesse reicht von Schmuck und Kleidung über Haushaltsgegenstände bis hin zu hochwertigen Messern und anderen Schmiedewaren.



Die wundervolle Atmosphäre auf der Herbstmesse im Wikinger Museum begeistert die Besucher*innen jedes Jahr aufs Neue.



Die Händler*innen und Handwerker*innen zeigen auf der Herbstmesse ihre Waren.

MESSEZEIT IN HAITHABU

Das **Wikinger Museum Haithabu** ist am letzten Oktoberwochenende, dem 26. und 27. Oktober, jeweils von 9 bis 17 Uhr in einer ganz anderen Atmosphäre zu erleben, wenn wieder die traditionelle Herbstmesse stattfindet.

Der Herbst ist die Zeit, in der die letzten Schiffe von weit her in den Hafen von Haithabu zurückkehren und die Händler*innen hier ihr Winterlager beziehen. Vor dem langen, kalten Winter halten sie und die Handwerker*innen einen Herbstmarkt ab, auf dem Produkte aus fernen Ländern und einheimische Waren feilgeboten werden. Über 30 Teilnehmende bieten den Besucher*innen qualitätvolle, handgearbeitete Waren an, präsentieren ihr Handwerk und stellen gleichzeitig eine Verknüpfung mit fernen Zeiten her. Die Stände stehen dabei im engen thematischen Bezug direkt neben den Vitrinen mit den Originalfunden aus Haithabu. Viele Händler*innen befinden sich zudem im engen Kontakt mit dem Museum und können ihr historisches Wissen vermitteln, das sie in

ihre Produkte eingearbeitet haben. Doch nicht nur der Handel steht im Mittelpunkt der Herbstmesse. Ein stündlich wechselndes Rahmenprogramm mit Vorträgen, Geländeführungen und Kinderprogramm führt die Besucher*innen noch weiter in die Welt der Wikinger ein. So informiert Samstag und Sonntag jeweils ein Fachvortrag über den aktuellen Stand der Forschung zu Haithabu und den Wikingern und es werden sowohl im Museum als auch bei den Wikinger Häusern Haithabu verschiedene Projekte für Kinder angeboten. Aktuelle Informationen zur Herbstmesse in Haithabu sind auf der Website des Museums unter www.haithabu.de abrufbar.

**26. und 27. Oktober, 9 bis 17 Uhr
Herbstmesse in Haithabu**

ANREISETIPP

SHUTTLEDIENST NUTZEN

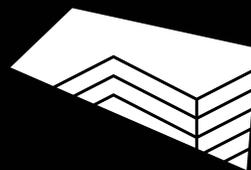
Auch in diesem Jahr wieder ein kostenloser Shuttledienst angeboten. In der Zeit von 9 bis 17.30 Uhr fahren Busse zwischen dem Parkplatz am Wikinger Museum Haithabu und einem großen P+R-Parkplatz an der B77 beim Fliegerhorst Schleswig/Jagel.

Herbst- messe in Haithabu

haithabu.de



26.-27.10.
9 bis 17 Uhr



**Wikinger Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

 Welterbe
Haithabu-Danewerk

 **Sparkasse**

Die Sparkassen sind Partner der
Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen
Schloss Gottorf

PROVINZIAL
Landesmuseum Schleswig-Holstein

DIE LEIDENSCHAFT LEBENDIG HALTEN

JUNGE LÜÜD OP DE BÜHN

Wie die Meere, das platte Land und der Wind gehört das Niederdeutsche zur Identität des Nordens dazu. Doch könnte der Regionalsprache das Aussterben drohen. Um das zu verhindern und das kulturelle Erbe zu erhalten, wird auch an vielen Bühnen dieses Landes investiert – in den Nachwuchs.

von Natalie Zahnow



Eines Mittwochnachmittags: Die halbe Stadt will nach Feierabend noch mal schnell in den Supermarkt springen, auch ich gehöre dazu und haste durch die Obst- und Gemüseabteilung. Während ich überlege, ob ich meiner Familie die erste Kürbissuppe des Jahres oder doch einen Salat kredenzen werde, muss ich plötzlich aufhören – und schmunzeln. Mitten im Trubel der Einkaufs-Rushhour stehen zwei ältere Herren vorm Konservenregal und halten ganz gemütlich einen Schnack – op Plattdüütsch.

Hätten wir nicht kürzlich in der Redaktionskonferenz das Thema dieses Artikels beschlossen, hätte ich diese Situation vielleicht nicht so detektivisch beäugt. Die Gefühle, die sich bei der Beobachtung des Gesprächs in mir regen, kommen aber von Herzen: Geborgenheit, Ruhe und eine gewisse Erdung machen sich breit und regen mein Interesse an diesen beiden fremden Menschen. Und das, obwohl sie nur gerade besprechen, was am vergangenen Wochenende alles so im Garten zu tun war.

MUTTERSPRACHE NIEDERDEUTSCH

Ein anderes Erlebnis fällt mir dabei ein: am Nebentisch eines Restaurants eine Herrenrunde, die rüstigen Senioren tauschen Geschichten aus ihrer Schulzeit aus. „As ik na School keem, heff ik überhaupt nix verstahn. Dor heff ik achteran to mien Modder seggt: Dor gah ik nich wedder hin!“, erzählt einer der Männer. Seine Freunde nicken verständnisvoll. Diese frühkindliche Anekdote, mal nebenbei am Stammtisch geteilt, offenbart einen krassen Generationenwandel, der sich in nur wenigen Jahrzehnten klammheimlich vollzogen hat.

Zwar ist das Hochdeutsche schon lange die sogenannte Standardsprache in Schleswig-Holstein, doch sind viele gebürtige Schleswig-Holsteiner*innen älterer Generationen noch mit dem Niederdeutschen als Alltagssprache aufgewachsen. Und was ihnen dann bei Eintritt in die Schule begegnete, war oft nicht weniger als eine Fremdsprache.

SPRACHEN IM WANDEL

Heute ist das Bild ein ganz anderes, das Plattdeutsche hat den Rückzug angetreten und wird vornehmlich noch unter Älteren gesprochen.

Viele Niederdeutsche Bühnen führen ihre Weihnachtsmärchen auf Hochdeutsch auf. 2019 begeisterte in Neumünster „Räuber Hotzenplotz“ – mit dabei auch Jungschauspieler*innen.



Stolz präsentiert das Team der Niederdeutschen Bühne Neumünster das neue Programm: Rainer Goebel, Dr. Norbert Spilok, Ansgar Menke (Sparkasse Südholstein), Susanne Reimers, Mareike und Rieke Münz, Birgitt Jürs (v. l.).

Gründe gibt es dafür viele, als Motoren des Wandels werden häufig etwa der rasante technische Fortschritt und die damit einhergehende Globalisierung genannt. Doch haben sich nicht wenige Menschen auch ganz bewusst dafür entschieden, ihr sprachliches Erbe nicht an die nächste Generation weiterzugeben. Lange galt Plattsprechen nämlich als unfein, manche Eltern sprachen deswegen Hochdeutsch mit ihren Kindern, um deren schulische und berufliche Perspektiven nicht zu gefährden. Sie taten dies also mit bestem Gewissen, ohne zu ahnen, dass sie damit zugleich die Wurzeln der Sprachkultur beschnitten.

Mittlerweile weiß nicht nur die Wissenschaft um die Bedeutung früher Mehrsprachigkeit und der Regionalsprachen: Immer mehr Menschen machen sich stark für die Wiederbelebung. Liedermacher*innen, Shanty-Chöre, Kabarettist*innen, Poetry-Slams, Stammtische, Radio, Podcasts und Romane – diese und zahlreiche weitere Akteure und Medien holen das Plattdeutsche wieder ins Heute. Dabei ist eine Zielgruppe ganz besonders wichtig: der Nachwuchs.

MAGIE DES THEATERS

Es ist Mitte September, in gemütlicher Runde präsentiert der Vorstand der Niederdeutschen

Bühne Neumünster der Presse das Programm der anstehenden Spielzeit. Viele schöne Stücke hat das engagierte Ensemble wieder auf die Beine gestellt, beliebte plattdeutsche Klassiker werden ebenso auf die Bühne des altherwürdigen Theaters gebracht wie spannende Neuzinszenierungen. Schon seit dem Sommer stark nachgefragt, sind Karten für das alljährliche Weihnachtsmärchen. In diesem Jahr dürfen sich Märchenfreund*innen auf Cornelia Funkes „Käpten Knitterbart und seine Bande“ freuen – wie bei vielen anderen Niederdeutschen Bühnen auch, wird das Weihnachtsstück traditionell in hochdeutscher Sprache aufgeführt.

Die Begeisterung der Kinder für die liebevoll inszenierten Märchen ist groß, die Darbietung im Hochdeutschen ermöglicht es allen, ohne sprachliche Hürden in die fantasievollen Geschichten einzutauchen und die Magie des Theaters zu erleben. Doch freuen sich die Niederdeutschen Bühnen des Landes nicht nur über junge Theaterbegeisterte im Publikum – sondern auch über Nachwuchs auf der Bühne.

BEGEISTERUNG ENTFACHEN

Neben dem vielfältigen Spielplan berichtet das ehrenamtlich arbeitende Theater-Team an diesem Tag deswegen auch über ein besonde-



Britta Poggensee kam vor mehr als zehn Jahren durch Zufall zum Theater und teilt ihre Leidenschaft bei Projekten wie der „Niederdeutschen Theaterwerkstatt“.

Die Zukunft des Plattdeutschen sehe ich gar nicht als so düster.

Britta Poggensee

Auftritt vor echtem Publikum mit drei kleinen, selbst entwickelten Stücken – sogar inklusive einiger mutig vorgetragener Passagen op Niederdüütsch. „Was wir besonders wahrgenommen haben, war, wie sich die Bühnenpräsenz der Kinder wandelte, von Tag zu Tag wurden sie selbstsicherer“, erinnert sich Britta Poggensee, „und am Ende konnte sich das ein oder andere Kind sogar vorstellen, mal Platt zu lernen.“

Britta Poggensee studierte Frisistik und Skandinavistik, ist Referentin für Niederdeutsch und Friesisch beim Schleswig-Holsteinischen Heimatbund (SHBB) und stellvertretende Bühnenleiterin des Theaters. Und nicht nur beruflich vom Fach: Plattdeutsch ist das Zuhause der 35-Jährigen, es ist die Sprache, mit der sie aufgewachsen ist. Anders als bei vielen anderen Menschen in ihrem Alter spielt ihre „Muttersprache“ auch außerhalb der Bühne weiterhin eine große Rolle: „Für mich ist Plattdeutsch meine Alltagssprache. Ich spreche Platt mit meiner Familie. Und auch mit meinem Hund“, erzählt Britta Poggensee lachend.

GUTE ÜBERLEBENSCHANCEN

„Die Zukunft des Plattdeutschen sehe ich gar nicht als so düster“, sagt die leidenschaftliche

res Projekt: Bereits seit einigen Jahren leiten Schauspielerinnen und Theaterregisseurinnen Birgit Bockmann und NBN-Vorstandsmitglied Susanne Reimers eine Jugendtheatergruppe. Bislang kamen die theaterbegeisterten Jugendlichen zwischen 10 und 20 Jahren einmal wöchentlich an der Niederdeutschen Bühne zusammen. „Ab Oktober treffen wir uns nun einmal im Monat am Samstag und dann gleich für drei Stunden“, berichtet Jugendkoordinatorin Reimers. So bleibt mehr Zeit für das gemeinsame Arbeiten, die jungen Menschen könnten sich intensiver mit dem Theaterspiel auseinandersetzen.

Susanne Reimers gehört seit 17 Jahren zum Ensemble, vor über drei Jahrzehnten hat sie die Schauspielerei am plattdeutschen Theater für sich entdeckt. Damals noch in einer kleinen Theatergruppe auf dem Dorf – und das, ohne Muttersprachlerin zu sein. „Ganz zu Anfang habe ich mir meinen Text in Lautschrift aufgeschrieben“, erzählt Susanne Reimers. Und genau so machen es auch viele der Nachwuchsschauspieler*innen, denn die meisten kennen das Plattdeutsche eben – wenn überhaupt – nur von Oma und Opa. Deswegen steht die Sprache in der Jugendarbeit zu Beginn noch gar nicht im Fokus. Regisseurin Bockmann und Susanne Reimers geben den jungen Menschen erst einmal Raum, um in sicherem Rahmen erste Erfahrungen auf der Bühne zu machen und schauspielerisches Handwerkszeug zu lernen. Und dann irgendwann wird auch die Sprache integriert und durch das Schauspiel kreativ erlebt. So in das „fremde“ Niederdeutsch einzutauchen, ermöglicht ein behutsames wie auch unmittelbares, nachhaltiges Entdecken der Sprache.

EIN BÜHNENPROGRAMM IN FÜNF TAGEN

Szenenwechsel. Wo sonst Sommerpause herrscht, war ausnahmsweise emsiges Treiben zu beobachten: Während der Sommerferien öffnete die Niederdeutsche Bühne am Wilhelmplatz in Kiel einer Schar Kinder ihre Pforten: Bei der „Niederdeutschen Theaterwerkstatt“ kamen im Rahmen des Ferienpasses der Landeshauptstadt Grundschüler*innen im Alter von sieben bis elf Jahren zusammen und schnuppern zum ersten Mal Bühnenluft. Insgesamt vier Tage erkundete der Nachwuchs die unterschiedlichen Aufgabenbereiche: Die Kinder führten Regie, entwickelten Texte, kreierte Kostüme, gestalteten das Bühnenbild – und traten selbstverständlich auch auf die Bühne.

Platt gesnackt wurde in Improvisationsübungen, die Projektleiterin Britta Poggensee und Darstellerin Karen Ehlers mit den Kindern durchführten. Am fünften Tag folgte der große



In wenigen Tagen wurden aus den Ferienkindern der Theaterwerkstatt an der Niederdeutschen Bühne Kiel selbstbewusste Schauspieler*innen.

Schauspielerin. „Es gibt so viele Projekte und Initiativen, und auch politisch gibt es großes Interesse daran, die Sprache zu erhalten.“ Ein beeindruckendes Beispiel dafür ist ein Modellprojekt des schleswig-holsteinischen Kultusministeriums, im Rahmen dessen an insgesamt 51 Modellschulen Niederdeutsch als Schulfach angeboten wird. Von der ersten bis zur sechsten Klasse werden die Kinder hier von „Paul un Emma“, den Titelfiguren der eigens entwickelten Lehrbücher, beim Erwerb der Regionalsprache begleitet. Geplant ist zudem, das bereits bestehende Modellschulangebot sogar bis zur Oberstufe auszuweiten.

Mit vielen anderen kreativen Initiativen wird die Liebe zur Sprache in den Jüngsten geweckt, so etwa mit dem Vorlesewettbewerb „Schölers leest Platt“. Bereits zum 23. Mal hat der SHBB den alle zwei Jahre stattfindenden Wettbewerb veranstaltet. Mehr als 1000 Schüler*innen aus 200 Schulen haben dafür im letzten Jahr mit ihren liebsten plattdeutschen Geschichten um die Wette gelesen, Anfang Juni fand das große Finale mit drei stolzen Sieger*innen statt.

Foto: Anna BIG/SHBB (1)



Stolze Landessieger*innen: Tjark Holm, Carla Völcker und Emma Thomsen (v. l.) sicherten sich beim Schulwettbewerb „Schölers leest Platt“ jeweils den ersten Platz in ihren Altersklassen.

AB AUF DIE BÜHNE

Ob jung oder alt, die Niederdeutschen Bühnen freuen sich immer über neue Talente. Tolle Kinder- und Jugendprojekte werden an vielen Bühnen geboten und begeistern für die plattdeutsche Kultur. Mehr Informationen zu den Niederdeutschen Bühnen im Land finden Sie unter www.buehnenbund.com. Ausführlicheres zu Projekten und Aktionen rund um die Regionalsprachen in Schleswig-Holstein erhalten Sie außerdem auf www.heimatbund.de.

IN ZUKUNFT AUF PLATT

All das große Engagement, das die Förderung des Plattdeutschen mit Herzblut trägt, macht Hoffnung, dass die Sprache auch in den nachfolgenden Generationen tiefe Wurzeln schlägt – und wir dann nicht mehr über einen Klönschnack im Supermarkt schmunzeln, sondern mit unseren Kindern beim Abendbrot darüber streiten, „worüm wi schon wedder den blöden Salat eten mööt“. Wat weer dat schön!

Jetzt auch in Flensburg

12x HYUNDAI
für Sie im Norden



Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

Nord-Ostsee Automobile
Lust auf Leistung

HYUNDAI Center Flensburg
Zur Bleiche 46
24941 Flensburg
Tel. 0461 509 098 0

Weitere HYUNDAI Center in Eckernförde, Heide, Husum, Schleswig, Marne, Itzehoe, Neumünster, Hamburg-Harburg, Hamburg-Bergedorf, Schwarzenbek, Bad Belzig
hyundai.nord-ostsee-automobile.de





Das Nordfriisk Instituut
in Bredstedt (Bräist)

„WEITES HERZ UND KLARER HORIZONT“
– ODER AUF FRIESISCH

Rüm Hart & klåår Kiming

Neben der plattdeutschen Sprache ist auch das Friesische in Schleswig-Holstein verbreitet.

Eine Sprache, die noch viel im Nordwesten des Landes gesprochen wird.

von Marion Laß

Ich erinnere mich noch genau: Wenn ich als Kind den Raum betrat, in dem sich meine Eltern gerade auf Plattdeutsch unterhielten, wechselten sie sofort die Sprache; jetzt war Hochdeutsch angesagt. Sie wollten nicht, dass ihre Tochter so spricht wie sie. Man fühlte sich wertiger mit Hochdeutsch. Wie schade! Ich wollte doch so gerne Plattdeutsch sprechen und habe den Klang dieser Sprache geliebt. Aber um eine Sprache zu lernen, ist es ja nie zu spät und so habe ich mir die plattdeutsche Sprache angeeignet. Heute spreche ich fließend und freue mich, wenn ich eine*n Gesprächspartner*in finde, mit der/dem ich „op Platt schnacken“ kann. Es ist ein Stück Heimat. Einer Freundin von mir ging es genauso – mit Friesisch. Sie hat nie Friesisch gelernt, weil ihre Eltern sich schämten.

Diese Umstände sind Dr. Claas Riecken auch bekannt. Er ist wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Nordfriisk Instituut in Bredstedt. „Woher kam bloß die Scham damals?“, hat er sich schon oft gefragt. „Vor 70 Jahren ist man noch verprügelt worden, wenn man als friesischsprachiger Dorfjunge von Föhr in die Stadt Wyk auf Föhr

kam“, erzählt er mir während unseres Gesprächs. Ich möchte mehr über die friesische Sprache von ihm erfahren. Ausschlaggebend dafür war das Interview mit der Künstlerin Norma, die vor einigen Wochen in der „Lebensart“ vorgestellt wurde. Die Songwriterin von Föhr lebt heute in Hamburg, schreibt aber hauptsächlich friesische Songs (www.normamusik.de).



Dr. Claas Riecken ist wissenschaftlicher
Mitarbeiter im Nordfriisk Instituut in Bredstedt.

**Woher kommt das Friesische,
Dr. Riecken?**

Dr. Claas Riecken: Die Sprache gehört zum Westgermanischen, die nächsten sprachlichen Verwandten sind Englisch, Niederländisch und Deutsch. Friesisch gibt es nicht nur in Nordfriesland, sondern auch in den Niederlanden (Westfriesisch) und in Niedersachsen (Saterfriesisch).

Was macht die Sprache so besonders und was unterscheidet sie von Plattdeutsch?

Für viele Familien in Nordfriesland ist das Friesische die Herzenssprache, von den Großeltern bis zu den Enkeln. An folgendem Satz sieht man den Unterschied zu Plattdeutsch sehr deutlich:

Hochdeutsch: Der Junge war mit dem Mädchen am Tisch, da fuhr der Vater von der Kirche den Deich herauf.

Plattdeutsch: De Jung weer mit de Deern an de Disch, dor fohr de Vadder vun de Kark op na de Diek.

Friesisch (Frasch): Di dring wus ma jü foomen bai e scheew, deer kjard di taatje foon e schörk ap eefter e dik.

Was hat es mit den Dialekten auf sich?

Friesisch wird im Norden des Kreises Nordfriesland und auf Helgoland gesprochen. Es gab früher zehn verschiedene Dialekte, die zum Teil sehr unterschiedlich waren. Heute sind es noch sieben. In der Süder- und Mittel-Goesharde – Hattstedt, Struckum und Breklum – spricht keiner mehr Friesisch, in der Karrharde und auf den Halligen steht die Sprache kurz vor dem Aussterben.

Wo wird noch Friesisch gesprochen?

Auf den Inseln Föhr und Amrum wird relativ viel Friesisch gesprochen. Auf Sylt ist es selten geworden, dort heißt das Friesische Sölring, auf Amrum Öömrang und auf Föhr Fering, die letzten beiden entstammen einem Hauptdialekt und sind ähnlich. Auf dem Festland gibt es noch die Hochburg Risum-Lindholm, wo man Friesisch auch mal auf der Straße hören kann. Im dänischen Kindergarten und in der dänisch-friesischen Schule im Ort unter Schulleiterin Berit Nommensen und Team wird Friesisch neben Dänisch als Unterrichtssprache benutzt.



Welche Aufgaben hat das Nordfriisk Instituut in Bredstedt?

Das Nordfriisk Instituut in Bredstedt ist eine Einrichtung, die sich der Erforschung, Pflege und Förderung der nordfriesischen Sprache, Kultur und Geschichte widmet. Das Institut spielt seit 1965 eine zentrale Rolle bei der Bewahrung der nordfriesischen Identität und dient als wichtiger Anlaufpunkt für Wissenschaftler*innen, Sprachforscher*innen, Student*innen und Interessierte. Zu den Hauptaufgaben des Instituts gehören die Sprachpflege durch Sprachkurse, Schulprojekte und Sprachförderprogramme. Zusätzlich betreibt das Institut Forschung und Dokumentation, indem es Studien, Bücher und Fachartikel veröffentlicht, die sich mit der Sprache, Geschichte und Kultur Nordfrieslands befassen. Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit organisiert das Nordfriisk Instituut Vorträge, Seminare und kulturelle Veranstaltungen. Es bietet Fortbildungen für Lehrer*innen und andere Multiplikatoren an, um die friesische Sprache in Bildungseinrichtungen zu fördern. Neben der wissenschaftlichen Arbeit unterstützt das Institut auch kulturelle Aktivitäten wie das friesische Theater, Literatur und Musikveranstaltungen, vor allem aber bietet es eine moderne multimediale Dauerausstellung zum Friesischen: das Nordfriisk Futuur.

Welche Projekte sind aktuell geplant?

Wir haben sechs neue Mitarbeiter*innen im Institut. Sie widmen sich der neuen Abteilung Liirskap (Lernschiff oder auch Lehrerschaft) mit der Abteilungsleiterin Dr. Lena Terhart. Ihre Aufgabe



Der Fähranleger von Langeneß. Auf der Hallig wird noch Friesisch gesprochen.

ist es, Lernmaterialien für Kinder (Schulen) und Erwachsene zu entwickeln, Lehrkräfte fortzubilden und das Friesische bekannter zu machen. Unter anderem wurde beim Skandalos-Festival ein Friesisch-Crashkurs gegeben, der sehr gut ankam. Demnächst soll ein Kurs für Sylter Friesisch stattfinden als Angebot für Schulklassen. Außerdem ist ein Online-Kurs in Arbeit. Und wir möchten die Präsenz in den sozialen Medien verstärken. Natürlich gucken wir auch gerne mal, was die Westfriesen in den Niederlanden oder die Sorben in der Lausitz machen.

Glauben Sie, dass die friesische Sprache eine Überlebenschance hat?

Friesisch wurde schon so oft tot gesagt. Diese Sprache ist etwas ganz Besonderes und wird bleiben!

Fotos: Nordfriisk Institut (3) / Lenke Schulz (1) / Adobe Stock (1)



Norma ist eine junge Sängerin, die von Föhr stammt und ihre Songs auf Friesisch singt.



ECHTE NORDLICHTER TRADITIONS- SPRACHEN LERNEN

Ob Sie Ihr vorhandenes Wissen einmal auffrischen oder ganz von vorne etwas über norddeutsche Sprache lernen wollen: In Schleswig-Holstein finden sich zahlreiche Möglichkeiten, unsere traditionellen Regionalsprachen zu lernen!

JUNG ÜBT SICH

Niederdeutsch, wozu auch unser geliebtes Plattdeutsch zählt, wird in zahlreichen Schulen Schleswig-Holsteins gefördert: An aktuell 51 Modellschulen lernen Schüler*innen in richtigen Unterrichtseinheiten die Regionalsprache. Im Kreis Nordfriesland und auf der Insel Helgoland sind außerdem aktuell acht Schulen dabei, die in kleineren Gruppen Friesisch unterrichten. Sogar manche Kindergärten sorgen dafür, dass Kinder bereits früh mit den Traditionssprachen in Berührung kommen.

HOCHSCHULEN

Als Erwachsene*r kann man Niederdeutsch oder Friesisch auch an Hochschulen studieren. Die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel bietet am Lehrstuhl für Deutsche Sprachwissenschaft

Einblicke in die niederdeutsche Sprache und Literatur. Auch der Studiengang Frisistik wird als Ergänzungsfach angeboten und ist an der Europa-Universität Flensburg ebenfalls Teil des Studienangebots. Die Hochschule bietet zusätzlich auch eine Abteilung für Niederdeutsche Sprache, Literatur und Didaktik an und hat den Master-Studiengang „Lehramt an Grundschule – Lernbereich Niederdeutsch“ im Repertoire.

VOLKSHOCHSCHULEN UND CO.

Viele Volkshochschulen in Schleswig-Holstein bieten Plattdeutsch- und Friesisch-Kurse an: Die VHS Schleswig hat beispielsweise Plattdeutsch-Kurse für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen oder Fortgeschrittene im Programm. Über das Kursportal Schleswig-Holstein lassen sich zahlreiche Angebote verschiedener Anbieter in

Ihrer Nähe finden, um sich unseren Traditionssprachen anzunähern. www.sh-kursportal.de

ONLINE-RESSOURCEN

Das plattdeutsche Wörterbuch „Der neue Sass“ ist mittlerweile nicht nur als Buch, sondern auch kostenlos online verfügbar. Es enthält mehr als 180.000 Begriffe und Schreibweisen, was besonders jungen Menschen und Interessierten den Einstieg in die Sprache erleichtern soll. www.netz.sass-platt.de

Das Nordfriisk Instituut in Bredstedt bietet zahlreiche Online-Ressourcen an, darunter Videos und Sprachspiele, die speziell für Anfänger*innen konzipiert sind, um Friesisch zu lernen. Die Plattform ermöglicht, die Sprache im eigenen Tempo zu lernen und sich mit ihr vertraut zu machen. www.nordfriiskinstituut.eu

RRRING

KLAPP

Geräusch
erraten
& Jackpot
knacken!

KLIRR

PLOÖP

DAS **G E H E I M E** SCHLESWIG-HOLSTEIN- GERÄUSCH

JEDEN MORGEN UM 7 UHR IM RADIO!



„Dat hett nich mehr as dree oder veer Utgaven vun de ‚Lebensart‘ brukt, dor hebbt de Lüüd op den Wuchenmarkt mi op Platt ansnackt oder mi op de Schuller kloppt, wenn eer de Text gefallen hett.“



JUBILÄUM:
200. KOLUMNE „FRU JÜRS VERTELLT“

SE VERTELLT NOCH JÜMMER ...

Siet August 2007 vertellt Fru Jürs in de „Lebensart“ op Platt.
Dat sünd tosaamen 200 lütte Vertellen.

Dat dormols de Redaktschon „ja“ seggt hett to de Idee, een platt-
dütsche Kolumne intorichten, weer för mi dat reinste Glück. Mi
liggt dat (Över-)Leven vun miene Spraak an't Hart un ick mag to
geern Geschichten vertellen, de Grund dorto geevt, dat de Lüüd een Grientjer
in't Gesicht kriggt.

Liekers weer ick to Anfang een beeten bang, wat so een plattdütsche Vertellen
in dat Blatt passt un woans de Leserschaft dat opnümmt. Anne-Kristin Bergan
un Barbara Kock-Rohwer hebbt nicköppt un nich lang fackelt, wenn dat dor
üm gung, anner Artikel oder Reiseberichte bi mi ünnertobringen. De „Blatt-
Maaker“ hett dat ok gefullen, dat ick miene Texte op dat jeweilige Haupt-
thema vun dat Heft afstimmen kunn. So keem to de grot opmaakte Präsent-
atschon vun Hochtiedsmessen ok een plattdütsche Geschicht över een heel
annere Hochtied mitsamt Motorrad, Ledderkluft un Brutschleier oder in de
Urlaubstied de Titel „Kuffer-Allergie“, in de Wintertied eene heel romantische
„Iesklütenmusik“ oder in een Dezember-Utgaav „Blots keen Kitsch“.

DE TWIEFEL UN DAT LAMPENFEEVER HEBBT SICK LEGGT

Dat hett nich mehr as dree oder veer Utgaven vun de „Lebensart“ brukt,
dor hebbt de Lüüd op den Wuchenmarkt mi op Platt ansnackt oder mi op de

Schuller kloppt, wenn eer de Text gefallen hett. Manche hebbt mi ok noch
een Bispill ut eere Naverschap vertellt oder mi verseekert, dat se sowat ok
al mol belevt hebbt. – För so een Schrieversch as mi is dat nich einfach,
sick Geschichten uttodenken, de so oder ähnlich elk een Dag vörkaamen
kunnan. Een mutt bedenken, dat man keen Naam ut de Familie oder de
Naverschap verwennt un ok de Ereignisse dörf nich jüst so utfallen, dat
jichtenseen Person sick wedderkennt. Ick will ja nüms op den Slips pedden!
Also heff ick Personen erfunden. Man wenn se in miene Fantasie erstmal
Gestalt annümmt, denn dükert de ok jümmer wedder op. To'n Bispill
miene Navers Guschi Sievers un Chrischan Möller, de so geern över de
ünnerscheidlichen Saaken diskuteert un dorbi eer eegen oder eegenardige
Opfassung hebbt. Ok miene Frünn Gesa un Fred mütt jümmer herhoolen,
wenn ick för de Geschicht een Gegenöver bruk oder een patente Expertin
för allens, wat in Sleswig-Holsteen so schön un besünners is.

BELEVNISSE, DE ICK NICH VERGEET

Eens Dags kaam ick in de Redaktschon, üm Text un Biller aftogeven, dor
strahlt Anne-Kristin Bergan mi an: „Wie war der Urlaub?“ „Och“, anter
ick, „dat is ja al lang her.“ Fru Bergan schüddköppt: „Ich meine den Kurz-



FRAU JÜRS VERTELLT OK IN ECHT

Unter dem Titel: „Wat'n Klönsnack“ gibt es am 11. Oktober um 19 Uhr eine Lesung mit Musik von und mit Birgitt Jürs und Jürgen Heitmann in der Erlöserkirche Gadeland. Das Programm umfasst Geschichten aus dem reichhaltigen Repertoire von Birgitt Jürs sowie eine Handvoll eigener, plattdeutscher Lieder. Jürgen Heitmann sorgt für Musik und Begleitung auf dem Keyboard. Die Gemeinde sorgt für eine kleine Pausenverpflegung. Eintritt frei – Spenden erwünscht.

**11. Oktober, 19 Uhr:
„Wat'n Klönsnack“, Erlöserkirche Gadeland,
Am Hang 1, Neumünster**

urlaub mit Gesa und Fred.“ Dor heff ick woll heel verdattert utsehen, een poor mol deep Luft haalt – un denn heff ick lacht un eer verklort, dat all miene Figuren blots Fantasie sünd. Anne-Kristin Bergan hett mi ankeeken, as weer ick unklook. „Ok Guschi un de anern Navers?“ hett se fragt. As Fru Kock-Rohwer in de Döör opdükert, hett se eer forts vertellt, dat se sowat vun rinfullen is. „Dorbi hebbt wi beide uns verseekert, dat wi ok geern so eene Fründin harren“, lacht Barbara un denn hebbt wi all dree so lacht, bit de Tranen keemen.

Een anner Belevnis warr ick ok nich vergeeten. Bi eene Lesung keem een öllere Daam op mi to un vetellt, dat se de Sieden mit de plattdütsche Kolumne jümmer rut trennt ut dat Heft. Se hett sick dormit so'n Ordner anlegt, wo se de Texte sammelt. „Denn heff ick in't Kaffeekränzchen jümmer wat to'n Vörlesen!“, strahlt se mi an, „de Lüüd freut sick doch, wenn se de plattdütsche Spraak hört un eer Geschichten sünd to'n Smustern oder Höögen.“ „Sühst' woll“, denk ick, „se is gewiss ok een vun de, de mi jümmer wedder vertellt, dat se de ‚Lebensart‘ vun achtern leest. Erstmol kieken, wat Fru Jürs vertellt.“ Ok wenn ick dat sülben noch gor nich recht glööven kann: Dütt is de 200. Text ünner düsse Rubrik. Keen Bang: Ick maak wieder – alleen schon, dormit dat Smustern un Höögen nich utfällt!

Fotos: Adobe Stock (1)



MOSSUL/IRAK © Peter Bräunig

Im Einsatz für **ÄRZTE OHNE GRENZEN:**
Basma al-Chajat, Anästhesistin aus dem Irak

WIR BRAUCHEN IHRE SOLIDARITÄT!

Unterstützen Sie Ihre Kolleg*innen bei weltweiten Hilfeinsätzen mit einer Dauerspende und werden Sie so zur Partnerärzt*in von **ÄRZTE OHNE GRENZEN**. Erfahren Sie mehr über unser Programm **ÄRZTE FÜR ÄRZTE:**
www.msf.de/partner-aerzte

JETZT SPENDEN UND PARTNERÄRZT*IN WERDEN!



Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00
BIC: BFSWDE33XXX



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

Träger des Friedensnobelpreises

RAUS AUS DEM HAUS!

Der Herbst beglückt mit einem herrlichen Farbenspiel und lockt raus in die Welt! Entdecken Sie mit uns schöne Ausflugstipps und Reiseziele.





WATT'N TIERISCHES ERLEBNIS!

Was kann man an einem nasskalten Herbsttag im Norden unternehmen? Einen fantastischen – und zugleich wetterfesten – Ausflugstipp haben wir im **Nationalpark-Zentrum Multimar Wattforum** in Tönning gefunden. Hier können Sie dem Wattenmeer trockenen Fußes auf den Grund gehen. Auf über 4000 Quadratmetern zeigt das National-Zentrum seinen Besucher*innen Faszinierendes aus den Lebensräumen zwischen Flüssen, Salzwiesen, Wattboden und Nordsee – anschaulich und erlebnisreich für Groß und Klein. Und was wäre das Wattenmeer ohne seine tierischen Bewohner? Ob Katzenhai, Hummer, Seestern, Wattwurm, Seepferdchen oder Fischotter – tauchen Sie ab und gehen Sie mit über 280 Tierarten in zahlreichen Aquarien und Becken auf Tuchfühlung. Mehr Informationen finden Sie unter multimar-wattforum.de.

SPASS & ACTION IN DER FÖRDELAND THERME

Es wird feucht, es wird fröhlich, so viel ist sicher: Auch in diesem Jahr freut sich das Team der **Fördeland Therme** in Glücksburg, zusammen mit der Eventagentur Pool-events viele Gäste zur jährlichen **Fun & Action-Pool-Party** begrüßen zu dürfen. Das Poolevents-Team sorgt mit ungezwungenem Partyspaß und seinem riesigen Wasserspiel-Gerätepark für helle Begeisterung bei Jung und Alt. Ein Top-DJ, die pffiffigen Animatoren und ein professioneller Moderator lassen die Pool-Party am 3. Okto-

ber zu einem unvergesslichen Event werden. Von 12 bis 17 Uhr warten unzählige Attraktionen und Aktionen für die unterschiedlichsten Altersgruppen auf die Badegäste. Highlights dieses fröhlichen Events sind die gigantischen Wasserspielgeräte, wie der Wibit AquaTrack, ein schwimmender Parcours zum Klettern, Krabbeln, Springen und Hangeln, der den jungen Wasserratten alles abverlangt, während es an Land verschiedene Spiele sowie zahlreiche Aktionen mit dem gut gelaunten Animationsteam gibt. Also auf die Plätze, fertig ... Spaß! Mehr Infos unter www.foerdelandtherme.de.

Foto: Nicole Neumann / LKM, SH (1)

FÖRDELAND THERME WOCHENPROGRAMM

MONTAG 	50+Angebot mit Aquagymnastik Therme: 9,50 € Sauna: 16,50 €
DIENSTAG	GESCHLOSSEN
MITTWOCH 	Frühschwimmen (6:00-10:00) & 50+Angebot mit Aquagymnastik Therme: 9,50 € Sauna: 16,50 €
DONNERSTAG 	2 für 1 Sauna- und Freundetarif Sauna: Beim Kauf einer Sauna-Tageskarte erhält die 2. Person freien Eintritt. Freundetarif: Ein Kind zahlt den vollen Eintritt und das 2. Kind hat freien Eintritt.
FREITAG 	Familientag 1 Erw. mit bis zu 3 Kindern 19,00 € 2 Erw. mit bis zu 3 Kindern 29,00 €
Mondscheintarif Therme: 11,00 € Sauna: 18,00 €	

Der Lebensart Newsletter

Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.

Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses Digital-Abo.



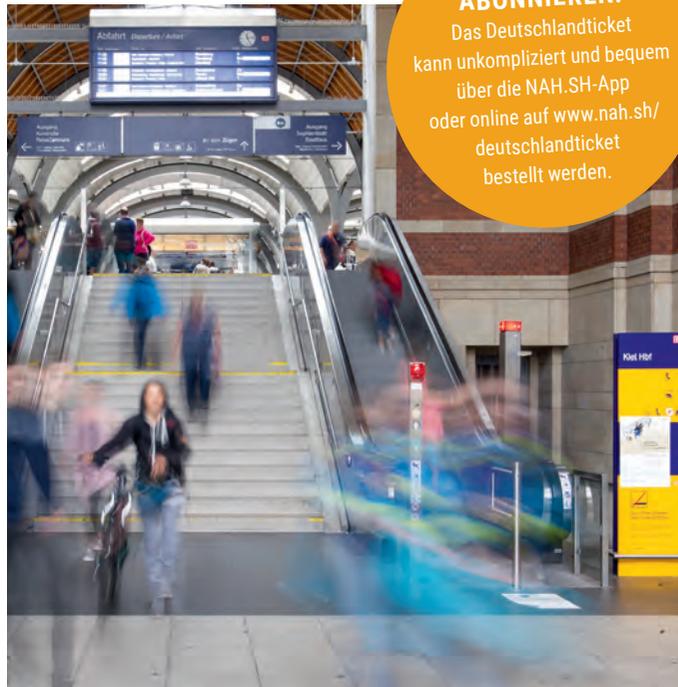
Scan
me! 



www.lebensart-sh.de/newsletter



HIN & WEG



**JETZT
ABONNIEREN!**
Das Deutschlandticket
kann unkompliziert und bequem
über die NAH.SH-App
oder online auf [www.nah.sh/
deutschlandticket](http://www.nah.sh/deutschlandticket)
bestellt werden.

EINTICKET FÜR GANZ DEUTSCHLAND

Seit Anfang Mai 2023 haben schon über 300.000
Schleswig-Holsteiner*innen ein Deutschlandticket-
Abonnement abgeschlossen. Künftig sollen noch
mehr Menschen das Ticket nutzen können.

Die Zahlen sind ein Riesenerfolg für Schleswig-Holstein. Insbesondere, weil es viele Menschen nutzen, die vorher kein Nahverkehrsabonnement hatten oder den Nahverkehr grundsätzlich weniger genutzt haben.

IMMER WEITER

Ab dem Wintersemester 2024/2025 können nun auch etwa 55.000 Student*innen in Schleswig-Holstein mit dem Deutschland-Semesterticket fahren. Außerdem soll Anfang 2025 das Deutschland-Schulticket für alle Schüler*innen an allgemeinbildenden und privaten Schulen sowie für Auszubildende in schulischer Ausbildung ohne Arbeitgeber in Schleswig-Holstein kommen.

WAS IST DRIN?

Das monatlich geltende Deutschlandticket gilt rund um die Uhr in Bussen und Bahnen des Nahverkehrs in der 2. Klasse – deutschlandweit bei allen teilnehmenden Verkehrsunternehmen. Für Beschäftigte teilnehmender Unternehmen gibt es das Deutschlandticket auch als Jobticket – mit Arbeitgeber-Zuschuss und NAH.SH-Rabatt bereits ab 16,55 Euro monatlich.

FÜR WEN ES SICH LOHNT

Das Ticket lohnt sich für Pendler*innen ohne Jobticket, für Gelegenheitsfahrer*innen, die am Wochenende gerne mal Freund*innen besuchen, die man gut mit dem Nahverkehr erreichen kann, oder für Menschen, die privat oder beruflich in Deutschland unterwegs sind, sowie für alle, die jetzt unkompliziert und günstig den Nahverkehr nutzen wollen.

ENTSPANNTER SKIURLAUB IN SKANDINAVIEN

Die kühlere Jahreszeit steht vor der Tür. Wie wäre es, dem grauen Alltag zu entfliehen und sich eine Auszeit auf Skiern im hohen Norden zu gönnen?
Dann sind Sie beim Reiseveranstalter **Ski und Mehr** genau richtig.

Die Reiseprofis kennen viele skandinavische Skigebiete wie ihre Westentasche und finden das perfekte Gebiet für einen rundum gelungenen Skiurlaub. Neben hervorragenden Schneebedingungen von Dezember bis April finden Sie ausgedehnte und gut gespurte Loipennetze für Langlauf-Enthusiasten und natürlich auch abwechslungsreiche Alpingebiete mit Pisten für jeden Geschmack. Im skandinavischen Winter gibt es noch „Schnee satt“, sodass auch das Fahren abseits der Pisten in vielen Gebieten hervorragend möglich ist. Und eines ist ganz wichtig: Lange Schlangen an den Liften und überfüllte Pisten sucht man in Skandinavien vergebens.

WOHNEN DIREKT AN DER PISTE

Auch bei der Unterbringung bleiben keine Wünsche offen - die meisten Unterkünfte sind so zentral gelegen, dass Sie auf Skiern bis vor die Haustür fahren können. Alternativ haben Sie die Wahl zwischen Hütten und Appartements mit Selbstverpflegung, die häufig mit Kamin und Sauna ausgestattet sind.

ENTSPANNTE ANREISE

Und ebenfalls die Anreise ist bereits Teil des Urlaubs, denn auf der Überfahrt mit den komfortablen Schiffen der Color Line von Kiel nach Oslo beginnt der Urlaub schon mit der Anfahrt. Auch eine Fluganreise nach Oslo oder andere



Fährstrecken werden auf Wunsch gerne für Sie eingebucht. Mehr Infos gibt es bei Ski und Mehr in der Holtenauer Str. 318 in Kiel, über Tel.: 0431 / 259 70 30 und info@skiundmehr.de sowie unter www.ski-und-mehr.de.

Foto: Ski und Mehr (1)



Schnee satt & Urlaub pur!

**Norefjell:
Skiurlaub für Körper & Seele**

z.B. für 2 Personen
7 Ü. Ski-in/Ski-out im
Norefjell Ski & Spa Resort
2 Ü. Fähre Kiel-Oslo-Kiel
inkl. Doppelkabine & Pkw

ab **1.931,- €** gesamt



www.ski-und-mehr.de

EIN NEUER WEG

Erst kam bei der Bauer-Gruppe ein Hackerangriff, den Anja Bauer und Hauke Brodersen gemeinsam mit ihrem Team bravourös meisterten, danach eine ungewöhnliche und zugleich richtungsweisende Entscheidung. In einem Interview erzählt uns Anja Bauer, was in den letzten zwei Jahren alles passiert ist.

von Heiko Buhr



Frau Bauer, im Sommer 2022 wurde die Bauer-Gruppe Opfer eines Hackerangriffs. Können Sie uns schildern, was geschehen ist, wie das für Sie persönlich war und was der Angriff für Ihr Unternehmen und Ihr ganzes Team bedeutete?

Über einen Kommunikationschip in einem Bauteil der Alarmanlage sind russische Kriminelle unerkannt mehrere Monate vor dem 11. Juni 2022 in unser System eingedrungen, haben alle Zugänge, Passworte, Backups, Sicherungen, Server und Admin-Eingaben ausspioniert, das System gehackt und in etwas mehr als einer Stunde die gesamte IT unserer sieben Firmen zerschlagen, sodass vom Telefon über Rechner, Server, Datensicherungen, Werkstatttester und Backups alles zerstört war. Ein Erpresserscheiben lag als Textdatei auf einem Server, wir haben aber sofort entschieden, dass wir uns nicht erpressen lassen. Ich fühlte mich damit von den Hackern herausgefordert, für meine Firma, meine Mitarbeiter*innen und den Erhalt unseres Familienunternehmens zu kämpfen. Und das ganze Team stand hinter mir und hat die Ärmel hochgekrempt.

Wie müssen wir uns den Neustart nach so einem Hackerangriff bei einem Unternehmen Ihrer Größe vorstellen?

Nach dem erfolglosen Versuch, die sieben voll digitalisierten Firmen an allen vier Standorten durch Fragmente von Papier, Mitarbeitendengedächtnisprotokollen und Kontoauszügen wieder herzustellen, haben wir beschlossen, ganz neu anzufangen und zwei neue Firmen zu gründen. Es gab zwei Herausforderungen: einmal die Kund*innen sofort weiter mit dem gewohnten Service zu bedienen, die Fahrzeuge zu warten und zu reparieren und gleichzeitig Ideen, Zeit und Arbeit in die Neugründung zu stecken.

Andere Unternehmen würden eine Prämie oder Sonderurlaub geben. Sie haben einen eher „revolutionären“ Weg gewählt, um sich bei Ihrem Team für dessen Einsatz zu bedanken.

Da es unser Unternehmen ohne den wahnsinnig großen Einsatz unserer Mitarbeiter*innen nicht mehr gegeben hätte, haben wir uns für ein nachhaltiges Dankeschön entschieden: eine 4-Tage-Woche bei vollem Gehalt.

So eine Entscheidung wie den Übergang zur 4-Tage-Woche haben Sie bestimmt nicht aus dem Bauch heraus getroffen.

Am Ende doch. Nachdem ich durch Lesen von wissenschaftlichen wie auch Erfahrungsberichten festgestellt habe, dass ein Autohaus doch anders und komplexer funktioniert, man Produktivität nicht immer errechnen kann, Kunden- oder Mitarbeiter*innengespräche nicht verkürzt werden können, wir von Montag bis Samstag für unsere Kund*innen da sind, haben wir am Ende gesagt: Wir machen das jetzt einfach, weil unser Bauchgefühl sagt, das wird gut.

Wie haben Sie die 4-Tage-Woche in der Bauer-Gruppe eingeführt und dann konkret ausgestaltet?

Die Umstellung auf das neue Modell war freiwillig und wir haben es erst in der Flensburger Filiale ein halbes Jahr als Testlauf ausprobiert. Zu Anfang haben wir zwei Teams gebildet, die sich mit den langen freien Wochenenden abwechselten (Donnerstagabend nach Hause, Dienstag erst wiederkommen), inzwischen ist es sehr individuell geworden. Unser System heißt



Bester Service sowie ein kompetentes und freundliches Team kennzeichnen die Bauer-Gruppe.

eigentlich; mehr Freizeit oder mehr Geld. Für das Gehalt muss jeder Mitarbeiter 36 Stunden arbeiten, was er gerne an vier Tagen tun kann. Und wer mehr arbeitet, bekommt auch mehr Geld. Und gerne dürfen Mitarbeiter selbst entscheiden, ob sie an ihrem freien Tag kommen, um noch unfertige Arbeiten aufzuarbeiten.

Welche Erfahrungen haben Sie mit der 4-Tage-Woche in der Bauer-Gruppe gemacht?

Selbst habe ich keine Erfahrungen gemacht, weil die Geschäftsführung und die meisten Verkäufer*innen immer noch jeden Tag kommen, aber die Erfahrung der meisten Kolleg*innen ist durchweg sehr positiv. Zuerst haben sich die Mitarbeiter*innen gar nicht getraut, die Zeit zu Hause zu genießen, aber inzwischen freuen sich alle auf jedes zweite Wochenende Kurzarbeit. Es werden aber auch Überstunden gemacht, weil viel Arbeit da ist, man dem Kunden helfen möchte oder der Kollege krank geworden ist.

Wie haben Ihre Mitarbeiter*innen auf das neue Arbeitszeitmodell reagiert?

In der letzten Mitarbeiterbefragung habe ich von fast allen Teammitgliedern eine Eins oder Zwei für die 4-Tage-Woche erhalten. Ich glaube, das sagt alles.

Wie passt die 4-Tage-Woche zu den Anforderungen, die in einem Autohaus Ihrer Größe erfüllt werden müssen?

Der Planungs- und Abstimmungsaufwand ist sehr viel größer geworden. Allerdings gelingt das Ganze nur, wenn alle hinter der Idee stehen und sich als Team sehen, das sich gegenseitig unterstützt. Und das tun alle, wie sie es schon beim Retten unseres Unternehmens getan haben, allerdings tun sie es jetzt für sich, damit jeder im Team mehr Freizeit hat.



Was hat sich durch die Einführung der 4-Tage-Woche in der Bauer-Gruppe und bei Ihren Mitarbeiter*innen verändert?

Das Arbeiten ist leichter geworden, weil Arbeiten nicht mehr die ganze Woche bestimmt. Vorher musste jeder am Wochenende zu Hause alles erledigen, was man in der Woche nicht schafft, wie Rasenmähen, Wäschewaschen, Großeinkauf, Autowaschen. Jetzt erledigen das alle an ihrem freien Tag und haben das Wochenende wirklich Zeit, um das Leben zu genießen. Und damit wird das Arbeiten und auch das Leben viel entspannter und das merkt man vielen Mitarbeiter*innen auch an.

Gibt es etwas, das Sie bei der Einführung des neuen Arbeitszeitmodells überrascht hat?

Es gab etwas Unglaubliches: Ein Mitarbeiter hat deswegen gekündigt. Früher hatte er sich immer gefreut, wenn in der Woche ein Feiertag war und er nur vier Tage arbeiten musste. Durch die 4-Tage-Woche habe ich ihm die Freude am Feiertag genommen, daher musste er das Unternehmen verlassen. Da war ich sprachlos.



Ein Unternehmen, das sehr erfolgreich zur 4-Tage-Woche übergegangen ist: die Bauer-Gruppe.

Die Bauer-Gruppe vertritt an vier Standorten elf Automarken.

Wenn Sie zurückblicken: Würden Sie die Entscheidung zur Einführung der 4-Tage-Woche bei der Bauer-Gruppe wieder treffen?

Ich würde die 4-Tage-Woche sofort wieder einführen. Das war neben der Entscheidung zur Neugründung nach dem Hackerangriff die nächste beste Entscheidung: Auch ein großes Unglück kann eben ein glückliches Ende finden.

DIE BAUER-GRUPPE

EIN ZUVERLÄSSIGER PARTNER

Die Bauer-Gruppe ist seit über 85 Jahren für ihre Kundschaft da und vertritt heute elf Marken. Ein starkes Team von über 200 Mitarbeiter*innen steht bei dem Full-Service-Dienstleister der Automobilbranche an den vier Standorten in Flensburg, Husum, Schleswig sowie Weddingstedt/Heide für beste Kundenbetreuung und -zufriedenheit. Bereits in dritter Generation wird der Familienbetrieb von Anja und Michael Bauer geführt und ist der Ansprechpartner in Sachen Mobilität.



OFENKÜRBIS-SALAT

MIT GRANATAPFELDRESSING & ZIEGENKÄSE

ZUBEREITUNGSZEIT 40 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 cm Ingwer
- ½ Chilischote
- 4 TL Sojasauce
- 1 TL Kurkumapulver
- Salz und Pfeffer
- 200 ml Olivenöl
- 500 g Hokkaidokürbis
- 1 Granatapfel
- 2 EL Orangensaft
- ½ TL Zucker
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 150 g Ziegenkäse
- 150 g junger Blattspinat
- 20 g Kürbiskerne

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehe und Ingwer schälen, beides fein hacken. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Vorbereitete Zutaten, 2 TL Sojasauce, Kurkuma, Salz und 50 ml Öl verquirlen. Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Marinade vermengen.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Kürbis samt Marinade darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 10-25 Min. backen, bis der Kürbis gar ist. Den Granatapfel halbieren und die Kerne zwischen den weißen Häutchen herauslösen. Für das Dressing 120 ml Öl sowie Sojasauce, die Hälfte der Granatapfelkerne, Orangensaft, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden.

3. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ziegenkäsetaler von beiden Seiten etwas anbraten, bis sie leicht bräunlich werden. Spinat auf Tellern anrichten, den marinierten Kürbis darüber geben sowie die restlichen Granatapfelkerne, Kürbiskerne und die Ziegenkäsetaler. Mit dem Dressing und dem Rest der Marinade beträufeln und sofort servieren.

KÜRBIS-VIELFALT

HOKKAIDO Der beliebte orangefarbene Kürbis hat eine essbare Schale, einen mild-nussigen Geschmack und macht sich perfekt für Suppen oder Ofengerichte.

BUTTERNUT Der Butternut-Kürbis besticht durch sein butterzartes, süßes Fruchtfleisch. Er eignet sich ideal für Suppen, Pürees und Ofengerichte.

SPAGHETTİKÜRBIS Diese Sorte hat ihren amüsanten Namen aufgrund ihres faserigen Fruchtfleisches, das nach dem Garen an Spaghetti erinnert. Besonders überbacken lecker!

MUSKATKÜRBIS Der hübsche grüne Muskatkürbis hat ein aromatisch-süßes, orangefarbenes Fruchtfleisch. Er schmeckt besonders in Suppen, Eintöpfen und Püree.



Fotos: Adobe Stock (1)

Für ein
besseres
Leben.
Für Mensch
und Tier.



PROVIEH

respektiere leben.

www.provieh.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

Osterkrug Treia

seit 1796



Unser nächster Brunch-Termin:

06. Oktober 2024 um 10:30 Uhr

pro Person 26,50 EUR • inkl. Kaffee / Tee

Großes Wildbuffet

03. November 2024 um 11:30 Uhr

15. November 2024 um 19:00 Uhr

mit vielen leckeren Speisen aus hiesiger Jagd
pro Person EUR 39,50 • inkl. Begrüßungsgetränk

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung!

Treenestraße 30 • 24896 Treia • Tel.: 0 46 26 / 15 00 • info@osterkrug-treia.de

Jetzt reservieren!

SILVESTER IM HOTEL ALTES STAHLWERK

*Zelebrieren Sie den Jahresabschluss:
Erleben Sie im **Alten Stahlwerk** in
Neumünster einen geheimnisvollen
Abend mit erlesenen Köstlichkeiten
und spannenden Entdeckungen.*

Mit einem festlichen Sektempfang und Fingerfood empfängt Sie das Serviceteam ab 19 Uhr zwischen Vinothek und Kaminlounge in der Lobby. Entdecken Sie anschließend an den Buffets im Restaurant mit Bar sowie in der Vinothek, in der Lobby und in der offen gestalteten Frontküche Köstlichkeiten – von kreativen Vorspeisen über vielseitige Hauptgerichte bis zu



SILVESTERPARTY MIT KOPFKISSEN

1 x Übernachtung im komfortablen Lifestylezimmer inkl.
Langschläfer-Brunchbuffet
1 x Teilnahme an der
Silvesterparty „Happy New Year“ mit
Sektempfang & Fingerfood
Kulinarische Köstlichkeiten
an zahlreichen Buffets
Getränke-Flat-Rate inkl. Weinauswahl,
Bier, Softgetränke, Säfte,
Mineralwasser, Kaffee- &
Teespezialitäten
1 Glas Sekt & Mitternachtsimbiss
Partymusik von DJ Michael Blohm
sowie ein glamouröses Feuerwerk
304 Euro pro Gast im DZ
Buchungen: www.altes-stahlwerk.com

verführerischen Dessertvariationen. Inbegriffen ist zudem eine große Getränkeauswahl. Mit einem Glas Sekt begrüßen Sie dann bei Feuerwerk das Jahr 2025, genießen einen Mitternachtsimbiss und feiern bis in die Morgenstunden ein rauschendes Fest! Die Silvesterparty kostet pro Person 212 Euro oder mit Übernachtung (s. rechts) 304 Euro.

ZWETSCHGEN- CHUTNEY MIT ROTEN ZWIEBELN & ROTWEIN

ZUBEREITUNGSZEIT
1 STUNDE

ZUTATEN
für 6 Gläser (à 200 ml)

- 1,3 kg Zwetschgen
- 300 g rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 200 g brauner Zucker
- 75 ml Rotweinessig
- 100 ml Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- 1 Zimtstange
- 1 TL Koriandersaat
- 2 Kardamomkapseln
- 3 Gewürznelken
- ½ TL Pfefferkörner
- 3 Pimentkörner

Außerdem:
6 sterilisierte Einmachgläser

ZUBEREITUNG

1. Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Die Zwetschgen dazugeben und alles gut vermengen.
2. Mit Essig und Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Gewürze dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, dann die Zimtstange entfernen.
3. Das Chutney mit Salz und Pfeffer würzen und in vorgewärmte, sterilisierte Gläser füllen. Die Gläser verschließen und das Chutney auskühlen lassen. Ungeöffnet und an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt, hält sich das Chutney etwa 8 Monate.



Lecker Grünkohl MIT COMEDY OP PLATT

Schnitzel- und Steakwochen, Mehlbeutel-Essen, Whisky-Tasting und Grünkohl satt mit Comedy op Platt – in Lühr's Gasthof ist wieder jede Menge los.

Wenn Jan Lühr zu Grünkohl satt einlädt, kommen die Gäste in Scharen. Sie wissen nämlich, dass es in Lühr's Gasthof lecker schmeckt, und in Gemeinschaft noch mehr. Ein weiterer Grund für den Besuch in Erfde ist aber auch der Auftritt des Platt-Comedians Jens Wagner, denn auch in diesem Jahr wird die größte Norddeutsche Veranstaltungsreihe in Lühr's Gasthof fortgesetzt.



COMEDIAN JENS WAGNER LIVE

Jens Wagner, der Kiebitzreihler Landwirt, begeistert hier am 25. Oktober und 13. Dezember mit seinem Bühnenprogramm. Frei nach dem Motto „Schönheit vergeht, aber Hektar besteht“ bringt er sein Publikum zum Lachen. Mit „Comedy op platt“ hat er sein eigenes Format entwickelt, und wenn er loslegt, ist alles in Bewegung – Arme, Beine und Mimik. Nur mit dem Lachen spart er in guter Clowns-Tradition, umso mehr werden die Lachmuskeln des Publikums strapaziert. Seine Geschichten beziehen sich auf sein persönliches Umfeld: Aufgewachsen mit Oma und Opa auf dem Bauernhof, die Jugend mit den ersten zarten Annäherungen zum weiblichen Geschlecht, das Zusammenleben mit Ehefrau Regine und die Probleme mit den

Kindern werden auf der Bühne humorvoll ausgebreitet. In seinem neuen Stück „Morgen geht die Welt noch nicht ünner“ erinnert Jens Wagner an die Gemütlichkeit der guten alten Zeit und beklagt Hektik und Tempo von heute. Die Karten sind im Vorverkauf im Landgasthof erhältlich.

WHISKY-TASTING

Am 15. November und 20. Dezember finden die beliebtesten Whisky Tastings statt. Sie beginnen um 19:30 Uhr mit einem deftigen Essen. Durch die Tastings führt Ralf Splettstößer aus Eutin. Karten gibt es für 69 Euro unter Tel.: 04333 / 220.



Fotos: Jens Wagner / Ralf Splettstößer



SCHNITZEL-WOCHEN

vom 4. September bis 6. Oktober

Viele Leckereien und verschiedene Variationen von Hähnchen und Schwein

24. Nov., 11:30 Uhr

MEHLBEUTELESSEN

Leckeres für die ganze Familie, Kinder von 6-14 Jahren zahlen pro Lebensjahr 1,00 €

16,90 €

pro Person

STEAK-WOCHEN

vom 9. Oktober bis 10. November

Steakgerichte von hiesigen Rindern und Schweinen

jedes Gericht unter

28,00 €

25. Oktober und 13. Dezember, 19:00 Uhr

COMEDY OP PLATT

mit Jens Wagner & Grünkohl Satt

39,00 €

pro Person

1. November, 19:00 Uhr

NACHTWÄCHTER DINNER

Dorfführung mit Jörg Zimmermann zu historischen Orten in Erfde

29,00 €

pro Person

9. November, 19:00 Uhr

MUSCHELESSEN

Muschelsuppe, Zwischengericht, Muscheln

26,90 €

pro Person

15. November und 20. Dezember, 19:30 Uhr

WHISKY TASTING

mit dem Whiskybotschafter Ralf Splettstößer aus Eutin, jeweils mit Essen und Unterhaltung

69,00 €

pro Person

16. Nov., 19:00 Uhr und 17. Nov., 11:30 Uhr

GRÜNKOHLESSEN

mit Kasseler, Kochwurst, Schweinebacke, Bratkartoffeln und süßen Kartoffeln

23,90 €

pro Person

29. November, 19:00 Uhr

SPARERIBS- UND SCHNITZEL-EVENING

Für Fleisch- und Knochenjäger

25,90 €

pro Person

Wir bitten um Reservierung bis spätestens fünf Tage vor dem Termin.

Restaurant - Saal - Clubzimmer
Fremdenzimmer - B & B - Biergarten

www.luehrs-landgasthof.de

38. SCHLESWIG-HOLSTEIN GOURMET FESTIVAL

UNVERGESSLICH KÖSTLICH

Das gesamte
Programm vom
SHGF finden Sie
unter www.gourmet-festival.de.

Mit einem fulminanten Auftakt startete das **38. Schleswig-Holstein**

Gourmet Festival am 15. September im Hotel Cap Polonio in Pinneberg. Über 100

Gäste erfreuten sich an spektakulärer Kulinarik von Gastrogrößen wie Cap-Polonio-Küchenchef Marc Ostermann, TV-Köchin Cornelia Poletto, 2-Sternekoch Gerhard Wieser und Chef-Pâtissier Taro Bünemann. Noch bis April können Sie sich auf außergewöhnliche kulinarische Erlebnisse freuen.

ZUR ERHOLUNG

Am 12. und 13. Oktober wird der angesagte Spitzenkoch Thomas Martin, bekannt für seine moderne Interpretation der klassisch-französischen Küche, das Bio-Restaurant „Zur Erholung“ in Uetersen beehren. Im Rahmen des SHGF zaubert der vielfach ausgezeichnete Küchenchef des Louis C. Jacob in Hamburg ein 5-Gänge-Menü, das die Gäste mit präzisiertem Handwerk und einer aromaintensiven Hommage an die Jahreszeiten begeistern wird. Das Wirtshaus „Zur Erholung“ steht für nachhaltige Bio-Küche, die von den Geschwistern Bernd und Anne Ratjen geführt wird. Ihr Konzept: lokale, saisonale Zutaten in raffinierten Gerichten – von der „Snute bis zum Steert“.

Die perfekte Ergänzung für Martins Kochstil, der für regionale Qualität und Eleganz bekannt ist. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, der das Beste aus Bioland-Qualität und französischer Kochkunst vereint. Das Menü inkl. aller Getränke kostet 198 Euro. Buchungen sind möglich unter www.zur-erholung-uetersen.de.

12. und 13. Oktober, 18.30 Uhr
Zur Erholung, Mühlenstraße 56, Uetersen



Spitzenkoch Thomas Martin kredenzt Kochkunst vom Feinsten in Uetersen.



Die Seeblicker holen mit Nicholas Hahn kreative Gemüseküche aus Berlin nach Amrum.



SEEBLICK GENUSS UND SPA RESORT

Am 8. und 9. November bietet das **Seeblick Genuss und Spa Resort** auf Amrum ein besonderes Highlight: Sterne Koch Nicholas Hahn vom Berliner „Cookies Cream“ wird ein rein vegetarisches 5-Gänge-Menü präsentieren. Hahn, bekannt für seine kreativen Ansätze und als Verteidiger des Michelin-Sterns, begeistert mit innovativen Zubereitungsmethoden für Gemüse – von Räuchern bis Dörren. Das traditionsreiche Hotel der Familie Hesse, das auf der malerischen Insel Amrum liegt, wagt damit den Schritt in die fleischfreie Fine-Dining-Welt. Seit über 20 Jahren ist das Seeblick ein aktiver Teil des SHGF, und das Event verspricht erneut, Gäste und Einheimische gleichermaßen kulinarisch zu verwöhnen. Das Resort steht nicht nur für exzellente Küche, sondern auch für Nachhaltigkeit und Wertschätzung. Bei den Hesses ist das SHGF immer ein glänzendes Fest mit viel Spaß in der Küche und an den Tischen. Das 5-Gänge-Menü inkl. aller Getränke kostet 190 Euro. Buchungen sind möglich unter www.seeblicker.de.

8. und 9. November, 18.30 Uhr
******S Seeblick Genuss und Spa Resort Amrum**
Strunwai 13, Norddorf auf Amrum

Jan-Philipp Berner vom Söl'ring Hof auf Sylt kocht an der Seite von Felix Lestrat im Friederikenhof.



ROMANTIK HOTEL FRIEDERIKENHOF

Das **Romantik Hotel Friederikenhof** freut sich am 2. und 3. November über hohen Besuch von Deutschlands Lieblingsinsel: Jan-Philipp Berner, 2-Sternekoch und Mitgesellschafter des renommierten Söl'ring Hof auf Sylt, ist zu Gast bei Küchenchef Felix Lestrat, um seine exquisite Handschrift in fünf Gängen zu präsentieren. Berner, der für seine filigranen, nordisch inspirierten Gerichte bekannt ist, wird seine Leidenschaft für nachhaltige, regionale Küche zum Besten geben. Sie können sich auf außergewöhnliche Speisen freuen, die Genuss „von der Wurzel bis zur Blüte“ bieten. Eingebettet in die idyllische Landschaft und umgeben von alten Bäumen, bietet der Friederikenhof dafür ein wahrlich perfektes Ambiente. Das Hotel, das in diesem Jahr mit seinem Fine-Dining-Restaurant „1857“ eine neue Feinschmecker-Adresse etablierte, setzt mit diesem Event ein weiteres Zeichen für außergewöhnliche Gastfreundschaft. Das Menü kostet inkl. aller Getränke 220 Euro. Ideal kombinierbar mit einem Hotelaufenthalt (s. rechts). Buchungen sind möglich unter mail@friederikenhof.de.

2. und 3. November, 18.30 Uhr
Romantik Hotel Friederikenhof
Langjohrd 15–19, Lübeck-Oberbüssau

ARRANGEMENT: FRIEDERIKES AUSZEIT

Willkommensgruß im Zimmer
 3 x ÜN inkl. Genießer-Frühstücksbuffet · 3 x regionales 3-Gänge-Menü
 1 x Aperitif „Friederike“ · 1 x Kaffee und Kuchen am Tag Ihrer Wahl
 1 x Wellness-Massage, 30 Min. p. P.
 Freie Nutzung der Saunalandschaft inkl. Leihbademantel
ab 596 Euro für zwei Personen im Klassik-Doppelzimmer
ab 496 Euro für eine Person im Klassik-Doppelzimmer zur Einzelnutzung

INSPIRATIONEN FÜR EINEN LECKEREN HERBST

KOCHBUCH-TIPPS

KÜCHE FÜRS HERZ

Ein Ideengeber zum Dahinschmelzen: Der gefeierte Kochbuch-Autor Yotam Ottolenghi kredenzt in seinem neuesten Werk herzerwärmende Wohlfühlgerichte. Gemeinsam mit seinen Freundinnen Helen, Verena und Tara sammelte er 100 abwechslungsreiche Rezepte aus der ganzen Welt. Gespickt mit Kindheitserinnerungen und Reisegeschichten, ist so ein wunderschönes Kochbuch entstanden. Mit dabei sind Lieblinge wie „Ei und Kresse“,

Congee mit pochier-tem Hühnchen oder Kartoffel-Fenchel-Auflauf mit Räucherlachs. Lecker!

Yotam Ottolenghi:
Comfort. DK Verlag,
 320 Seiten, 38 Euro



CHINA ENTDECKEN

Sissi Chen zeigt, dass chinesisches Essen nicht nur aromatisch und lecker, sondern auch einfach sein kann, vor allem die Hausmannskost, die täglich in China genossen wird. Viele Zutaten gibt es in Supermärkten, und Sissi rät: „Wenn ihr keine asiatischen Weizennudeln bekommt, nehmt einfach Spaghetti!“ Ihre Gerichte sind von ihrer Kindheit in Beijing und dem Pragmatismus ihrer Mutter inspiriert. Sissis Spezialität sind Dumplings, Nudel-

Tofu- und Gemüsegerichte, die Chinas kulinarische Vielfalt widerspiegeln.

Sissi Chen:
Einfach chinesisches.
DuMont,
 192 Seiten, 32 Euro



EINFACHER GEHT'S NICHT

Essen bestellen war gestern: Mit „Mach's lecker!“ holt man sich einen Kochkurs in Buchform ins Haus, der wirklich jeden Kochmuffel hinterm Ofen hervorlockt. In 100 Rezepten zeigt Tim, Koch und Creator von brot.mit.ei, wie lässig kochen sein kann. Leckere Gerichte wie Buttermilk Fried Chicken, Hummus mit Ei, Pasta Cacio e Pepe oder Zimtschnecken stehen dank einfacher Anleitungen und anschaulicher Fotos schnell auf dem Tisch. Tim

erklärt die wichtigsten Kochtechniken und gibt clevere Tipps zu Equipment, Zutaten und mehr.

Tim Armann: Mach's lecker. DK Verlag,
 224 Seiten, 29,95 Euro



ALL-OVER-MANTEL

Oversize-Mantel in Dunkelblau mit Streifen vom Kopenhagener Label „Baum und Pferdgarten“, www.baumundpferdgarten.com



JETZT WIRD'S FLAUSCHIG

Wenn die Temperaturen sinken, sehnen wir uns nach Wärme und Gemütlichkeit. Was könnte da besser passen als ein flauschiger Mantel? Die aktuellen Trends vereinen Stil und Komfort und sind der perfekte Begleiter durch die kalte Jahreszeit.

BIG, BIGGER, MAXI-MÄNTEL

Von übergroßen Mänteln aus Kunstpelz über luxuriöse aus Wolle bis hin zu kuscheligem Shearling – sie sind nicht nur ein Fashion-Statement, sondern kombinieren Stil mit maximaler Wärme.



1 Langer Kunstledermantel mit praktischen Druckknöpfen und vollständig gefüttert von www.baumundpferdgarten.com. **2** Oversized-Mantel DRACHALL aus einem Mix aus Alpaka-Wolle mit gerade geschnittenem Ärmel von www.drykorn.com. **3** Ledermantel GRACE von Meotine präsentiert sich dank Lammleder-Qualität in luxuriösem Design, erhältlich auf www.lodenfrey.com. **4** Weiter Mantel in zeitlosem Grau mit Wollmischung vom Luxustextil-Hersteller Manteco, bezogen von www.cos.com. **5** Offener Mantel aus doppellagigem Baumwollgewebe. Passform durch Taillengürtel anpassbar, von www.maxmara.com.

SYSTEM ABSOLUTE

Die Serie SYSTEM ABSOLUTE pflegt anspruchsvolle Haut.

Anspruchsvolle Haut braucht eine Pflege, die gegen die Zeichen der Hautalterung wirkt. Die Systempflegeserie SYSTEM ABSOLUTE von ANNEMARIE BÖRLIND verbessert die Elastizität und Spannkraft der Haut ab 40 und hilft, die Faltentiefe zu verringern. Grünalgenextrakt, eingebettet in eine 3D-Wirkstoffmatrix aus dem Tarabaum, aktiviert die Kollagen- und Elastinproduktion über einen längeren Zeitraum. Die Hautdicke wird verbessert, Fältchen werden gemildert. Bei der Tages- und Nachtpflege kann, je nach Hautbedürfnis, zwischen einer leichten und einer reichhaltigen Textur gewählt werden.

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND steht für nachweislich wirksame Naturkosmetik, die durch innovatives und nachhaltiges Handeln aus einzigartigen Rohstoffen entwickelt wurde. Die Produkte sind in Reformhäusern, Parfümerien und autorisierten Apotheken sowie im Onlineshop www.boerlind.com erhältlich.



Tote Bag in der Medium-Größe mit 17 Litern Volumen und zahlreichen Features

NACHHALTIGE Lieblingstasche

Das Unternehmen GOT BAG fertigt nachhaltige Taschen, Rucksäcke und Koffer aus recyceltem Plastik, das aus dem Meer oder küstennahen Gebieten stammt.

GOT BAG möchte dazu beitragen, die Meere vom Plastikmüll zu befreien. Deswegen wird im Clean-up-Programm in Java Plastik aller Art gesammelt, anstatt nur leicht verwertbare Teile, wie beispielsweise PET-Flaschen. Der PET-Anteil des Ocean Impact Plastic wird gesäubert, sortiert und zu Pellets gepresst. Alle anderen mechanisch verwertbaren Kunststoffsorten werden möglichst passenden Recycling-Lösungen zugeführt. Nicht recycelbares Plastik wird zur energetischen Verwertung weitergegeben. Aus den Pellets entsteht ein Polyester-Garn, das Grundlage für das Hauptmaterial aller GOT BAG-Produkte ist. Eine PVC- und PFC-freie Beschichtung macht die Materialien wasser- und schmutzabweisend. Einige Modelle werden sogar mit Hochfrequenz-verschweißten Nähten wasserdicht gefertigt. Das Portfolio umfasst Taschen, Rucksäcke und Koffer in verschiedenen Größen, Formen und Farben.

www.got-bag.com



Gemütliche Farben warten darauf, entdeckt zu werden.



Martina und Kerstin lieben nicht nur ihren Laden – man sieht ihnen die Freude an der lässigen Mode ebenfalls an.



Das farbenfrohe Geschirr der Marke Greengate setzt fröhliche Akzente auf jede Tafel.

SHOPPEN AUF SKANDINAVISCH BEI SCHWESTERHERZ

Lust auf skandinavische Leichtigkeit? Bei **SchwesterHerz** in Harrislee tauchen die Kund*innen ein in die Welt der Mode und schönen Dinge.

Ob Mode oder einfach die Dinge, die unser Leben schöner machen – bei SchwesterHerz vergisst man ganz schnell die Zeit. Hier kann man durch die mit viel Liebe zum Detail dekorierten Räume wandeln und sich inspirieren lassen. Die lichtdurchfluteten Räumlichkeiten laden geradewegs dazu ein.

LEIDENSCHAFT FÜR SKANDINAVISCHEN STIL

Die Leidenschaft für den skandinavischen Stil teilen die Schwestern Martina Asmussen und Kerstin Kafka schon seit langem, sie haben ein Händchen für Arrangements, was dem Laden eine unverwechselbare Note verleiht. Hier warten viele kleine und große Dinge einfach nur darauf, entdeckt zu werden und Freude zu bereiten – ob für einen selbst oder als Geschenk.

VON GESCHIRR BIS SCHMUCK

Das Sortiment reicht von Geschirr, Dekoartikeln, Feinkost und feinen handgeschöpften

Seifen über dänischen Schmuck aus 925er-Sterling-Silber bis hin zu individuellen Karten und Geschenkartikeln, um nur Einiges zu nennen.

TOLLE MODE – AUCH IN CURVY-GRÖSSEN

Aber nicht nur in Dekofragen ist SchwesterHerz die erste Adresse im Flensburger Umkreis, sondern auch bei der Mode schlägt das Herz der beiden Inhaberinnen höher. Auch hier sind es überwiegend die skandinavischen Labels, die dominieren. Unter anderem findet man hier die Marken kaffe, Cream, Part Two, Black Colour und Soaked, die man wunderbar miteinander kombinieren kann. Stammkundinnen gibt es auch im Bereich Curvy, wo es tolle Mode der Marke kaffe Curve bis Gr. 54 gibt.

Geöffnet ist Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr und Samstag von 10 bis 13 Uhr.

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

Mitarbeiterin Britta ist begeistert von der vielfältigen Mode, die es bei SchwesterHerz gibt.





Goodbye bad brow days!

WOW-BROWS

Die 2024 gegründete Beauty-Brand DEDIC[:AZ]ION widmet sich voll und ganz den Augenbrauen und ermöglicht Wow-Brows im Handumdrehen.

Augenbrauen sind die Haare, die in der Beauty-Routine schnell vergessen werden, jedoch das Gesicht rahmen und uns mit etwas Styling und Pflege sofort wacher aussehen lassen. Für alle, die keine Lust auf ein teures Brow Lifting haben oder den natürlicheren Look bevorzugen, kommt hier die Lösung: Die neue Beauty-Brand DEDIC[:AZ]ION ermöglicht Wow-Brows im Handumdrehen.

SIGNATURE-SORTIMENT

Den Start bildeten die Signature-Produkte „the brow styler GEL“ und „the brow styler WAX“, die durch zwei verschiedene Konsistenzen für jeden Haartyp, jeden gewünschten Look und präferierten Halt die perfekte Lösung bieten. Zusätzlich wurde die Linie nun um die in vier Farben erhältliche „the brow styler POMADE“ und den „facial eyebrow RAZOR“ ergänzt. Das Sortiment sowie die verwendeten Inhaltsstoffe sind bewusst auf das Minimum beschränkt, um mit wenigen Handgriffen ein perfektes Ergebnis zu bieten.



www.dedicazion.com



Shopper Dani R251

QUALITÄT, STIL & ELEGANZ

Qualität im Detail, Stil in jedem

Stich – dieser zeitlose Shopper sorgt für einen glanzvollen Auftritt!

Stilvolle Raffinesse sowie hochwertig verarbeitetes, glattes Echtleder vereinen sich in diesem zeitlosen und großen Shopper. Die Velours-Oberfläche setzt einen wunderbaren Glanzpunkt, ohne dabei das Outfit zu dominieren. Das Hauptfach ist mit einem Reißverschluss gesichert und durch ein Rückfach sowie eine Mittelwand ergänzt, was für optimale Innenaufteilung sorgt. Steckfächer und eine Flaschentasche bieten perfekte Ordnung.

Diese Tasche von PICARD ist die perfekte Begleitung für einen Trip in die Stadt oder ein Abendessen und lässt sich ganz einfach kombinieren. Das in der vierten Generation geführte Familienunternehmen PICARD entwirft ästhetische, verlässliche Begleiter fürs Leben, die die Persönlichkeit eines Menschen betonen – mit Herz und Handwerk in fast hundertjähriger Feintäschnertradition, von der Idee bis zum vollendeten Produkt.

www.picard-fashion.com



Der preisgekrönte Cirrus 3 Iron Steamer kombiniert die Funktionalitäten eines Steamers und eines Bügeleisens.

KNITTERFREI IM HANDUMDREHEN

Dampfglätten bzw. Steamen ist eine schonende Methode, um Knitterfalten aus Ihrer Kleidung zu entfernen.

Beim Steamen werden gleich mehrere Zwecke erfüllt, da der heiße Dampf nicht nur Falten entfernt, sondern auch unangenehme Gerüche und Bakterien bekämpft. Dadurch muss Kleidung nicht so oft gewaschen werden, was die Haltbarkeit verlängert. Das Steamen ist ideal für empfindliche Stoffe wie Seide, Samt und Kaschmir und perfekt auf Reisen geeignet – es ist kein Bügelbrett nötig, hängen Sie Ihr Kleidungsstück dafür einfach auf einen Bügel.

Fotos: Steamery (2)



CIRRUS 3 IRON STEAMER

Der preisgekrönte Cirrus 3 Iron Steamer kombiniert die Funktionalitäten eines Steamers und eines Bügeleisens. Mit seiner geometrischen Silhouette, die skandinavischen Minimalismus ausstrahlt, ist er auch deshalb einzigartig, weil er eine besondere Art von hochwertigem, trockenem Dampf erzeugt. Das leichte und kompakte Design und der ergonomische Griff mit intuitiven Tasten garantieren eine problemlose Handhabung. Innerhalb von 25 Sekunden ist das Gerät einsatzbereit und schaltet sich nach 30 Minuten automatisch ab.

www.steamery.de



- Ring in Gold mit Turmalin -

Anfertigung · Umarbeitung
Reparatur · Goldankauf

www.goldschmiede-reich.de

Mühlenholz 26 · Flensburg/Fruerlund
Tel. 0461-33339

**GOLD
SCHMIEDE**

R

REICH

FAVORITEN DES MONATS LIEBLINGSPRODUKTE

Persönliche Produktempfehlungen aus der Redaktion.

AUSGEFEILT

Die Premium-Edelstahl-Nagelfeile kürzt und formt schonend auch sensible und brüchige Nägel und reduziert die Gefahr von Nagelbruch. www.zwillingbeauty.com

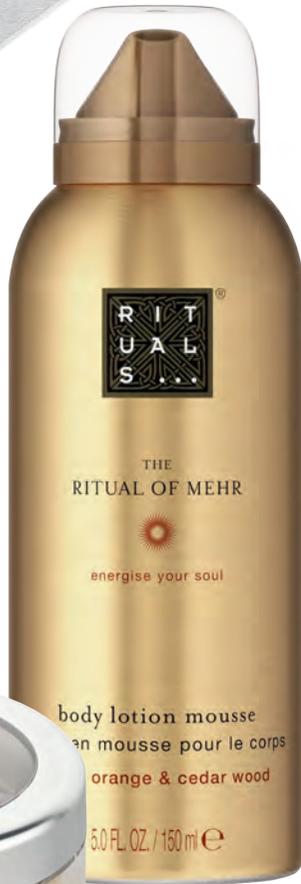


VOLUMEN & WACHSTUM

Die Faux Cils Longest Lash Mascara sorgt für definiertes Volumen und schenkt 25 % mehr Wimpern in 14 Tagen. www.chantecaille.co.uk

SAMTWEICHE HAUT

Das Körpermousse verwandelt sich in eine reichhaltige und feuchtigkeitsspendende Ölschicht – für samtweiche, strahlende Haut. www.rituals.com



MAKELLOSER TEINT IM HAND-UMDREHEN

Das 3-in-1 Correcting Powder von ANNAYAKE korrigiert, mattiert und sorgt für einen natürlichen Glow. Erhältlich bei www.douglas.de



NATÜRLICHE GRAUABDECKUNG

Grey Off-Mineralpuder deckt graue Haaransätze natürlich ab, ist bis zu 3 Tage haltbar und lässt sich einfach ausbürsten. www.angel-minerals.de



THE RITUAL OF MEHR
energise your soul
body lotion mousse
mousse pour le corps
orange & cedar wood
5.0 FL. OZ. / 150 ml e

SCHÜTZEND

Das Bio-Jojobaöl spendet Gesicht, Körper, Nägeln und Haaren intensiv Feuchtigkeit und wirkt dank des hohen Gehalts an Vitamin E antioxidativ und hautschützend. Erhältlich bei www.amazon.de



GLOW

Erhalten Sie Ihren Glow zurück mit dieser leichten Anti-Aging-Tagescreme – mit dem Bakuchiol Repair Complex für glattere, strahlende Haut. www.rituals.com

HANDGEFERTIGT

100 % reine Wildschweinborsten reinigen das Haar schonend, regen die Durchblutung an und stimulieren die Kopfhaut – für gesundes, kraftvolles Haar voller Glanz. www.masonpearson.de



STRAFFEND

Das reichhaltige Öl reduziert feine Linien und glättet die Haut um die Augenpartie herum mit innovativen Wirkstoffen wie Coenzym Q10, Kukuinussöl, Revivage und Spilanthes. www.tautropfen.com



Mystyle

RAUS GEHT'S

Jacken für
jedes Wetter

SHOPPING SONNTAG

20. Oktober | 12-17 Uhr

BRAX FASHION DAYS

4.+5. Oktober im Damen-
und Herrenhaus

CASHMERE CORNER

Ein Hauch von Luxus
Neue Farben, neue Styles

VIELE VORTEILE

für Sie – mit Ihrer
CJ Schmidt-CARD



Aktuelle Trends
zum Blättern


CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM

 **ONLINE
SHOPPEN**
WWW.CJSCHMIDT.DE



LIFT ME UP, SCOTTI!

*Wenn das Treppensteigen mühsam wird,
kann ein platzsparender Homelift die Lösung sein.*

Ein privater Aufzug
in den eigenen vier
Wänden steigert
Wohnkomfort und Le-
bensqualität – und den
Wert der Immobilie.

Mit zunehmendem Alter lassen Kraft und Beweglichkeit nach und vieles, was früher mühelos bewältigt wurde, ist plötzlich eine Herausforderung. Dazu gehört auch das Treppensteigen, das mit der Zeit zu einem echten Hindernis werden kann.

GUTE ALTERNATIVE

Um auch im Alter weiterhin mobil in den eigenen vier Wänden zu sein, denken viele sofort an einen Treppenlift oder an einen kostspieligen Aufzug. Der Homelift von Lifton ist eine clevere Alternative und lässt sich auch nachträglich ins Haus einbauen – und das viel einfacher als gedacht.

EINFACHE MONTAGE

Ein Lifton-Profi prüft vorab die technische Machbarkeit und plant diese gemeinsam mit

dem/der Kund*in und den beteiligten Handwerker*innen. Ein kompetenter und erfahrener Lifton-Baupartner führt dann alle baulichen Maßnahmen durch – ohne viel Schmutz und in der Regel innerhalb von 48 Stunden. Ist die Installation abgeschlossen, erhält der/die Kund*in von Lifton eine Einweisung in die Bedienung und die Funktionen des Homelifts – und schon kann es losgehen!

PLATZSPAREND

Ein Lifton Homelift ist äußerst platzsparend im Einbau, denn er kommt mit einer Grundfläche von knapp einem Quadratmeter aus. Benötigt werden lediglich ein Deckenausschnitt und eine Steckdose in der Nähe. Eine Baugenehmigung ist nicht erforderlich. Und die Kosten? Sie liegen weit unter dem Preis eines Aufzugs und können durch Fördermaßnahmen von KfW, Pflegekasse

und Co. deutlich gesenkt werden. Aktuell gibt es zum Beispiel einen KfW-Zuschuss von 2500 Euro! Mehr unter www.lifton.de. (epr)



Nach 48 Stunden ist die Installation in der Regel abgeschlossen und der private Aufzug kann genutzt werden.

Seit 2023 müssen Vermieter*innen einen Teil der CO₂-Kosten für Heizung und Warmwasser übernehmen.

VERMIETER*INNEN MÜSSEN MITZAHLEN

Wer eine Wohnung vermietet, muss seit 2023 einen Teil der CO₂-Kosten für Heizung und Warmwasserbereitung selbst tragen, da Eigentümer*innen die energetischen Eigenschaften ihrer Gebäude und Heizung verantworten.

Seit 2023 müssen Vermieter*innen einen Teil der CO₂-Kosten für Heizung und Warmwasser übernehmen. Das Kohlendioxidkostenaufteilungsgesetz, Teil der klimapolitischen Maßnahmen der Bundesregierung, zielt darauf ab, Vermieter*innen zu energetischen Sanierungen zu motivieren und die CO₂-Emissionen im Gebäudebereich zu senken. Die Regelung gilt für Heizkostenabrechnungen, deren Abrechnungszeitraum 2023 begann. Diese Abrechnungen erreichen in diesen Wochen die Haushalte.

DIE CO₂-KOSTENAUFTEILUNG

Die CO₂-Kosten, die durch fossile Brennstoffe entstehen, werden nach einem Stufenmodell zwischen Mieter*innen und Vermieter*innen aufgeteilt. Je höher der CO₂-Ausstoß eines Gebäudes, desto größer ist der Anteil der Vermieter*innen. Liegt der Ausstoß über 52 kg CO₂/m², tragen Vermieter*innen 95 Prozent der Kosten. Bei energieeffizienten Gebäuden entfällt ihr Anteil ganz.

HINTERGRUND ZUM CO₂-PREIS

Seit 2021 zahlen Unternehmen für CO₂-Emissionen, die durch fossile Brennstoffe verursacht

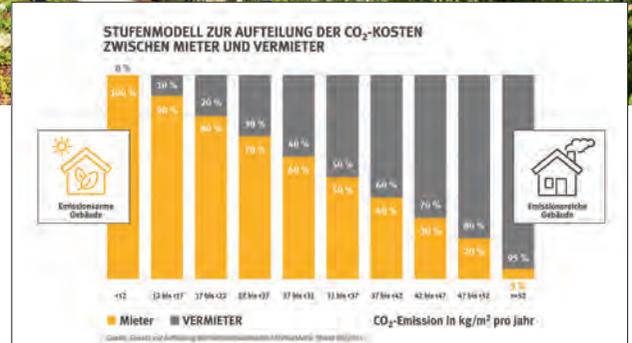
Das Stufenmodell: Bei Mietwohnungen werden die CO₂-Kosten nach einem Stufenmodell aufgeteilt. Basis dafür ist der jährliche CO₂-Ausstoß eines Gebäudes in Kilogramm pro Quadratmeter Wohnfläche.

werden. Diese Kosten werden an die Verbraucher*innen weitergegeben und erscheinen in den Rechnungen. Mit der neuen Regelung sollen Mieter*innen in schlecht gedämmten Gebäuden entlastet werden.

ZIELE UND WIRKUNGEN

Das Gesetz hat zwei Ziele: die finanzielle Entlastung von Mieter*innen, insbesondere in wenig energieeffizienten Gebäuden, und die Förderung von Investitionen in umweltfreundliche Heizungssysteme durch Vermieter*innen.

Die Regelung betrifft nicht nur Gas- oder Ölheizungen, sondern auch Fernwärme und Wärmecontracting. Vermieter*innen müssen sich an den CO₂-Kosten beteiligen, die auf ihren Wärmelieferungen basieren.



PFLICHTEN DER VERMIETER*INNEN

Vermieter*innen müssen die CO₂-Kosten in der jährlichen Heizkostenabrechnung ausweisen und ihren Anteil abziehen. Für denkmalgeschützte Gebäude gelten möglicherweise Ausnahmen. Mieter*innen, die Brennstoffe selbst beziehen, können den Vermieter*innen-Anteil selbst berechnen und erstattet bekommen.

UNTERSTÜTZUNG MIT DEM CO₂-KOSTENRECHNER

Online-Rechenhilfen, wie der CO₂-Kostenrechner des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (www.co2kostenaufteilung.bmwk.de/schritt1), helfen bei der Berechnung und der Einstufung von Gebäuden.

Fotos: Adobe Stock (1)

Wir lieben Häuser!

MODERNE HOLZHÄUSER IN BELIEBTER SKANDINAVISCHER BAUWEISE

Schwedenhäuser
VIERCK



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

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.



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.



KLEINER BALKON? MACHT NIX!

*Auch auf kleinstem Raum lässt sich eine gemütliche
Oase erschaffen. Machen Sie es sich nett.*

Wer eine Wohnung mit kleinem Balkon bewohnt, muss nicht zwangsläufig auf einen gemütlichen Rückzugsort im Grünen verzichten. Auch auf einer kleinen Fläche lässt sich ein grünes oder sogar buntes Paradies erschaffen. Durch die richtige Bepflanzung und clevere Nutzung des Raums kann selbst der kleinste Außenbereich in eine grüne Oase verwandelt werden. Hängepflanzen, vertikale Gärten und Pflanzkästen nutzen die Höhe des Balkons optimal aus und schaffen Platz für Kräuter, Blumen und sogar Gemüse. Mit blühenden Pflanzen und duftenden Kräutern wird der Balkon zum Rückzugsort, der nicht nur das Auge erfreut, sondern auch das Wohlbefinden steigert. Ein grüner Balkon bringt die Natur direkt vor die Tür und macht das Leben in der Stadt ein Stück grüner und angenehmer.

Zimmerei & Bauunternehmen

CLAUSEN

GmbH & Co. KG

Zimmerei

Holzrahmen-
bau

Dach-
sanierung

Energetische
Sanierung

Trocken-
bau

Maurer- &
Betonarbeiten

Sie möchten bauen? WIR AUCH – FÜR SIE!

Zimmerei & Bauunternehmen Volker Clausen GmbH & Co. KG
0461 16779780 | v-clausen.de | Bregenberg 8 | Handewitt

BAUFINANZIERUNG LEICHT GEMACHT

Eine eigene Immobilie, das wünschen sich viele Menschen in Schleswig-Holstein. Neben der Suche nach einem Haus oder einer Wohnung stellen sich Kaufinteressenten besonders bei der Finanzierung einige grundlegende Fragen: Was kann ich mir leisten? Wie viel Eigenkapital muss ich mitbringen? Wie finde ich einen kostengünstigen Kredit? Sven Bargstädt, Spezialist für Baufinanzierung bei **Dr. Klein** in Flensburg, weiß, welche



Sven Bargstädt ist Spezialist für Baufinanzierung

Gedanken sich Immobilienkäufer*innen machen und kann alle, die vor der wohl größten Investition ihres Lebens stehen, beruhigen: „Es gibt verschiedene Finanzierungskonzepte, um sich den Wunsch eines Eigenheims zu erfüllen. Kreditnehmende müssen sich dafür nicht bis ins kleinste Detail auskennen, sondern können auf die Unterstützung eines Profis setzen. Gemeinsam mit ihm können sie eine Baufinanzierung auf die Beine stellen, die zu ihrer individuellen Lebenssituation passt.“ Weitere Informationen unter www.drklein.de.

Baufinanzierung

Schlauhörnchen statt dumme Nuss.

Jetzt Termin vereinbaren und
Finanzierungsbedarf prüfen.

**Persönliche
Beratung:**
vor Ort, per
Telefon, E-Mail
und Video.

Ihr Spezialist in Flensburg

Marco Kahlert
Holm 43 · T 0461 80729990
marco.kahlert@drklein.de
www.drklein.de

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.

Nach dem Unterzeichnen des Kaufvertrags: Helge Werlein (Solvit GmbH), Thomas Gaude (Nord Stadtwerke) und Karsten Paulsen (Solvit GmbH) (v.l.) mit Verkäufer Bernd Reichelt (Stadtwerke Rendsburg, 2.v.l.)



Nord Stadtwerke starten neu durch

STROM VON HIER FÜR HIER

Mit neuem Logo, frischer Homepage und Rabatten präsentieren sich die Nord Stadtwerke mit neuen Inhalten.

Nachdem die Stadtwerke Rendsburg im Zuge der Energiekrise ihre Beteiligung an den Nord Stadtwerken abstoßen wollten, sah es zunächst düster aus für den kleinen Ökostromanbieter aus dem Norden. Doch eine Einigung zwischen dem langjährigen Geschäftsführer der Nord Stadtwerke, Thomas Gaude, und dem neuen Geschäftsführer der Stadtwerke Rendsburg, Bernd Reichelt, brachte die Wende. Mit der Übernahme durch die Eigentümer der Abrechnungsgesellschaft, Helge Werlein und Karsten Paulsen, fand das Unternehmen neue Investoren.

SEIT ANFANG 2024 NEU AUSGERICHTET

Seit Anfang 2024 ist das Unternehmen nun neu ausgerichtet. Besonders erfreulich: Seit Mai profitieren die Kund*innen von deutlich niedrigeren Strompreisen. Der Grund dafür liegt in der aktuellen Entwicklung auf dem Strommarkt. „Wir konnten uns durch die geänderten Bedingungen auf dem Markt für deutschen Ökostrom neu positionieren und bieten nun unseren Strom regional an“, erklärt Thomas Gaude. „Strom von hier für hier“ lautet die Devise. Dabei wurde der Preisrückgang geschickt genutzt. Diesen Vorteil gibt das Unternehmen an seine Kund*innen weiter, was sich besonders im Bereich Gas bemerkbar machte.

RABATT-AKTIONEN FÜR NEUKUND*INNEN

Der Geschäftsführer und Miteigentümer betont, dass die Nord Stadtwerke trotz der niedrigeren Preise auch weiterhin Gewinne erzielen wollen. Aber: „Unser Ziel ist es, diese Gewinne in den Ausbau unseres Angebots zu investieren“, so Gaude. Auch wenn die Energiewirtschaft herausfordernd bleibt, blickt das Team optimistisch in die Zukunft. „Viele kennen uns noch nicht, obwohl wir regionalen, sauberen Strom zu attraktiven Konditionen anbieten. Das wollen wir ändern“, lädt Gaude Interessierte ein, sich über die Rabatt-Aktionen zu informieren.

Foto: Nord Stadtwerke

Wechseln und profitieren –
mehr Service weniger Kosten.
Nord Stadtwerke.

Rabatt für die Jahresrechnung sichern

25€ oder 50€

Rabattcode: **LEBENSART**

(25 € bei einem Strom- und 50 € bei einem Gasvertrag)

www.nord-stadtwerke.de



- ☑ transparente Preise
- ☑ kundenorientierter Service
- ☑ faire & flexible Vertragsbedingungen

 **NORDSTADTWERKE**
DAS ÖKO-STADTWERK

0 800 - 1 444 555

service@nord-stadtwerke.de



EIN HALBES JAHRHUNDERT Leidenschaft für Wohnräume

Das Jahr 2024 markiert einen besonderen Meilenstein für Knutzen Wohnen:
Das Familienunternehmen feiert sein 50-jähriges Bestehen.

Seit 1974 steht Knutzen Wohnen für Qualität, Service und innovative Wohnideen, die seit 50 Jahren Generationen von Kund*innen inspiriert haben. Anlässlich des Jubiläums blickt das Unternehmen auf eine beeindruckende Erfolgsgeschichte zurück und bedankt sich bei den treuen Kund*innen mit tollen Jubiläums-Angeboten und einzigartigen Rabatten.

15 FILIALEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

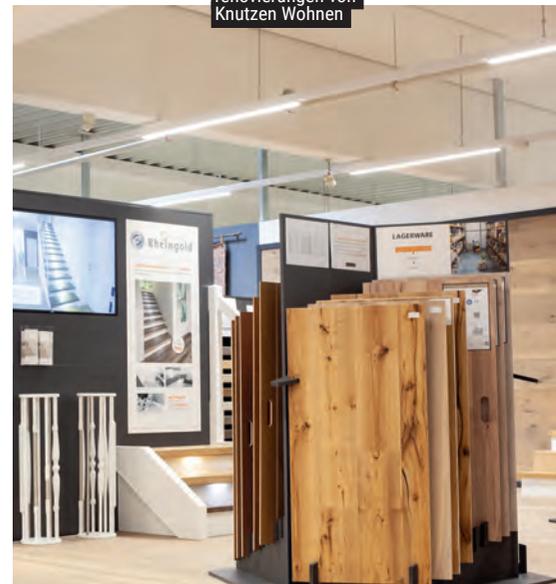
Was vor fünf Jahrzehnten mit einer 1.000 qm großen Teppichhalle in Hürup begann, hat sich zu einer der führenden Adressen für Wohnen und Einrichten in der Region entwickelt. Mit mittlerweile 15 Filialen in Schleswig-Holstein, Hamburg und dem nördlichen Niedersachsen bietet Knutzen Wohnen heute ein vielfältiges

Sortiment, aber allem voran steht der umfangreiche Dienstleistungsbereich. Dieser beginnt beim kostenlosen Aufmaß und der Beratung zu Hause und beinhaltet ebenfalls den Bodenverlegeservice, das Montieren von Sonnen- und Sichtschutz, die Treppenrenovierung, den Liefer-, Montage- und Aufbauservice von Betten und Möbeln, sowie die Komplettausstattung von Ferienwohnungen. „Wir sind seit 50 Jahren stets an der Seite unserer Kund*innen und bieten eine professionelle Wohnraumberatung“, betont Vertriebsleiter Thomas Panthen.

DER TEPPICH-FACHMARKT

Alles begann mit Teppichen. Als die Brüder Herbert und Otto Eduard Knutzen im Oktober 1974 ihren Einrichtungsmarkt „Teppichboden aus Hürup“ gründeten, waren vorerst nur Teppiche

Individuelle Treppenrenovierungen von Knutzen Wohnen





Einzigartige Einrichtung von Riviera Maison



Moderne Polstermöbel – auch nach Wunschmaß



Exklusives Wohndesign aus Spanien: Design-Möbel von Fama



Willkommen in der Welt von Knutzen Wohnen

„Knutzen Wohnen – Was können wir für Sie tun? – Mehr, als Sie erwarten!“

Das Knutzen-Team freut sich auf Jubiläumsbesucher*innen.

und Teppichböden im Sortiment zu finden. Doch schon damals gab es die Devise: Kein*e Kund*in wird beim Kauf allein gelassen. So verstand sich Knutzen Wohnen von Beginn an nicht nur als Fachmarkt, sondern auch als Dienstleister.

VOLLSORTIMENT FÜR WOHNEN UND EINRICHTEN

Obwohl Teppiche und Bodenbeläge noch heute das Kerngeschäft des mittlerweile in zweiter Generation familiengeführten Unternehmens bilden, bietet Knutzen Wohnen mittlerweile ein Vollsortiment für Wohnen und Einrichten. Dazu zählen Gardinen, Sonnen- und Insektenschutz, Betten und Matratzen sowie Badwaren, Möbel und Accessoires, die allesamt eigene Abteilungen mit einer großen Auswahl und speziell geschulten Fachberater*innen bieten.

„Was können wir für Sie tun?“ – Diese Frage steht im Mittelpunkt bei Knutzen Wohnen. „Wir verstehen, dass Ihr Zuhause mehr ist als nur vier Wände – es ist ein Ort der Entspannung, Inspiration und Individualität. Deshalb setzen wir alles daran, Ihre Wohnräume Wirklichkeit werden zu lassen.“

BEI KNUTZEN WERDEN WOHNRÄUME WAHR

Von der individuellen Beratung über die Planung bis hin zur Umsetzung: Das Knutzen-Team begleitet die Kund*innen auf jedem Schritt des Weges. Ob es um die Auswahl der perfekten Möbel, die Gestaltung eines harmonischen Farbkonzepts oder die Realisierung maßgeschneiderter Einrichtungslösungen geht – Knutzen Wohnen lässt Wohnräume wahr werden.

INDIVIDUELL WIE DIE KUND*INNEN

Bei Knutzen werden die Wünsche der Kund*innen in ein Gesamtkonzept umgewandelt, das die individuelle Persönlichkeit widerspiegelt. Durch Erfahrung, Weiterentwicklung und mit einem breiten Angebot an Produkten, Service und Gespür für Stil und Design steht Knutzen Wohnen seinen Kund*innen zur Seite, um aus dem Zuhause einen Ort zu machen, der Individualität zum Ausdruck bringt. Knutzen Wohnen gibt es in Hürup, Heide, Tinnum auf Sylt, Niebüll, Wyk auf Föhr, Husum, Wentorf, Kappeln, HH-Wandsbek, HH-Harburg, Wedel, Winsen (Luhe), Soltau, Tebolo HH-Volkspark und Buchholz.

www.knutzen.de



Edle Ausstrahlung: Innentüren im extravaganten „Residenz“-Stil – hier mit Verglasung – setzen außergewöhnliche Akzente.

Treten Sie bitte ein!

Wer der Meinung ist, dass Türen im Zimmer eine untergeordnete Rolle spielen, der irrt gewaltig. Im Gegenteil: Sie tragen zum perfekten Ambiente bei.

Ob Country, Vintage oder Industrial: Wenn der Einrichtungsstil unseren persönlichen Geschmack widerspiegelt, fühlen wir uns zu Hause wohl. Neben Wand- und Bodenbelägen, Möbeln, Accessoires & Co. tragen auch Innentüren zu einem stimmigen Ambiente bei. Deshalb sollten auch sie nach den individuellen Wünschen gestaltet werden.

CHARAKTERSTARKE KASSETTENFRÄSUNGEN

Das Unternehmen vitaDOOR aus dem Münsterland hat sich auf innovative Türsysteme spezialisiert und seine Marke „modulWERK“ jetzt erweitert: „modulWERK mit Stil“ kombiniert besonders hochwertige, 60 mm starke Türblätter mit einer zeitlosen Stiltürblatt-Kollektion. Die Türblattserien „Cottage“, „Chalet“ und „Residenz“ zeichnen sich durch charakterstarke Kassettenfräsungen aus, die perfekt mit aktuellen Wohntrends harmonisieren.

VON COTTAGE BIS RESIDENZ

So passt „Cottage“ – wie der Name schon sagt – hervorragend zum rustikalen Landhausstil, macht aber auch in modernen Stadtwohnungen eine gute Figur. Und während die filigrane „Chalet“-Serie die ideale Wahl für überzeugte Puristen ist, lassen sich mit Innentüren im extravaganten „Residenz“-Stil außergewöhnliche Akzente setzen, die jedem Palazzo zur Ehre gereichen würden.

AUF WUNSCH VERGLASUNG

Alle Türen erhalten eine mehrschichtige, äußerst strapazierfähige Lackoberfläche – entweder im klassischen Weiß RAL 9016 oder im Lieblingsfarbton. Auf Wunsch ist auch eine Verglasung möglich. Als Rahmen für die Innentüren „made in Germany“ stehen vier Zargenvarianten zur Auswahl, verschiedene Band- und Schlossoptionen runden das neue Türsystem stilvoll ab. Weitere Informationen gibt es unter www.modul-werk.de. (epr)



Die Türblattserie „Cottage“ der Marke „modulWERK mit Stil“ macht auch in modernen Stadtwohnungen eine gute Figur.

Die Innentüren – hier „Chalet“ in Taubenblau – können wahlweise im klassischen Weiß RAL 9016 oder im Wunschfarbton lackiert werden.





ZEIT ZUM WOHLFÜHLEN WILLKOMMEN IM BESONDEREN ZUHAUSE

Bei BROOCKS Wohnen & Garten gibt es sie: Ganz besondere Möbel, die aus jedem Zuhause eine ganz persönliche Wohnfühloase machen.

Seit nunmehr 43 Jahren ist das traditionsreiche Möbelhaus im Norden Deutschlands die erste Adresse für alle, die hochwertige Einrichtung zu schätzen wissen. Und das hat seinen Grund: Denn mit großer Sorgfalt und jeder Menge Erfahrung trägt das Team um Inhaber Carsten Broocks hier erstklassige Möbel und Wohnaccessoires zusammen, die in Punkto Qualität, Funktionalität und Design ihresgleichen suchen.

MANUFAKTUR-QUALITÄT

Schon beim Betreten des großen, lichtdurchfluteten Showrooms ist klar: Hier bekommt man sie noch, die wirklich guten Dinge des Lebens

– und Möbel, die man mit allen Sinnen erleben will. Herrlich duftende, edle Materialien und einmalige Handwerkskunst in wunderbarer Haptik. Design, an dem sich die Augen kaum sattsehen können – und tatsächlich wirklich leckeren Kaffee! Den bieten die Einrichtungs-Experten von BROOCKS nämlich zu jedem Beratungsgespräch an.

BERATUNG ALS KERNKOMPETENZ

Ein gutes Stichwort, denn eine umfassende, kompetente und vor allem ehrliche Beratung ist ein weiteres Steckenpferd des Hauses. Hier wird mit großer Leidenschaft über Einrichtung geredet – aber niemand wird zu irgendetwas



überredet. Im Gegenteil: Die Atmosphäre ist immer entspannt und freundschaftlich; man hört zu, denkt mit, findet Lösungen und kümmert sich auch noch lange nach der Auslieferung und dem Aufbau der Möbel darum, dass auch beim Thema Service alles zum eigenen hohen Anspruch passt.

VON MONTAG BIS SAMSTAG

Übrigens: Von Montag bis Freitag ist das Team von 10 bis 18.30 Uhr für die Kund*innen da, am Samstag von 10 bis 17 Uhr. Weitere Informationen und Angebote gibt es auf der Website oder telefonisch unter 04346 / 74 35.

BROOCKS Wohnen & Garten, Gettorf
www.broocks-moebel.de

JP Clausen

Bauunternehmen

Neubau • Umbau • Sanierung

www.clausen-freienwill.de

Tel. 04602 - 1426

Das Original seit 1952.

Jes Peter Clausen Bauunternehmen GmbH & Co. KG | Schmiedekrugstraße 2a | 24991 Freienwill



markilux.com

JETZT
entdecken

markilux Designmarkise.
Die Beste unter der Sonne.

markilux

IMMLER

SEIT 1924

Otto Immler GmbH
Schleswiger Str. 99
24941 Flensburg
Tel.: 0461-98076
www.immler24.de

HAUS, HOF & GARTEN



PRAXISNAHE VORTRAGSREIHE

Vom 8. Oktober bis zum 21. November

findet die Vortragsreihe „Energetische Sanierung –
was muss ich wissen?“ statt.

Das Klimaschutzmanagement des Kreises Nordfriesland präsentiert in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (VZSH) vom 8. Oktober bis zum 21. November die Vortragsreihe „Energetische Sanierung – was muss ich wissen?“. In fünf Veranstaltungen erfahren nordfriesische Eigenheimbesitzer*innen sowie Interessierte praktische Tipps zur energetischen Modernisierung ihres Zuhauses. Die Themen reichen von Solaranlagen bis zu Maßnahmen gegen Starkregen.

IM KREISHAUS HUSUM UND ONLINE

Die Veranstaltungen finden sowohl im Husumer Kreishaus, Marktstraße 6, als auch online via Livestream statt und bieten zudem Gelegenheit, Fragen an die Expert*innen der VZSH zu richten. Die Teilnahme ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der VZSH kostenfrei. Um eine Anmeldung wird gebeten – online unter <https://t1p.de/energie-nf-2024>, telefonisch unter 04841 / 675 40 oder per E-Mail an nachhaltigkeit@nordfriesland.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



**ELEKTRO
ERICHSEN**

Schausender Weg 16
24960 Glücksburg
Telefon: 0 46 31 - 966
www.elektro-erichsen.de
GmbH & Co.KG

**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!

VORTRAGSTERMINE

- 8. Oktober, 18 bis ca. 19:30 Uhr:
„Solaranlagen – Kraftwerke auf dem Dach“
- 16. Oktober, 18 bis ca. 19:30 Uhr:
„Wärme und Strom – gemeinsam oder einsam?“
- 6. November, 18 bis ca. 19:30 Uhr:
„Energetische Sanierung Schritt für Schritt“
- 12. November, 18 bis ca. 19:30 Uhr:
„Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?“
- 21. November, 18 bis ca. 19:30 Uhr:
„Sturm, Hitze und Überschwemmung“

DETAILLIERTE INFORMATIONEN ZU DEN
VERANSTALTUNGEN GIBT ES UNTER [HTTPS://T1P.DE/TZA5N](https://t1p.de/tza5n).

ERLEBNISTAGE IM HERBST

Auch in diesem Herbst lädt das Team von bo-design in Schwentidental zu den beliebten Erlebnistagen ein. Sie finden vom 5. Oktober bis zum 9. November statt.

In dieser Zeit können Besucher die natürliche Ausstrahlung der hochwertigen Wohnideen von bo-design hautnah erleben. Unter dem Motto „Design trifft Natur“ verbindet bo-design die zeitlose Schönheit natürlicher Materialien mit den neuesten internationalen Wohntrends. Die Kunden erwartet ein exklusives Sortiment, das stilvolle, nachhaltige Möbel in den Fokus rückt.

BESUCH VON FIRMA ROLF BENZ

Am 12. Oktober erwartet bo-design mit dem Besuch von Sebastian Schmidt von freistil ROLF BENZ einen Höhepunkt. Er wird über die neuesten Trends im Bereich Sitzmöbel informieren. Besonders erfreulich: Die Kunden dürfen sich



Die zeitlosen Designs von freistil stammen von ROLF BENZ. Am 12. Oktober ist Fachberater Sebastian Schmidt vor Ort!

während der gesamten Erlebnistage auf Rabatte freuen. „Sichern Sie sich Bestseller zu unschlagbaren Preisen“, lädt das Team von bo-design ein. Ausgenommen sind lediglich Küchen und Innenausbau.

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Ein weiteres Highlight ist der verkaufsoffene Sonntag am 27. Oktober, an dem die Türen von 12 bis 17 Uhr geöffnet sind. Hier können

Besucher sich in aller Ruhe von der Qualität des Angebots überzeugen. Und für alle, die nach dem perfekten Schlafkomfort suchen, bietet bo-design mit dem Hüsler Nest Schlafsystem eine Lösung an, die aus natürlichen Materialien gefertigt ist und für unvergleichlichen Komfort sorgt. Bis zum 9. November gibt es hier attraktive Angebote.

www.bodesignmoebel.de

Foto: bo-design

bo-design Erlebnistage
vom 5. Oktober bis 9. November 2024

10 % auf Neubestellungen
(ausgenommen Küchen & Innenausbau)

TEAM 7



magnum Auszugstisch, 200 x 100 + 100 cm, Holzart Nussbaum, Glas weiß glänzend | magnum Freischwinger, Stricktex schwarz, Fußgestell verchromt glänzend

magnum

Der Vater aller Auszugstische: Der **magnum** Tisch. Seine patentierte 2soft Ausschwenktechnik sorgt für eine gedämpfte Bewegung beim Öffnen und Schließen der integrierten Einlegeplatten.

Der **magnum** Tisch ist erhältlich in Erle, Buche, Kernbuche, Eiche, Eiche Wild, Kirschbaum, Nussbaum, Nussbaum Wild und Ahorn. Wahlweise mit Farbglass oder Keramik Tischplatte.

Dieselstraße |
24223 Schwentidental / Kiel
Ostseepark Schwentidental
04307 - 82 53 63
www.bodesignmoebel.de

Kiels spezialisiertester Einrichter
für hochwertige Massivholzmöbel
und mehr...

bo-design
NATÜRLICHE WOHNKONZEPTE GMBH



ÖKOSTROM AUS NORWEGEN

WECHSELN LOHNT SICH

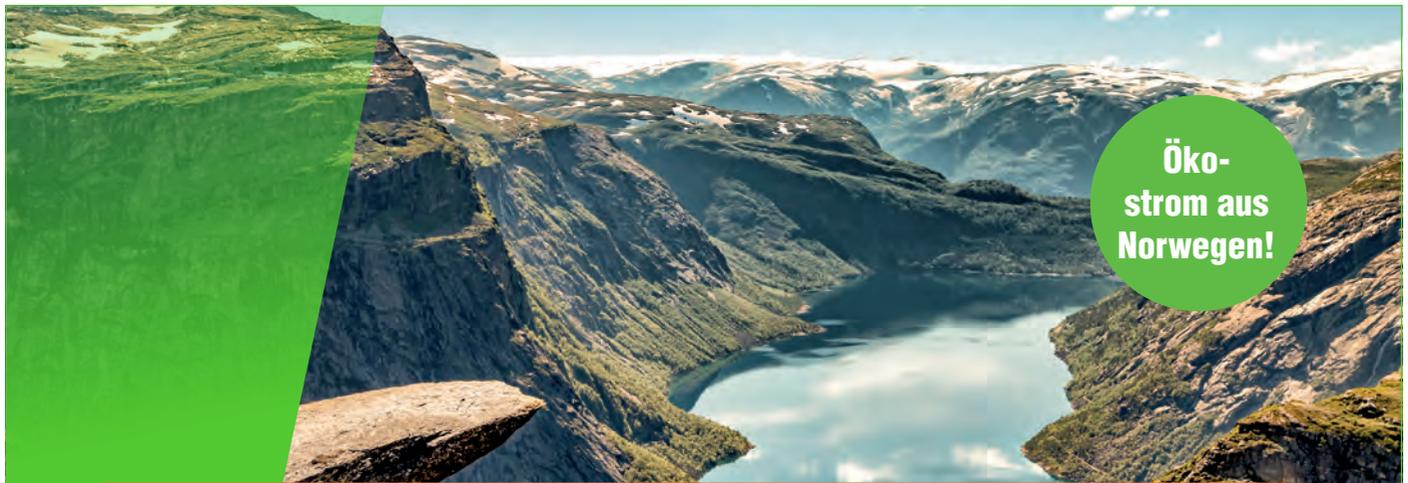
Bei teamstrom können Sie mit Ihrem Stromtarif künftig viel Geld sparen und gleichzeitig etwas Gutes tun.

Viele Stromkund*innen befinden sich mit ihren Tarifen noch in der Grundversorgung. Der Wechsel zu einem Ökostromanbieter kann sowohl bei Privat- als auch Gewerbekunden für Kosteneinsparungen sorgen und schont gleichzeitig mit nachhaltig erzeugtem Strom die Umwelt. Als echter Ökostromanbieter ist **teamstrom** Ihr

Partner – transparent, zuverlässig, mit attraktiven Ökostrom-Preisen und mehrfach ausgezeichnetem Service. Der Strom aus Norwegen ist zu 100 Prozent ökologisch produziert und in den Tarifen günstiger als die Grundversorgung. In Flensburg könnten Sie so beispielsweise mit teamstrom bei einem Stromverbrauch von 3000 kWh im Jahr bis

zu 200 Euro sparen, in Schleswig sogar bis zu 400 Euro. Informieren Sie sich jetzt über den regenerativen Strom und entdecken Sie die verschiedenen Stromtarife – diese lohnen sich sowohl für Privat- als auch für Gewerbekunden. Mehr Infos und einen Überblick über die Tarife finden Sie unter www.teamstrom.de.

Fotos: teamstrom (2)



Öko-
strom aus
Norwegen!

RAUS AUS DER TEUREN GRUNDVERSORGUNG

**JETZT BIS ZU 400 €
PRO JAHR* SPAREN!**

* Im Netzgebiet Schleswig. Basis der Rechnung: 3000 kWh/Jahr.

teamstrom.de

team energie GmbH & Co. KG
Marie-Curie-Ring 2 | 24941 Flensburg | team.de



Ein Beispiel für naturnahe und nachhaltige Einrichtung zeigt die Firma Wood & Nails.



Messe DOMIZIL –
Fachmesse für Ferienvermietung

Wohnen im Urlaub SO GEHT DAS!

Die Fachmesse für Ferienvermietung, DOMIZIL Husum, zeigt vom 8. bis zum 10. November, wie Ferienwohnungen und -häuser zum unwiderstehlichen Magneten für Gäste werden.

Die neue Projektleiterin der DOMIZIL, Melina Mannebach-Nogueira, nimmt in der fünften Ausgabe der Husumer Fachmesse für Ferienvermietung auch zukünftige Wohntrends ins Visier.

DOMIZIL HUSUM – FACHMESSE FÜR FERIENVERMIETUNG

Wie die Einrichtung und die dabei zum Einsatz kommenden Materialien ein Urlaubsdomizil aufwerten, wird den Besucher*innen der DOMIZIL Husum mit vielen praktischen Ideen auf der Ausstellungsfläche gezeigt. So wird es neben der ansprechend ausgestatteten Muster-Ferienwohnung auch wieder frische Ideen von Innenaussteller*innen und Home Stagern geben, die Räumlichkeiten in Szene setzen. Ein besonderes Highlight ist die erstmals für die Ferienhaus-Messe entworfene DOMIZIL Trendschau,

konzipiert von Anja Bisgaard Gaede. Die Designerin und Trendsetterin der dänischen Agentur SPOTT greift das Thema Nachhaltigkeit im Sinne von „Sustainable Living“ auf. Ungewöhnliche Materialien sowie neue Wohn- und Farbkonzepte werden auf einer Sonderfläche zur zukunftsweisenden Wohntrend-Schau.

AUCH TINY HOUSES

Etwa 120 Ausstellende sowie rund 2.500 Besucher*innen werden vom 8. bis zum 10. November in den Räumen der Messe Husum & Congress erwartet. Hier treffen sie auf Ferienhaus-Agenturen, Bauexpert*innen, Einrichter*innen und Planer*innen sowie auf Profis für Tiny Houses und für digitale Lösungen. Infos und Tickets unter domizil-husum.de.

Foto: Wood & Nails

IHRE FERIENIMMOBILIEN, UNSERE MESSE – damit die Vermietung einfach wird!



Besuchen Sie die Fachmesse DOMIZIL vom 8. – 10. November in Husum!

- **Treffpunkt der Branche:** Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ferienimmobilie noch erfolgreicher vermieten.
- **Große Ausstellungsfläche:** Entdecken Sie Dienstleister und Produkte auf über 5.000qm.
- **Muster-Ferienwohnung und Tiny Houses:** Lassen Sie sich von modernen Wohnkonzepten inspirieren.
- **Fachvorträge & Workshops:** Profitieren Sie von Expertenwissen.



Der Blick in die Zukunft in der Talent & Innovation Area

Entdecken Sie die neuesten Lösungen für Personalherausforderungen in der Ferienvermietungsbranche. Auf unserer Ausstellungsfläche präsentieren wir innovative Ansätze zur Personalgewinnung. Erfahren Sie außerdem, wie Sie Ihre Mitarbeiter effektiv binden und effizient verwalten können. Daneben präsentieren wir Ihnen neue Wege, den Personalbedarf zu reduzieren, beispielsweise durch intelligente Einrichtung und Automatisierung.



TICKETS

Hier geht's zu Ihrem Gratis-Ticket!

Sichern Sie sich Ihr Ticket für die **DOMIZIL Husum 2024!**

Einfach QR-Code scannen, den Gutschein-Code eingeben und Ticket downloaden!

Gutschein-Code:
#DOMIZIL2024_Lebensart



lebensart

DIE NOVEMBER-AUSGABE
ERSCHEINT AM 01. NOVEMBER 2024

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

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

HAU HOF & GARTEN



ERGONOMISCHE GARTENSCHERE

Die ergonomische Gartenschere von Opinel bietet viele effiziente Eigenschaften: Echt Opinel ist das Material des angenehm anzufassenden oberen Griffs aus lackiertem Buchenholz, der sich mit seiner runden Form jeder Hand anpasst. Der untere Griff mit Polyamidbeschichtung hat eine Rutschsicherung. Robuste Edelstahlklingen ermöglichen einen präzisen Schnitt und die optimale Klingensform macht dank Hebelwirkung beim Schneiden nur einen geringen Kraftaufwand erforderlich. Für Sicherheit sorgt ein Fingerschutz am Obergriff aus Polyamid. Und mit einer speziellen Verriegelung in drei Positionen kann die Schere auf eine breite oder enge Öffnung eingestellt werden – je nach Durchmesser der Äste oder der Größe der Hand. www.opinel.com



FÖRDESOLAR
SOLARANLAGEN | INFRAROTHEIZUNGEN

Ihr Partner für Solaranlagen und Infrarotheizungen aus Flensburg.

Starten Sie jetzt mit uns
Ihre nachhaltige Zukunft!
Einfach unverbindlich beraten lassen.



Lust auf eine regionale Energiegemeinschaft?
Hier informieren!

Fon: 0461-315 44 888 | Mail: kontakt@foerde-solar.de | www.foerde-solar.de



Oase
LIVING WATER

Der richtige Weg zum klaren und gesunden Teich

Wir sind Ihr Partner für Planung, Umsetzung und Pflege eines gesunden Gartenteiches. Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

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

Technik für Gartenteiche



DER TEICH IM HERBST

Jetzt ist es Zeit, Garten und Teich auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Dazu werden die Teichpflanzen bis zur Wasseroberfläche heruntergeschnitten, möglichst auch die Seerosenblätter entfernt. Da stabile Pflanzen wie der Rohrkolben bei Frost und Schnee dekorativ wirken, können diese bis März stehen bleiben. Das Herbstlaub sollte regelmäßig aus dem Teich gekeschert werden. Hier hilft auch ein Teichnetz oder ein Skimmer, der permanent die Teichoberfläche absaugt. Dazu gehört auch eine Reinigung des Teichbodens mithilfe eines Teichsaugers, um die entstehenden Faulgase und die Nährstoffe im Schlamm zu entfernen. Wenn Pumpe und Teichfilter abgeschaltet sind, sorgt ein Eisfreihalter im Winter für eine offene Stelle im Eis, in der ein Gasaustausch stattfinden kann. Dies ist wichtig für das Überleben der Fische. Sie können jetzt mit sinkendem Winterfutter in geringer Menge gefüttert werden. Wenn nun auch noch das Teichwasser mit Karbonathärte angereichert wird, kann der Teich in die Winterpause gehen. Weitere Infos unter www.willsohn.de.



**BAUEN-
WOHNEN-LIFESTYLE**
STAND NR. 58
25. - 27.10.2024
Info- & Verkaufsmesse in der
Wunderino Arena in Kiel.
(FR 12 - 17 Uhr, SA & SO
11 - 17 Uhr).

**7 JAHRE
GARANTIE***
Nur bei Ihrem
weinor Top-Partner
weinor

*Das Draußensein auf der Terrasse viele Tage länger im Jahr genießen.
Das Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE macht's möglich!*

Ausgestattet mit einem Glas-Terrassendach wird der Übergang zwischen Haus und Garten fließend. Die Terrasse verwandelt sich zum erweiterten Wohnraum. Gut geschützt können Sie in Ruhe eine Tasse Kaffee am frühen Morgen genießen, eine Verschnaufpause am Mittag einlegen und gesellige Stunden mit Familie und Freunden am Abend verbringen. Und: Mit einem Glas-Terrassendach beginnt die Freiluft-Saison früher im Jahr und dauert bis weit in den Herbst hinein.

Wir empfehlen das Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE. Das konsequent geradlinige Design harmoniert sowohl mit klassischer als auch moderner Architektur. Das Dach kommt ohne die sonst übliche Neigung aus. Das notwendige Gefälle für den Regenablauf ist im Dachsystem integriert. Die Überdachung kann sofort – oder zu einem späteren Zeitpunkt – mit festen oder verschiebbaren Ganzglas-Elementen ausgestattet werden. So entsteht ein Kalt-Wintergarten, auch Glasoase® genannt.

Lichterwochen: 25 % Sonderrabatt
Sichern Sie sich jetzt mehr Komfort mit sattem Rabatt! Für kurze Zeit gibt's **25 % Preisvorteil** auf RGB-Lichtleisten/Stripes, Lichtleiste LED, Lichtleiste LED-Design, Lichtleiste LED 3Spot und Bi-Connect/Somfy Lichtempfänger (ohne Handsender) beim Kauf eines **Lamellendach** Artares und **Glas-Terrassendach** Terrazza Pure, Terrazza Originale und Terrazza Sempra!

Komfortplus für Ihr gläsernes Wohnzimmer in der Natur
Selbst im Winter lädt Ihr Wohnzimmer aus Glas an einem sonnigen Tag zum Verweilen ein. Für zusätzliche Wärme sorgen moderne Infrarot-Heizstrahler. Energieeffiziente LED-Beleuchtungssysteme tauchen Ihre Terrasse wahlweise in warm-weißes oder farbiges Licht. Optionale Senkrecht-Markisen schaffen ein behagliches Ambiente. Bei OPTIMAL Bautechnik erhalten Sie alles aus einer Hand – perfekt aufeinander abgestimmt.



Jetzt das Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE „live“ erleben – in unserer Muster-Ausstellung in Schwentental!

Optimal Bautechnik GmbH
Preetzer Chaussee 57
24222 Schwentental
Telefon: 0431 - 137 76
Telefax: 0431 - 140 67
E-Mail: kiel@optimal-bautechnik.de
www.optimal-bautechnik.de



Fotos: weinor(2)

GESUNDES GRÜN

BLUMENZWIEBELN AUS BIOLOGISCHEM ANBAU

Robuste Sorten, schonende Bodenbearbeitung, die Pflege des Bodens und Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel machen den biologischen Anbau von Zwiebelblumen aus.

von Svenja Schwedtke



Beginnen tut der biologische Anbau von Blumenzwiebeln schon bei der Zwiebel selbst: Die Bio-Blumenzwiebeln in der Staudengärtnerei Bornhöved kommen aus den Niederlanden, dort gibt es einige wenige Züchter*innen von Frühjahrblühern in Bio-Qualität. Zertifiziert sind die angebotenen Zwiebeln als EU-Bio mit dem Gütezeichen NL-BIO-01.

AUF DEN BODEN KOMMT ES AN

Beim Anbau sollte das Hauptaugenmerk auf einem gesunden Boden und seiner Pflege liegen. Die Mikroorganismen werden so unterstützt und sorgen für eine gute Bodenstruktur. Auf Pestizide wird verzichtet. Das schafft ein vitales Gleichgewicht im Boden und ist die Voraussetzung für gesunde Pflanzen.

Die hochwertigen Bio-Blumenzwiebeln in der Staudengärtnerei Bornhöved kommen aus den Niederlanden.



STARKE PFLANZEN

Biologische Methoden sind Pflanzenstärkung und natürliche Abwehr von Schädlingen. So werden zum Beispiel Krabbenschalen und das darin enthaltene Chitin verwendet, um die Zwiebeln gegen Nematoden (das sind Fadenwürmer, die die Zwiebeln schädigen können) stark zu machen. Seegrass wird zur Durchlüftung des Mutterbodens verwendet. Das erleichtert den Pflanzen das Wachsen und wirkt wie eine Düngung.

GRÜNER DÜNGER

Gründüngung wird eingesät, um den Boden mit Stickstoff zu versorgen und ihn zu bedecken, da kahler Boden schneller austrocknet. Deshalb wird der Boden auch gemulcht, damit die Feuchtigkeit in der Erde gehalten wird und unerwünschte Beikräuter am Aufwachsen hindert.

UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR

Blühende Ackerränder sind schön und sie ziehen Nützlinge an. Das sind Vögel, Schlupfwespen



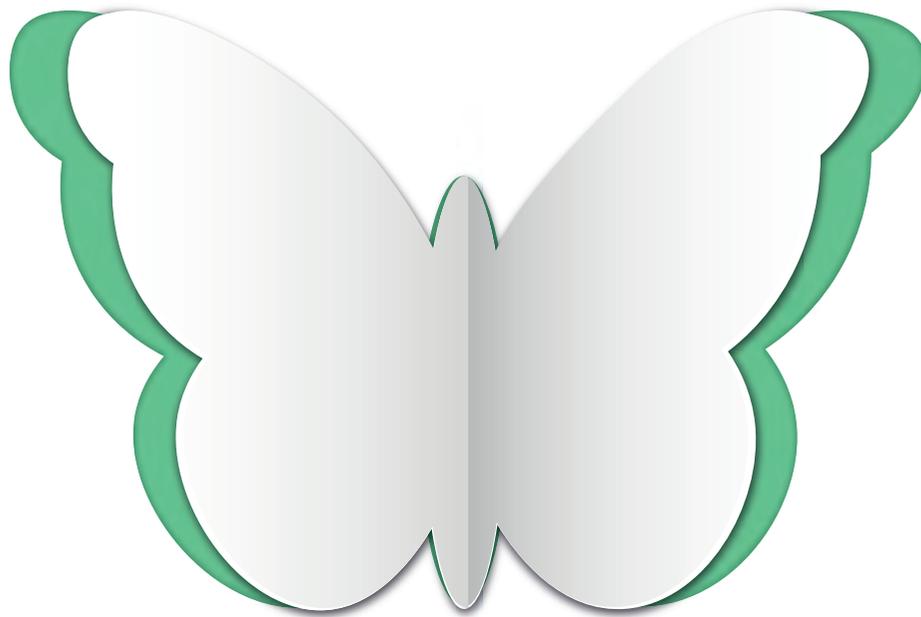
Beim Anbau von Zwiebelblumen sollte das Hauptaugenmerk auf einem gesunden Boden und seiner Pflege liegen.

oder Marienkäfer, die als natürliche Feinde von Läusen beim Gärtnern unterstützen.

KRÄFTIGE SORTEN

Angebaut werden robuste Sorten, die ohnehin eine gute Resistenz gegen Schädlinge haben. Solche Sorten wachsen natürlich auch im heimischen Garten besser. Bei den Tulpen sind das zum Beispiel Darwin-Tulpen oder botanische Tulpen. Auch sind viele „wilde“ Zwiebeln im Bio-Sortiment, das sind botanische Krokusse, Blausternchen, Hasenglöckchen, Schneestolz, Puschkinien und ähnliche kleine Zwiebeln. Die Blumenzwiebeln werden im Herbst gepflanzt, können über Winter in der Erde bleiben und benötigen keinen Frostschutz.

Bio-Blumenzwiebeln gibt es bei der Staudengärtnerei Bornhöved, www.staudengaertnerei-bornhoeved.de.



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.



DER OKTOBER IST PINK!

*Seit vielen Jahren leuchtet die Welt
im Oktober in Rosa – es ist Pinktober!*



Der Monat Oktober steht ganz im Zeichen der Sensibilisierung für Brustkrebs, eine Krankheit, die leider viele trifft. Wussten Sie, dass etwa eine von acht Frauen im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs erkrankt? Allein in Deutschland gibt es jährlich über 70.000 neue Fälle, und auch Männer sind betroffen, wenn auch nur etwa ein Prozent der Erkrankten.

Pinktober wurde ins Leben gerufen, um das Bewusstsein für Brustkrebs zu stärken und Frauen zu ermutigen, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Viele Menschen – von Prominenten über Unternehmen bis hin zu ganz normalen Bürger*innen – sammeln in diesem Monat Spenden für die Brustkrebsforschung und unterstützen Betroffene. Ob durch rosa beleuchtete Gebäude, Benefizläufe oder einfach nur durch das Tragen einer pinken Schleife – jede Aktion zählt.

FRÜHERKENNUNG IST DAS A UND O

Ein wichtiger Aspekt von Pinktober ist es, Frauen zu ermutigen, regelmäßig zur Mammografie zu gehen und ihre Brust selbst abzutasten. Früherkennung kann Leben retten, und deshalb ist es so wichtig, das Thema immer wieder ins Bewusstsein zu rücken.

OCEANWELL HILFT HELFEN

Auch Kieler Unternehmen wie der Heikendorfer Obst- und Gemüsemarkt und das Hotel Birke GmbH & Co. KG unterstützen diese Aktion, ebenso die oceanBASIS GmbH. Seit 2001 setzt das Unternehmen auf Wirkstoffe aus dem Meer für Gesundheit und Schönheit. Mit der Naturkosmetik-Marke Oceanwell und der Marke Meeresgarten für gesunde Ernährung verbindet oceanBASIS Nachhaltigkeit mit Qualität. Im Oktober sammelt das Unternehmen über den Onlineshop Spenden für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e. V. Mit dem Geld soll ein Brusttastmodell zur Verfügung gestellt werden, welches die Selbsthilfegruppe Brustkrebs für die Aufklärungsarbeit nutzen will. Zusätzlich soll die Organisation eines Kochkurses unterstützt werden. Die Kurse helfen Betroffenen, die Ernährung während einer Krebstherapie zu optimieren, und bieten Raum, sich untereinander auszutauschen. 10 Prozent des Erlöses jedes verkauften Bestsellers fließen in die Pinktober-Spende. Mehr unter www.oceanwell.de.



Pinktober soll das
Bewusstsein für
Brustkrebs stärken.



EINE REISE ZUR **Selbstannahme und Selbstliebe**

In einer Welt, die uns oft glauben lässt, dass wir nicht genügen, ist es eine der größten Entdeckungen im Leben, die Liebe zu sich selbst zu finden. Spiritual Life Coach, Ernährungs- und Pilatestrainerin Alexandra Dechant hilft Frauen dabei, sich neu zu entdecken.

„Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, als ich mich selbst verloren hatte. Fünfzehn Jahre lang kämpfte ich mit einer Essstörung und spürte den ständigen Druck, von außen Bestätigung zu erhalten“, erzählt **Alexandra Dechant**. „Doch inmitten dieser inneren Unruhe fand ich schließlich meinen Wendepunkt: Das größte Geschenk, das ich mir selbst machen konnte, war, die Reise zu mir selbst zu beginnen.“

Selbstliebe bedeutet nicht nur, die eigenen positiven Eigenschaften zu schätzen, sondern auch die eigenen Schwächen zu akzeptieren. Bedingungslose Liebe ist das Licht, das in jedem von uns brennt. „Mein Wunsch ist es, dass auch Sie sich auf Ihre Herzensreise begeben und Ihre Einzigartigkeit entdecken“, sagt Alexandra Dechant. In ihrem Retreat „Erwecke die Königin in dir“ an der wunderschönen Ostseeküste in Dänemark oder im 1:1 Time to Shine Coaching unterstützt sie Frauen dabei, mehr Selbstliebe, Lebensfreude und Leichtigkeit ins Leben zu bringen. Mehr Infos unter www.alexandradechant.de oder über info@alexandradechant.de.

Alexandra Dechant Lifecoaching
info@alexandradechant.de, www.alexandradechant.de

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER
UND SEELE



JETZT BESTELLEN UNTER:

[www.naturapotheke-magazin.de/
gesundleben](http://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

Lena Jessen ist die neue Cheförztn in der Gynäkologie und Geburtshilfe.

KLINIK HUSUM: NEUE CHEFÄRZTIN IN DER GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

Mit Lena Jessen hat Anfang September eine hochqualifizierte Fachärztin mit einem umfangreichen Erfahrungsschatz die Leitung der Gynäkologie und Geburtshilfe in der Klinik Husum übernommen.

Lena Jessen ist eine waschechte Schleswig-Holsteinerin – so ist sie vor 43 Jahren in Flensburg auf die Welt gekommen, hat in Kiel Medizin studiert und kam aus einem Nachbarkrankenhaus nach Husum. Zwischenzeitlich war sie 13 Jahre lang

an Kliniken im Rhein-Main-Raum tätig – unter anderem an einer großen städtischen Klinik mit einem Perinatalzentrum der höchsten Stufe. In verschiedenen Einsätzen für „German Doctors“ hat sie in Kenia und Sierra Leone in kleinen ländlichen Krankenhäusern unter zum Teil sehr schwierigen Bedingungen die „Ärmsten der Armen“ medizinisch versorgt – eine, wie sie selbst sagt, fachlich herausfordernde Zeit.

HOHE FACHLICHKEIT GEPAART MIT GROSSER ERFAHRUNG

So ist über die Jahre ein gewaltiger Erfahrungsschatz gewachsen, mit dem sie nun den Schwangeren und den erkrankten Frauen in Nordfriesland zur Seite stehen wird. Cheförztn Lena Jessen wird gemeinsam mit dem bestehenden

Team alle bisherigen Schwerpunkte der Abteilung fortführen und weiterentwickeln: von der familienorientierten Geburtshilfe über die vollumfängliche Versorgung aller Erkrankungen der weiblichen Organe bis hin zur Begleitung von an Krebs erkrankten Frauen. Dabei werden alle Facetten der Diagnostik, der (operativen) Therapie und der nachklinischen onkologischen Versorgung in der vorhandenen Tagesklinik angeboten.

NEUE IMPULSE IN DER URO-GYNÄKOLOGIE

Ein weiterer medizinischer Schwerpunkt von Lena Jessen liegt auf Themen, über die meist nur ungenügend gesprochen wird: Senkungen der Gebärmutter, Blasen- und Darminkontinenz.

Chefärztin Lena Jessen steht den Patientinnen mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen zur Seite.

„Mir ist eine gute und nahbare Medizin wichtig, die auf unsere Patientinnen auf Augenhöhe und mit viel Empathie eingeht.“



Chefärztin Lena Jessen (rechts) wird gemeinsam mit dem bestehenden Team alle bisherigen Schwerpunkte der Abteilung fortführen und weiterentwickeln.

Familienorientierte
Geburtshilfe in
der Klinik Husum



Mit der neuen Chefärztin gibt es nun neben dem leitenden Oberarzt Dr. Thorsten Oesterle in der Klinik Husum eine zweite Spezialistin für diese Aspekte der Medizin.

Eine Senkung kann je nach Umfang der Erkrankung konservativ oder operativ behandelt werden. Dazu sollten Betroffene den Kontakt zu ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin oder ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin aufnehmen. Nach Abstimmung kann die Klinik Husum den Patientinnen sowohl bei der Diagnostik (uro-dynamischer Messplatz) als auch bei den Therapien zur Seite stehen. Entscheidend dabei ist, für jede Patientin mit Beckenbodenschwäche das individuell beste Konzept zu finden, um langfristig eine Besserung und höhere Zufriedenheit zu erreichen.

NEUE VERFAHREN: BLASEN- UND DARMSCHRITTMACHER

Lena Jessen bringt ein modernes, für Nordfriesland noch neues Verfahren mit: die Implantation von Blasen- und Darmschrittmachern. Schrittmacher sind im Wesentlichen aus der Kardiologie bekannt: Sie geben dem Herzen schwache elektrische Impulse, um ggf. die Pulsfrequenz zu erhöhen. Ein Blasen- oder Darmschrittmacher funktioniert ähnlich. Bei einer Operation werden in Höhe des Kreuzbeins Elektroden an dort aus dem Rückenmark in die Beckenregion verlaufende Nerven angelegt. Der eigentliche Impulsgeber (Schrittmacher) wird unter die Gesäßhaut implantiert. Mithilfe der elektrischen Impulse werden die Nervenbahnen zwischen Darm / Blase und dem Gehirn, die entweder erlahmt sind

oder die zu Fehlsteuerungen führen, „moduliert“. Das bedeutet, dass es durch die Impulse wieder gelingt, eine Harn- und Darminkontinenz oder auch einen Harnverhalt so zu beeinflussen, dass eine deutliche Besserung der Fehlfunktion und damit auch der Lebensqualität möglich wird. „Mir ist eine gute und nahbare Medizin wichtig, die auf unsere Patientinnen auf Augenhöhe und mit viel Empathie eingeht“, formuliert die neue Chefärztin ihr Credo für die Versorgung der Schwangeren und erkrankten Frauen in der Klinik Husum.

Klinik Husum. Gynäkologie & Geburtshilfe
Erichsenweg 16, Husum
Tel.: 04841 / 660 12 85 (Geburtshilfe)
Tel.: 04841 / 660 12 78 (Gynäkologie)
www.klinikum-nf.de

Schon gehört – vom Hörschmuck?

Nein, es sind nicht nur Ohrringe! Für Menschen mit leichtem bis mittlerem Hörverlust gibt es jetzt eine interessante Hörschmuck-Innovation. Sie richtet sich an alle, die das Gehör unauffällig unterstützen möchten.

Hier der Eora New Beat Hörschmuck Rose



Hören hat eine Menge mit unserem Wohlbefinden zu tun. Dennoch haben einige Menschen immer noch eine gewisse Scham, zum Hörgerät zu greifen. Das Münchner Start-up Eora bricht mit seiner Hörschmuck-Innovation gesellschaftliche Denkstrukturen auf. Eora verbindet die Welt der Hörgeräte mit funktionalem Schmuck und sorgt dank eigens entwickelter Technik für brillante Akustik. Noch einmal das Rauschen des Meeres, das Kreischen der Möwen oder das Lachen beim gemeinsamen Sundowner mit Freunden hören können – dieser Hörschmuck soll die Freude an Urlaubserlebnissen zurückbringen.

GROSSES SCHMUCKSORTIMENT

Mittlerweile hat Eora ein umfassendes Schmucksortiment, das über reinen Hörschmuck hinausgeht und das Produktkonzept abrundet. Die stilvollen Ketten, Ringe und Armbänder sind in den drei Design-Linien Jazz, Free Jazz und Beat der aktuellen Kollektion Universe erhältlich.

PASSEND ZU JEDEM OUTFIT

Der Schmuck besteht aus 925er-Sterlingsilber und ist je nach Design in Roségold, Gelbgold vergoldet und rhodiniert erhältlich – passend zu jedem Outfit. Jazz und Free Jazz mit ihrer filigranen Struktur stehen für verspielt-elegantes Design. Die sportliche Beat-Kollektion mit ihrer runden Formensprache und dem cleanen Design unterstreicht einen puristischen Look und kann in trendigen Layers getragen werden. Weitere Infos gibt es auf eora.me.

WICHTIG:

REGELMÄSSIG ZUM HÖRTEST

Rund 10 % aller Menschen haben eine altersbedingte Hörbeeinträchtigung – die übrigens ab 35 Jahren beginnen kann. Die Anzahl der Betroffenen wächst kontinuierlich. Um dem Hörverlust frühzeitig entgegenzuwirken und damit weitere gesundheitliche Spätfolgen wie beispielsweise Demenz deutlich zu verzögern, ist ein regelmäßiger Hörtest wichtig.

Mittlerweile hat Eora ein umfassendes Schmucksortiment.





JÄHRLICHER HÖRTEST

*Schon mit dem 20. Lebensjahr nimmt die Wahrnehmung bei vielen Menschen für bestimmte Frequenzen ab. Diese Entwicklung setzt sich im Laufe des Lebens fort. Expert*innen empfehlen daher, ab dem 50. Lebensjahr einmal jährlich einen Hörtest zu machen.*

Ein Hörverlust kommt schleichend – die Betroffenen merken oft zuletzt, dass ihr Hörvermögen abnimmt. Denn es sind nur bestimmte Situationen, in denen das Verstehen anstrengender ist als früher. Etwa wenn am Kaffeetisch oder im Restaurant alle durcheinander reden. Oder wenn zu den Dialogen im Fernsehen Hintergrundmusik spielt.

GUTES HÖREN HÄLT AGIL

Studien zufolge beschleunigt ein unbehandelter Hörverlust den geistigen Abbau und fördert Demenz. Durch eine Hörminderung wirken weniger Reize auf das Gehirn ein. Zum einen, weil tatsächlich weniger akustische Signale das Hörzentrum erreichen. Zum anderen, weil die Betroffenen sich aus der Gesellschaft zurückziehen. Die Folge: Zellen im Gehirn, die für die Hörverarbeitung zuständig sind, werden nicht gereizt und vom Körper abgebaut.

REGELMÄSSIG DAS GEHÖR ÜBERPRÜFEN LASSEN

Bei OHRWERK Hörgeräte Schleswig erhalten Sie einen professionellen Hörtest kostenfrei und unverbindlich. Terminvereinbarungen unter Tel.: 04621 / 977 99 30 oder per E-Mail an schleswig@ohrwerk-hoergeraete.de.

Foto: Ohrwerk (1)

Einladung zum Gratis-Hörtest.

Gemeinsam für mehr Hörgesundheit – Experten empfehlen, ein Mal pro Jahr das Gehör überprüfen zu lassen.

Kommen Sie jetzt zum kostenlosen und unverbindlichen Hörtest mit Ergebnis in nur 15 Minuten.

Julia Heiß
Hörakustikmeisterin bei
OHRWERK Hörgeräte



Wir freuen uns auf Ihre Terminvereinbarung bei:

OHRWERK Hörgeräte GmbH, Stadtweg 59,
24837 Schleswig, Telefon: (0 46 21) 9 77 99 30

DAS BESTE HÖREN

www.ohrwerk-hoergeraete.de

OHRWERK 
HÖRGERÄTE

DER GRIFF MIT SICHERHEITSWIPPE MEHR HALT

Der Gedanke an Mobilität und Selbständigkeit hat das Team der Roth GmbH zur Entwicklung und Fertigung mobiler Haltegriffe angespornt. Das Besondere ist der Hebel für die Überprüfung des Vakuumzustands.

Endlich wieder in die Wanne steigen oder aus der Dusche kommen – dieser Griff ist flexibel einsetzbar und kann an planen, poredichten Flächen montiert werden. Die zwei Saugköpfe mit je 12 cm Durchmesser werden auf der Fläche angeedrückt, die Vakuum-Kipphebel umgelegt – fertig. Ohne zu bohren und zu schrauben können sie einfach angebracht und abgenommen und über viele Jahre personenindividuell eingesetzt werden. Ideal auch für geflieste Hohlraumwände, an denen kein Griff angebohrt werden kann oder keine dauerhafte Anbringung erfolgen soll.

HAFTKRAFT WIRD ÜBERPRÜFT

Die geniale Innovation liegt dabei in der permanenten Überprüfung des Vakuumzustands und der Haftkraft mittels einer patentierten Sicherheitswippe: Ist die optisch sichtbare und tastbare Warn-Wippe im Hebel versenkt, stimmt die Haftkraft, und der Griff ist je nach Modell zwischen 75 und 160 kg belastbar.

FÜR ZUHAUSE ODER UNTERWEGS

MOBELI-Haltegriffe sind konform mit der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte und vom TÜV-Süd geprüft. Sie eignen sich zur



Sturzprophylaxe und zur Unterstützung der natürlichen Bewegung in jedem Alter. Der Griff kann in der Therapie zuhause oder unterwegs angebracht werden und trägt so zur Hilfe beim Aufstehen, Baden, Duschen und zur größtmöglichen persönlichen Unabhängigkeit bei oder erleichtert – wo nötig – die Pflege. Mehr unter www.roth.gmbh oder www.mobeli.de.

Wieder Spaß am Leben – dank KERSTEN.



- Überprüfung der Einstellung aller Hörgeräte unabhängig vom Kaufort
- Kostenloses Probetragen von Hörgeräten aller Hersteller
- Hausbesuche bei eingeschränkter Mobilität
- Meisterbetrieb seit 1950

FLENSBURG · Rathausstr. 1 (Europahaus) · 0461 / 24 80 5
KAPPELN · Mühlenstr. 17 · 0 46 42 / 96 46 02
HUSUM · Norderstr. 1 · 04841 / 44 68
SCHLESWIG · Stadtweg 11 · 0 46 21 / 23 31 3
hoergeraete-kersten.de

GERADE IM HERBST IST GUTES HÖREN WICHTIG



Wenn es im Herbst dunkler wird, übernehmen die Ohren immer mehr Verantwortung. Eine gute Hörqualität ist deshalb sehr wichtig. Man darf nicht verkennen: Eine Hörminderung kann plötzlich, aber auch schleichend auftreten. Am besten man startet mit **Hörgeräte Kersten** als kompetenten Partner fürs Hören in die goldene Jahreszeit. Erstklassiger Service, hohe Qualität und schnelles Handeln bilden die Grundpfeiler des Familienunternehmens. Bei Kersten ist es für jede*n möglich, in den Genuss von Hörsystemen in modernem Design und mit aktueller Technik zu kommen. Hier können die Hörsysteme aller namhaften Hersteller kostenlos getestet werden. „Wir beraten Sie gerne“, freut sich das Team von Hörgeräte Kersten auf Besucher*innen.



DAS RICHTIGE LICHT

Beleuchtungskonzepte für ältere und beeinträchtigte Menschen sorgen für mehr Unabhängigkeit in den eigenen vier Wänden. Die Fachbetriebe der E-Handwerke beraten gerne.

Für ältere und in ihrer Bewegung beeinträchtigte Menschen spielen barrierefreie Beleuchtungskonzepte eine wichtige Rolle im Alltag. Eine technische Um- und Aufrüstung bietet mehr Sicherheit und die Möglichkeit, möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden zu wohnen.

STOLPERSTELLEN ERKENNEN

Durch ausreichend helle, dabei aber blend- und schattenfreie Beleuchtung werden Stolperstellen besser erkannt. Beleuchtungstechnische Lösungen, die den menschlichen Biorhythmus unterstützen, lassen sich am besten durch groß-

flächige und blendfreie Leuchten mit direkter und indirekter Lichtabstrahlung sowie Raumbegrenzungen durch reflektierende und helle Flächen an Wänden und Decken umsetzen.

NÄCHTLICHE WEGWEISER

Lichtleisten am Boden oder Orientierungsleuchten an der Wand weisen den nächtlichen Weg zur Toilette. Damit das Tasten nach dem Lichtschalter entfällt, kann dieser mit einem auffälligen Rahmen hervorgehoben werden. Die richtige Montagehöhe sorgt dafür, dass auch Rollstuhlfahrer diese mühelos erreichen können. Noch praktischer ist der Einsatz von Bewe-

gungs-, Präsenz- oder Anwesenheitsmeldern, die dafür sorgen, dass sich die Lichter automatisch bei Bewegung anschalten. Für Hörgeschädigte bietet sich außerdem die Installation einer „optischen Klingel“ an. Diese meldet mit einem Lichtsignal Besuch vor der Haustür.

ZENTRALE FERNBEDIENUNG

In Verbindung mit einer intelligenten Hausautomation kann das Licht in der ganzen Wohnung und im Außenbereich mittels einer zentralen Fernbedienung oder durch Einbindung in feste Routinen automatisch gesteuert werden. Die Fachbetriebe der E-Handwerke beraten gerne.

BERATUNGSTAG „BLICKPUNKT AUGE“

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein (BSVSH) lädt zum Beratungstag für Menschen mit Sehbehinderung oder Sehverlust sowie deren Angehörige ein. Er findet am 4. Oktober von 12 bis 17 Uhr im AWO-Servicehaus Sandberg in der Schulze-



Delitzsch-Str. 21 in Flensburg statt. In der Sprechstunde wird zu allen Fragen rund um den Sehverlust und die wichtigsten Augenerkrankungen, soziale Ansprüche, finanzielle Unterstützung, optische Hilfsmittel, die richtige Beleuchtung und das Sehen sowie die Berufstätigkeit mit Sehbehinderung beraten. Natürlich werden auch Tipps für den Alltag gegeben und es wird über Möglichkeiten der Unterstützung gesprochen. Um telefonische Anmeldung unter Tel.: 0461 / 144 15 10 wird gebeten.

Regina und Rüdiger Zander vom Blinden- und Sehbehindertenverband Schleswig-Holstein e. V.

Fotos: Adobe Stock (2) / BSVSH (1)

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit

www.herzstiftung.de/spenden



Entlastung für Angehörige!

Mehr Tag – Mehr Auszeit – Mehr Lebensfreude

Ihre Tagespflege Schleswig · Tel. **04621-936914**

www.tagespflegeschleswig.de

Sankt Elisabeth
Diakonische Altenhilfe Schleswig

Ethikberatung IN DER HOSPIZARBEIT

Kranke und Sterbende zu begleiten, ist keine leichte Aufgabe. Es führt die Betroffenen an ihre Belastungsgrenze. Hilfe finden sie beim Ambulanten Hospizdienst Schleswig, der seit 30 Jahren unterstützend tätig ist und schwere Entscheidungen in ethischen Fallberatungen klärt.

Hans Hansen sitzt am Bett seiner Frau Maria, die seit einem Jahr in einer Senioreneinrichtung lebt. Maria, die an einer fortschreitenden Demenz leidet, hat gerade die Diagnose Krebs bekommen. Während Hans Hansen den Wunsch seiner Frau respektieren möchte, ihr Leiden zu verkürzen, fordert die Tochter, dass alles getan werden muss, um den Krebs zu bekämpfen. Familiensituationen wie diese frei erfundene führen zu Spannungen innerhalb der Familie und sind für die ehrenamtlich tätigen Mitglieder des Ambulanten Hospizdienstes Schleswig keine Seltenheit. Sie zeigt auf, wie unterschiedlich die Sichtweisen auf die Behandlung sein können.

BLOSS NICHTS FALSCH MACHEN

„Die Angst, etwas falsch zu machen, ist bei beiden Parteien groß, denn jeder möchte das Beste für seine Liebsten. Doch was ist das Beste?“, erläutert Anja Tewes, Koordinatorin des Ambulanten Hospizdienstes Schleswig. „Die Begleitung von kranken und/oder sterbenden Menschen bedeutet eine große Verantwortung. Das Problem ist, dass die Bedürfnisse und Wünsche der Betroffenen manchmal im Widerspruch zu den Einschätzungen der Pflegekräfte, Ärzt*innen oder Angehörigen stehen. In solchen Situationen, die sowohl zu Hause als auch in der Pflegeeinrichtung auftreten können, entstehen Konflikte und Unsicherheiten.“ Das Team vom Ambulanten Hospizdienst Schleswig begegnet diesen Situationen mit ethischen Fallberatungen.

ETHISCHE FALLBERATUNG

In einem Fall wie dem von Hans Hansen und seiner Familie kann ein neutraler Blick von außen helfen, die Fakten zu klären und gemeinsam eine Entscheidung zu treffen, die die Wünsche aller Beteiligten berücksichtigt. Zwei geschulte Moderator*innen leiten die Besprechung, bei der alle Beteiligten – Familie, Pflegekräfte, Ärzt*innen



Der Ambulante Hospizdienst Schleswig bietet ethische Fallbesprechungen an.

Sterbende zu begleiten, ist keine leichte Aufgabe.

„Die Angst, etwas falsch zu machen, ist bei beiden Parteien groß.“

Anja Tewes vom
Ambulanten Hospizdienst
Schleswig



oder Betreuer*innen – gehört werden. Ziel ist es, eine einvernehmliche Empfehlung zu erarbeiten, die im Sinne des bzw. der Betroffenen ist.

DAS ANGEBOT IST KOSTENFREI

Es beginnt mit einem Vorgespräch, in dem geklärt wird, wer an der Besprechung teilnehmen sollte. Das Gespräch selbst findet je nach Lebenssituation im Haus, in der Pflegeeinrichtung oder im Hospiz statt und dauert etwa eine Stunde. Alle Beteiligten kommen gleichwertig zu Wort und können ihren Standpunkt darbringen. Das Angebot ist kostenfrei. „Durch eine Beratung wird nicht nur der Entscheidungsprozess unterstützt, sondern auch die emotionale und organisatorische Belastung der Angehörigen und Pflegekräfte verringert“, erklärt Anja Te-

wes. „Gemeinsam wird eine Lösung erarbeitet, die den bzw. die Betroffene*n respektiert und zugleich die Realität der Situation berücksichtigt. Für die Angehörigen ist dies eine große Entlastung. So können auch die Spannungen behoben werden.“ Mehr – auch zu anderen Angeboten – unter www.diakonie-kropp.de/angebote/ambulanter-hospizdienst.

SPENDEN SIND WILLKOMMEN

Wer den Ambulanten Hospizdienst Schleswig im Jubiläumsjahr (und gerne auch darüber hinaus) unterstützen möchte, kann dies mit einer Spende auf das Konto DE 88 2175 0000 0165 7189 66 bei der Nospa tun.

Naturnahe Bestattungen im Wald

Zwischen Flensburg und Glücksburg an der malerischen Steilküste der Flensburger Förde liegt der **RuheForst Flensburger Förde/Glücksburg**. Ein Bestattungswald in mitten 200 Jahre alter majestätischer Buchen und Eichen.

Der Wald ist ein Ort der Lebendigkeit und Endlichkeit. Bei einem Spaziergang oder auf einer Bank im RuheForst kann man den ewigen Kreislauf des Werdens und Vergehens spüren. Geborgen unter den großen Buchen- und Eichenkronen spendet der Gedanke, ein Teil des Naturkreislaufes im Wald zu werden, Trost und Zuversicht. Im Einklang mit der Natur finden hier Menschen eine letzte Ruhestätte. Und für die Trauernden bietet der Wald Raum für Besinnung, Erholung und Trost.

EINE WÜRDEVOLLE BEISETZUNG

Der RuheForst ist Teil der Schleswig-Holsteinischen Landesforsten, wo nachhaltige Waldpflege die Artenvielfalt schützt. Die forstwirtschaftliche Nutzung der Waldfläche ist bis 2116 ausgesetzt, um der Natur und den Besucher*innen Raum zu geben. Die RuheBiotop befinden

sich unter Bäumen wie Buchen, Eichen, Bergahornen oder Ilex, an alten Baumwurzeln oder an Findlingen. Das Recht auf Nutzung eines RuheBiotopes wird für bis zu 99 Jahre eingetragen. Es können einzelne Plätze oder ganze RuheBiotop ausgesucht werden. An einem RuheBiotop können bis zu zwölf Personen beigesetzt werden. Die Biotop tragen Nummern, eine namentliche Kennzeichnung ist möglich. Die Grabpflege übernimmt der Wald. Oft wird der Baum bewusst ausgewählt, denn er spiegelt die Besonderheiten des Menschen wider.

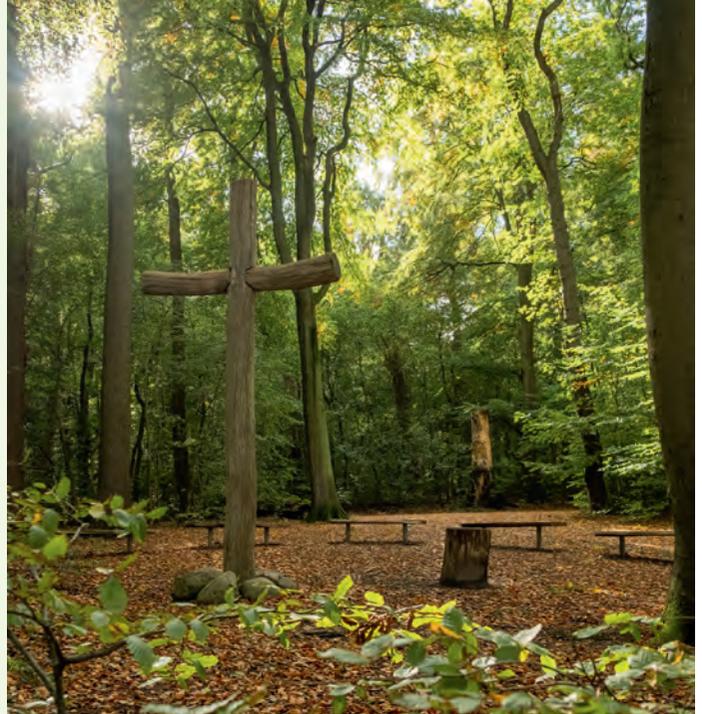
VERZICHT AUF GRABSCHMUCK

In den RuheBiotopen wird die Asche der Verstorbenen in biologisch abbaubaren Urnen beigesetzt. Diese vergehen mit der Zeit, und die Asche wird Teil des Waldbodens. Auf Grab schmuck wird hier bewusst verzichtet, um den

Charakter des Waldes als Lebensraum zu bewahren. Wer möchte, kann schon zu Lebzeiten einen Platz in einem RuheBiotop erwerben und so den Angehörigen schwierige Entscheidungen ersparen. Die Wahl des RuheForstes ist natürlich unabhängig von Wohnort und Religion.

INDIVIDUELLE BERATUNG BEIM SPAZIERGANG

Eine Bestattung im RuheForst ist nicht nur natürlich und individuell, sie schafft auch eine Verbindung zwischen Mensch und Natur. Der Besuch des Grabes wird zu einem Gang durch den Wald, der mit jedem Jahreszeitenwechsel lebendig bleibt und sich verändert. Ein Spaziergang mit dem RuheForst-Team bietet die Möglichkeit, sich individuell beraten zu lassen und den Platz der letzten Ruhe selbst zu wählen.



unter allen wipfeln ist ruhe.
Waldbestattung im RuheForst® Flensburger Förde / Glücksburg.

Wie laden Sie ein zur Waldführung
am Samstag, den 12.10.24 um 14.30 Uhr Treffpunkt Infotafel Quellental, 24960 Glücksburg
wir bitten um telefonische Anmeldung

Informationen unter:

Telefon: (04631) 40 91 39 2

E-Mail: info.ruheforst-gluecksburg@forst-sh.de

Internet: www.ruheforst-gluecksburg.de



RuheForst. Ruhe finden.



UNSER BUCHTIPP

ZURÜCK INS LEBEN FINDEN



Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist nichts mehr, wie es war und fast immer stellt sich das Gefühl der Unwirklichkeit und der inneren Lähmung ein. Dies ist nicht nur auf die psychische Belastung der Verlusterfahrung zurückzuführen, sondern auch auf die daraus bedingte Reaktion unseres Gehirns. In diesem Zusammenhang spricht man in der Psychologie gerne von „brain fog“, was allgemein mit Nebel im Kopf beschrieben wird. Daher ist es wichtig, Körper, Geist und Seele in der Trauer einheitlich zu betrachten, denn der Zustand des einen bedingt den Zustand des anderen.

Dieses Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele im Trauerprozess spielt auch im Ratgeber „Zurück ins Leben finden“ von Trauermentorin Sandra Stelzner-Mürköster – erschienen im März 2024 – eine große Rolle. Hier führt sie einfühlsam und authentisch vor Augen, welche Herausforderungen Trauernde bewältigen müssen, hilft dabei, die eigenen Gefühle besser zu verstehen und zeigt, dass ein aktives, lebenswertes Leben durch die Trauer hindurch möglich ist. Ihr größter Schatz ist dabei ihre eigene Lebenserfahrung, denn mit gerade einmal 30 Jahren wurde sie von jetzt auf gleich Witwe und alleinerziehende Mutter. Das Buch macht Mut, dass das Leben wieder schön werden kann, wenn die innere Bereitschaft dazu geschaffen und eine klare Entscheidung für das Leben getroffen wird.



**Wir sollten häufiger
über den Tod sprechen!**

*Damit wir unsere
letzten Wünsche kennen.*

 **Günter Fries**
BESTATTUNGSINSTITUT

Grüner Winkel 4, 24972 Steinbergkirche · **Telefon 04632-84220**
www.bestatter-fries.sh

*„Ich persönlich hatte immer das Gefühl
in einer Seifenblase schwebend zu sitzen
und die Welt nur zu betrachten, aber
nicht mehr ein Teil von ihr zu sein.“*

Sandra Stelzner-Mürköster

**Bestattungs-
vorsorge-Depot:
Stryi schenkt
Ihnen 50 €
Startkapital**

WIE GUTE VOR- SORGE GELINGT

Stryi Bestattungen bietet umfassende Beratung an.

Alles für die Zukunft gut zu regeln, ist in diesen Zeiten eine echte Herausforderung. Neben der Gesundheits- und Altersvorsorge kommt dabei die Bestattungsvorsorge oft zu kurz. „In meinen Gesprächen stelle ich immer wieder fest, dass viele gar nicht wissen, was zur Bestattungsvorsorge alles bedacht werden muss“, stellt Wolf Wiesendanger fest. „Die meisten denken, mit der Wahl der Bestattungsart und des Friedhofs sei es getan.“

SELBSTBESTIMMUNG AUCH BEIM ABSCHIED

Dabei sind es gerade die vielen Details, die einen Abschied individuell und ganz persönlich werden lassen: die Wahl des Ortes, die Dekoration und der Blumenschmuck, die musikalische und rednerische Begleitung. „Die Leute legen heute so viel Wert auf Selbstbestimmung und Individualität – da macht es doch gerade beim letzten Kapitel im Leben großen Sinn, sich rechtzeitig



Wolf Wiesendanger von Stryi Bestattungen

Gedanken zu machen“, so Wiesendanger. Gerade auch, weil zu diesen Themen oft Meinungsverschiedenheiten unter den Angehörigen entstehen.

FINANZIELLE ABSICHERUNG NICHT VERGESSEN

Damit ein würdevoller Abschied nach den eigenen Wünschen dann wirklich gelingt, sollte man sich nicht darauf verlassen, dass schon genügend Geld über sein wird. Im Alter können zum Beispiel durch eine Pflegebedürftigkeit sehr schnell Finanzpolster aufgebraucht sein. Eine sichere Geldrücklage, etwa in einem speziellen Depot, ist also unerlässlich. Buchen Sie kostenlose Beratungstermine unter Tel.: 0461 / 31 44 40 oder per E-Mail an info@stryi.de.

Stryi Bestattungen, Mürwiker Str. 132, Flensburg, www.stryi.de



UNTERSTÜTZUNG FÜR DAS KATHARINEN HOSPIZ

Als regionales Familienunternehmen liegt der Firma **Bestattungen mit Herz** das Wohl der Gemeinschaft am Herzen. „Deshalb unterstützen wir mit großer Freude das ‘Bündnis für die Zukunft’ des Katharinen Hospizes, um die Palliativversorgung nachhaltig zu stärken“, erklärt die Familie rund um Claudia Matzen (M.). Gemeinsam mit anderen Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen setzen sie sich dafür ein, die stationäre Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen langfristig zu sichern. „Mit Zuversicht blicken wir auf die Erweiterung durch den neuen Bau und hoffen, dass sich noch viele Unterstützer*innen finden. So kann diese wertvolle Arbeit auf einem stabilen Fundament weiter wachsen.“ Danke für die finanzielle Unterstützung sagten Michael Schwandt (l.) und Geschäftsführer Thomas Schwedhelm (r.) vom Katharinen Hospiz.



*In schweren Stunden bin ich mit
meinem Team an Ihrer Seite.*

C. Matzen

☎ 0461 5003922

Bestattungen mit Herz Claudia Matzen e.K.

www.bestattungen-mit-herz.de

Hauptgeschäftsstelle: Süderstr. 93 - 24955 Harrislee

Beratungsbüro Flensburg: Fördestr. 35A - 24944 Flensburg

ZUM ZEHNTEN TODESTAG
VON SIEGFRIED LENZ

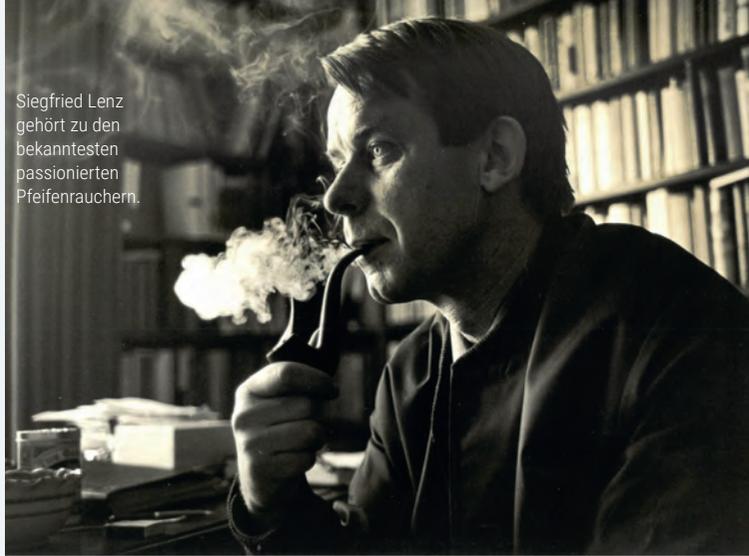
DER LEISE JAHR- HUNDERT- AUTOR

Die deutsche Literatur nach 1945 wurde maßgeblich von vier Autoren einer Generation geprägt, nämlich Heinrich Böll (1917–1985), Günter Grass (1927–2015), Martin Walser (1927–2023) – und Siegfried Lenz (1926–2014).

von Heiko Buhr

Während Böll, Grass und Walser in der Öffentlichkeit sehr präzente Autoren waren, blieb Siegfried Lenz lieber im Hintergrund. Heinrich Böll und Günter Grass sorgten mit ihrem politischen Engagement beispielsweise für die Grünen (Böll) und SPD (Grass) für großes Aufsehen und auch Martin Walser mischte sich etwa mit seiner Paulskirchenrede 1998 gern in gesellschaftliche Debatten ein. Siegfried Lenz hingegen ließ seine Bücher wie „Deutschstunde“, wo das Thema Schuld und Pflicht im Nationalsozialismus thematisiert wird, „sprechen“ und bezog mit diesen Stellung – und dies bis nach seinem Tod vor zehn Jahren am 7. Oktober 2014 und dem Erscheinen seines Romans „Der Überläufer“, der zwei Jahre später 2016 posthum herauskam. Es ist nach dem Debütroman „Es waren Habichte in der Luft“ (1951) der zweite Roman, den Siegfried Lenz geschrieben hat. Er wurde jedoch 1951 von seinem Hausverlag Hoffmann & Campe abgelehnt, da eine Veröffentlichung der Geschichte eines Überläufers zu den Sowjets damals nicht opportun schien.

Siegfried Lenz gehört zu den bekanntesten passionierten Pfeifenrauchern.



Zwei Autoren, eine Generation: Siegfried Lenz (Mitte) und Günter Grass (hinten)

„Ich bekenne, ich brauche Geschichten, um die Welt zu verstehen – und zwar in gleicher Weise, wie andere womöglich die Formel brauchen, das Dokument.“

EIN VIELSEITIGER AUTOR

Bereits sein erster Roman brachte Siegfried Lenz großes Lob ein. Der eigentliche Durchbruch gelang ihm dann mit dem 1968 veröffentlichten Roman „Deutschstunde“ und der Geschichte von Jens Ole Jepsen und seinem Jugendfreund und Lebensretter, dem Maler Max Ludwig Nansen. Diesem „entarteten“ Künstler soll Jepsen auf Geheiß der NS-Oberen ein Malverbot aussprechen und dessen Einhaltung überwachen, was er pflichtbewusst auch tut, während sein Sohn Sigi, der den Vater unterstützen soll, lieber Nansen hilft. Weitere Höhepunkte im Werk von Siegfried Lenz stellen der zehn Jahre später erschienene Roman „Heimattmuseum“, der Roman „Der Mann im Strom“ (1957), die Novelle „Schweigeminute“ (2008) sowie die Erzählung „Das Feuer-

schiff“ (1960) dar. Sie alle zeigen die meisterhafte Erzählkunst von Siegfried Lenz, mit der er komplexe Themen verarbeitet und kontrastreiche Charaktere vor Augen seiner Leser*innen aufstehen lassen hat.

EINE GROSSE LITERARISCHE KARRIERE

Über 22 Millionen verkaufte Bücher, Übersetzungen in gut 30 Ländern und in 22 Sprachen – das sind die nackten Zahlen. Die können ergänzt werden durch den Erfolg von „Deutschstunde“: in über 20 Sprachen übersetzt und über zwei Millionen Mal verkauft. Die Bedeutung von Siegfried Lenz lässt sich aber auch am Umfang seines Werks ablesen. Er hat Romane, Erzählungen, Novellen, Theaterstücke, Hörspiele, Kinderbücher, Essays, Reden, Rezensionen – und auch



Siegfried Lenz begann seine so erfolgreiche literarische Karriere 1951 mit der Veröffentlichung seines ersten Romans „Es waren Habichte in der Luft“ beim Verlag Hoffmann und Campe, dem er immer treu blieb.

Mit Liselotte (Lilo), die auch einige seiner Bücher illustrierte, war Siegfried Lenz von 1949 bis zu ihrem Tod 2006 verheiratet.



spät aufgefundene und bis heute nicht veröffentlichte Gedichte geschrieben. Oder schauen wir, um die literarische Größe von Siegfried Lenz zu ermessen, auf eine kleine Auswahl seiner Preise, die er ab 1953 erhalten hat: Literaturpreis der Stadt Bremen (1962), Gerhart-Hauptmann-Preis (1970), Thomas-Mann-Preis (1984), Wilhelm-Raabe-Preis (1987), Jean-Paul-Preis (1995), den Hannelore-Greve-Literaturpreis (2004) und den Lew-Kopelew-Preis (2009).

„Welt“-Redakteur arbeitete, und den Hamburger Jung Jan Fedder (1955–2016). Von 2008 bis 2012 übernahm der außerordentlich beliebte norddeutsche Kultschauspieler in drei Lenz-Verfilmungen die Hauptrolle: Das Feuerschiff (2008), Die Auflehnung (2009) sowie Arnes Nachlass (2012). Es gibt nicht wenige Kritiker, die Jan Fedder als den idealen Lenz-Schauspieler betrachten, der dessen Figuren in kongenialer Weise Leben eingehaucht hat.

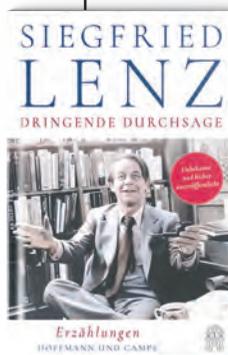
EINDRUCKSVOLLE VERFILMUNGEN

Zahlreiche Bücher wurden für das Kino oder Fernsehen adaptiert, manche sogar gleich mehrfach verfilmt. Dabei schlüpfen so bekannte Schauspieler*innen wie Hans Albers (Der Mann im Strom, 1958), Dieter Borsche (Das Feuerschiff, 1963), Otto Sander (Lehmans Erzählungen, 1971), Mario Adorf (Heimatmuseum, 1988) oder Julia Koschitz (Schweigeminute, 2016) in die Rollen seiner Figuren.

Eine späte, aber besondere Arbeitsbeziehung verband den im ostpreußischen Lyck geborenen Wahlhamburger, der nach seiner Entlassung aus der Kriegsgefangenschaft in die Hansestadt zog, wo er Philosophie, Anglistik und Literaturwissenschaften studierte und ab 1950/51 dann als

NEUES BUCH

DRINGENDE DURCHSAGE



Am 7. Oktober, dem zehnten Todestag von Siegfried Lenz, erscheinen bisher unbekannt oder nur an entlegener Stelle publizierte Erzählungen des großen Schriftstellers. „Dringende Durchsage“ versammelt dabei vor allem frühe Texte. Die meisten Erzählungen in dem Buch entstanden zwischen 1948 und 1957 und zeigen Lenz als experimentellen und humorvollen Schriftsteller am Beginn seiner Karriere. Thematisch spannen sie einen Bogen von der Nachkriegszeit, dem Schicksal der Kriegsheimkehrer, der Frage nach Schuld über den Wiederaufbau und die Zeit des Wirtschaftswunders. Einige Texte entstammen einer späteren Schaffensperiode von Lenz und wurden zu bestimmten Anlässen verfasst, so etwa „Wie Radikalität entsteht“ zum 70. Geburtstag von Helmut Schmidt.

Siegfried Lenz: Dringende Durchsage, Hoffmann und Campe Verlag, 224 S., 25 €

AUSSTELLUNGEN

IM OKTOBER 2024

ADVERTORIAL

AUSGEZEICHNETE FOTOGRAFIEN

Bis zum 17. November präsentiert das **Stadtmuseum Schleswig** die Ausstellung „UNICEF Foto des Jahres 2023“.

Seit dem Jahr 2000 prämiiert UNICEF Deutschland im internationalen Wettbewerb „UNICEF Foto des Jahres“ herausragende Bilder und Reportagen professioneller Fotojournalist*innen aus aller Welt. Die prämierten Reportagen porträtieren Lebensumstände von Kindern und Jugendlichen weltweit. Meist stehen dabei Krieg, materielle und seelische Nöte sowie Naturkatastrophen im Mittelpunkt. Doch immer wieder stechen auch seltene Momente unbekümmerter Lebensfreude hervor.

Der polnische Fotograf Patryk Jaracz hat den Wettbewerb mit einer eindrucksvollen Aufnahme aus dem Nordwesten der Ukraine gewonnen: Die fünfjährige Alina übt mit zwei Freundinnen das Fahrradfahren, während im Hintergrund nach einem nächtlichen Drohnenangriff ein Öllager in Flammen steht. Zumindest hat es diesmal kein Wohnhaus, kein Krankenhaus und keine Schule getroffen. Unter www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen zu den zehn ausgewählten Bildreportagen im Stadtmuseum Schleswig sowie die Führungstermine.



1. Platz © Patryk Jaracz, Polen



3. Platz © Natalya Saprunova, Russland/Frankreich (Agentur Zeppelin)

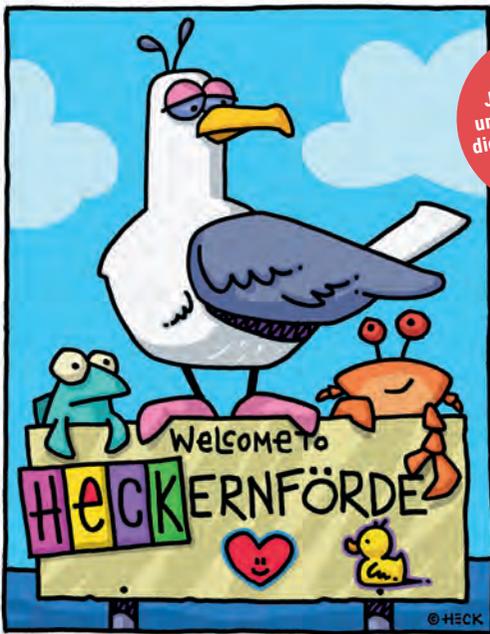
BESONDERER LESETIPP

EINE LEBENS- GESCHICHTE



Klaus Mann verkörpert die bewegte erste Hälfte des 20. Jahrhunderts wie kaum ein Zweiter – als schillernder Bohemien, als großer Schriftsteller. In seiner großen Biografie erzählt Thomas Medicus das bewegte Leben von Klaus Mann und ergründet dessen Obsessionen und Triebkräfte. Bestimmend waren der Dauerkonflikt mit dem Vater Thomas Mann, die zahlreichen politischen Kämpfe, seine Amouren, das enge Verhältnis zur Schwester Erika. Eine glänzende Neueinschätzung dieses funkelnden Schriftstellers und Deuters seiner Epoche.

Thomas Medicus: Klaus Mann.
Rowohlt Berlin,
544 Seiten, 28 Euro



Seit sieben Jahren für Sie und die Kunst da: die Galerie ArtHus Eckernförde.

„Welcome to Heckernförde“ ist eine exklusive, limitierte Sonderedition von Ed Heck für seine Ausstellung im ArtHus Eckernförde.

Von Eckernförde zu HECKernförde

Vom 6. Oktober bis 3. November präsentiert das **ArtHus Eckernförde** eine Ausstellung mit Bildern des New Yorker Künstlers **Ed Heck**.

Jutta Lehmann Kranenburg freut sich nach dem letzten Jahr wieder auf Besuch aus den USA, denn im Rahmen seiner Verkaufsausstellung mit neuen Editionen kommt der weltbekannte Künstler am 26. Oktober erneut in die Galerie ArtHus am Ochsenkopf. Der 1963 in Brooklyn geborene Ed Heck begann schon in sehr jungen Jahren mit dem Zeichnen. Nach einem Kunststudium war er bis 1987 als Illustrator tätig. Seine herzerfrischenden und lustigen Comic-Strichzeichnungen stellte er im Jahr 1999 erstmals aus. Der wundervoll-naive Charme und der sprühend-kühne Humor seiner Bilder sorgen stets für großes Vergnügen und Begeisterung. Und überall, wo er seine Lebensfreude ausstrahlende Kunst präsentiert, spricht sie die Menschen sofort durch ihre universelle Bildsprache an. Die persönliche Anwesenheit von Ed Heck am 26. Oktober im ArtHus Eckernförde ist eine der seltenen Gelegenheiten, ihn selbst in Deutschland zu treffen. Die Besucher*innen können an diesem Tag zwischen 14 und 17 Uhr mit dem lebenswürdigen Künstler ins Gespräch kommen und ihm beim Zeichnen über die Schulter schauen. Unter www.arthus-eckernfoerde.de erhalten Sie zusätzliche Informationen zu der Galerie, zu Ed Heck und zu weiteren vom ArtHus vertretenen Künstler*innen.



Ed Heck – It's good to be King



Ed Heck – Liberty Duck

ARTHUS
Eckernförde

ED HECK
AUSSTELLUNG

06. OKT. – 03. NOV. 2024



Ausstellung und Verkauf | Langebrückstr. 10 (Eingang Straße Ochsenkopf) | 24340 Eckernförde
Inh. Jutta Lehmann-Kranenburg | Mail kontakt@arthus-eckernfoerde.de | www.arthus-eckernfoerde.de
Öffnungszeiten: Mi. – Sa. 11 – 17 | Und nach Vereinbarung | Mo. und Di. geschlossen

Lars Waldemar
Punctaria neglecta

22.09.2024 – 16.03.2025



museumsberg
flensburg



Werke von Bernd E. Lüders

Ein wichtiges Thema

Die **Akademie Sankelmark** in Oeversee rückt mit der Ausstellung „Bernd E. Lüders – Gefährdete Ostsee“ einen uns Schleswig-Holsteiner besonders betreffenden Gegenstand in den Fokus.

Im Meer lagern nicht nur versunkene Schätze wie Gold und Edelsteine, deren Bergung einen immensen Reichtum versprechen. Seit nunmehr 75 Jahren lagern dort auch versenkte Seeminen, Bomben, Granaten und Torpedos, die immer weiter durchrosten und ihre todbringenden Inhaltsstoffe wie Nervenkampfstoffe, Sprengstoffe und Phosphor freigeben. Selbst radioak-

tive Abfälle wurden in die Ostsee entsorgt. Die Bergung dieser Altlasten verspricht leider keine Gewinne, sondern unkalkulierbare Risiken und Gefahren für Leib und Leben aller Meeresbewohner*innen und uns Menschen. Hierauf macht der „späte“ Künstler Bernd E. Lüders, der 1948 in Flensburg geboren wurde, mit seinen abstrakten, in Raketentechnik gearbeiteten

Bildern, die diese Kampfstoffe in den Meeren abbilden, aufmerksam. Die einzelnen Arbeiten leben durch Farbüberlagerungen, gewollte Grobheit und willkürliche Reduzierungen aufgetragener Farben. Die Ausstellung ist noch bis zum 31. Oktober in der Akademie Sankelmark bei freiem Eintritt zu sehen. Weitere Informationen finden Sie unter www.sankelmark.de.

Fotos: Bernd E. Lüders

Board-Parade am Westerländer Strand 1966, im selben Jahr gründete Uwe Behrens den Surf Club Sylt.



DREI JAHRZEHNTE Strand- und Surfkultur

Das **Sylt Museum** (Keitum/Sylt) präsentiert bis zum 5. Januar 2025 die Ausstellung „LSF52 Surf + Strand Kultur Sylt“.

Sylt ist für vieles bekannt, nicht aber unbedingt dafür, die Geburtsstätte des deutschen Wellenreitens zu sein. Zwei Sylter wollen das ändern. Mit ihrer Ausstellung blicken Angelo Schmitt und Dennis Bullen auf die faszinierende Geschichte des Surfens, die mehr als 70 Jahre zurückreicht und die Insel so nachhaltig prägen sollte wie kaum eine andere Sportart. Sie verstehen die Schau als Hommage an die „Vorreiter der Wellen“, die den Surfsgeist nach Sylt brachten und mit Leben füllten. Bereits im Jahr 1952 wurden die ersten Wellen vor Sylt gesurft – in Tauchanzügen oder auch ganz ohne Neopren auf glitschigen und sperrigen Holzplanken. Eng verknüpft mit dem Surfen und seit über 150 Jahren ebenfalls Teil der Sylter Strandkultur sind die Rettungsschwimmer der Insel, die damals wie heute für die Sicherheit der Menschen im und am Wasser sorgen. Unter www.soelring-museen.de gibt es weitere Informationen.

Fotos: © Archiv Drath/Archiv Behrens



Vorreiter der Wellen: Mit seinem über drei Meter langen Rettungsbrett surfte Uwe Drath 1952 die ersten Wellen vor Sylt.

Peter Warmke –
2. Insel des Heiligen Jakob Sandkaas



Meerbild von Meike Bockhoff-Scheyde

PERSÖNLICHE BLICKWINKEL

Unter dem Titel „Die Welt, wie ich sie sehe“ präsentiert der Kunstverein Husum und Umgebung e. V. aktuell im **Husumer Rathaus** eine Vielzahl an Werken seiner Mitglieder. Insgesamt 31 Künstler*innen zeigen über 100 ihrer Arbeiten im Bereich der Malerei, der Fotografie und der Skulptur. Die vielfältige und sehr sehenswerte Ausstellung läuft noch bis 12. Dezember und ist täglich außer am Samstag und Sonntag von 8.30 Uhr bis 16 Uhr (freitags nur bis 12. Uhr) im Husumer Rathaus (Zingel 10) geöffnet. Der Eintritt zu der Ausstellung ist frei.

Fotos: Peter Warmke / Meike Bockhoff-Scheyde

UNTERHALTSAME LEKTÜRE

BESONDERE MENSCHEN



Andreana ist der Mann, der größte Fischhändler des italienischen Ortes an der Adriaküste, in dem die Handlung Ende der 1920er Jahre spielt und wo sich alles um Fisch dreht, weggestorben und hat ihr einen Haufen Schulden hinterlassen. Aber sie hat scheinbar großes Glück, denn Mondo, der auf den vordersten Platz der Fischhändlergilde nachrückt, ehelicht sie. Doch er lässt sich hinter Licht führen, was Andreana wieder in die Armut führt. Und dann sind da auch noch die Geschehnisse um ihre im jungen Erwachsenenalter befindlichen Kinder Anita und Fortunato, die sie plagen. Andreana hat es wahrlich nicht leicht in diesem im Original 1935 erschienen

Roman von Marino Moretti (1885-1979), der ganz wundervoll die Welt von Cesenatio und dessen Fischgewerbe vor den Augen seiner Leser*innen auferstehen lässt.

Marino Moretti: Die vorlaute Fischhändlerin,
Verlag Edition Converso, 320 S., 24 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



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

MEENOS WETTER FÜR DEN OKTOBER

GOLDENER OKTOBER

Als ich mir vor einiger Zeit Gedanken machte, wie die Kolumne über einen goldenen Oktober 2024 aussehen könnte, erschien mir die spontane Antwort einfach und selbstverständlich: golden natürlich. Aber dann stieß ich auf Widersprüche und plötzlich gab es eine Reihe von Antworten, die den Oktober wenig schön dastehen ließen. Er hat zwei Seiten!

VERGÄNGLICH

Kein Monat strahlt so etwas Vergängliches aus wie er. Die Äcker kleiden sich im monotonen Grau. Mit einem Mal sind die Obstwiesen eher unappetitlich in Geruch und in der Frucht. Am Boden mag noch mancher Apfel liegen, trostlos, verloren als Fallobst. Das war's. Kein Feld, keine Wiese strotzt noch vor Fruchtbarkeit, im Gegenteil: Alles ist vergänglich, jetzt ist es so weit, es zur Schau zu tragen. Wenn dann noch Stürme oder Regen die Natur am Kragen packen und ordentlich durchschütteln, dann spätestens ist es mit der glänzenden Schönheit eines goldenen Oktobers vorbei.

GOLDENER OKTOBER?

Worüber wir uns noch in den vergangenen Wochen und Monaten gefreut haben – plötzlich ist alles weg, verschwunden. Die Felder sind schwarz vom Mutterboden, geeegt und gepflügt. Buntes Getreide? Schon lange nicht mehr. In den Gärten grünt es fleißig – dank Giersch und Co! Unerwünschtes Kraut, querbeet, das Blühen aber wurde von den meisten Pflanzen eingestellt, es hat sich (fast) ausgeblüht. Längst vorbei die Zeiten täglichen Schlemmens von Kirschen, Pflaumen, Brombeeren, Schlehe und Äpfeln oder was sonst noch so frisch und verlockend in den Bäumen und Knicks hing und zum Naschen einlud. Selbst die Gemüsebeete konzentrieren sich fast nur noch auf Kohl. Und von den hellen Abenden mussten wir uns schon vor längerem verabschieden, das Schleswig-Holstein Magazin läuft, wenn es draußen bereits dunkel ist. Von wegen goldener Oktober!

HERBSTFARBEN

Aber dann ist da ja noch die andere Seite. Plötzlich steht der Oktober in einem völlig anderen

Licht. Da ist der zehnte Monat im Jahr sogar noch besser, als er an Eindrücken hinterlassen kann. Die letzte Frucht am Baum in diversen Farbnuancen. Was monatelang monochrom grün an den Ästen und in den Bäumen hing, läuft plötzlich zu farbiger Hochform auf. Als ginge es darum, die Rottöne im Tuschkasten bis zum letzten Farbtupfer auszukratzen. Was die Natur da jedes Jahr aufs Neue hinkriegt, ist einmalig. Ob mit oder ohne Sonne, die Natur ist ein Gedicht, mit Sonne eine wahre Pracht, an der sich das Auge nicht satt sehen kann. Das Gute hieran ist: Egal, wie das Wetter wird, irgendwann ist es im Oktober so weit, verfärben sich die Blätter – ob sie wollen oder nicht: gelborange, mittelrot, zitronengelb, rotorange, goldgelb, zinnoberrot, gelborange, karminrot. Na, wenn das kein Kompliment ist! Nicht alles, was glänzt, ist Gold, es sei denn, es ist ein goldener Oktober. Und ich werde das Gefühl nicht los: Es wird in diesem Jahr ein besonders goldener Oktober.



MEENO SCHRADER

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

**EIN ECHTES
KNALLERANGEBOT**



**Deutschland-
ticket**

**KAUF'S
BEI UNS!**



**Jetzt dein Deutschland-
ticket bei NAH.SH abonnieren:
nah.sh/deutschlandticket**



NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein
Der echte Norden



Maxi Reinhold, David Bergner, Fabian „Köstlich“ Köster, Arne Schmidt und Yannik Mitzloff (v. l.) sind „Grell“.

AUS DER KLEINSTADT IN DIE CLUBS NICHTS ALS LIEBE

*Schon eine ganze Weile mischen die Jungs von **Grell** die Musikszene im beschaulichen Neumünster auf. Der rockige Sound der Band begeistert aber schon lange nicht mehr nur die Fans in ihrer Heimatstadt. Nach viel Zeit im Studio und einem aufregenden Live-Sommer wird es nun Zeit für ihre erste Tour.*

von Natalie Zahnow

Man kann es einfach nicht anders sagen: Die Bandhistorie der Neumünsteraner Band Grell ist einfach bombastisch. Kaum gegründet, fahren sie den ersten Erfolg ein und sichern sich 2022 den Sieg beim Baltic Band Contest in Damp. Einer der Juroren ist Mark Smith, ein erfolgreicher Produzent, Coach und Songwriter. Begeistert vom Vibe der fünf jungen Musiker, bahnt sich schnell eine enge Zusammenarbeit zwischen der Band und Smith an – und damit auch der Weg zum Erfolg.

VON WEGEN LOCKER

„Als wir damals angefangen haben zu proben, wollte ich, dass das nur eine lockere Sache

wird“, erinnert sich Gitarrist David. Gerade erst hatte sich ein Bandprojekt, in dem der 31-Jährige und Bandkollege Yannik aktiv waren, zerschlagen, der Trennungsschmerz war noch groß. „Dann haben wir aber zusammen Musik gemacht und es war direkt irgendwie geil. Es kamen die ersten Anfragen für Auftritte rein und wir wussten: Es muss eine Entscheidung her, entweder wir machen das jetzt ganz oder gar nicht.“

Leadsänger Fabian, gerade einmal 19 Jahre alt, ist sich seit Jahren schon sicher, dass Musik der wichtigste Teil seines Lebens ist – und genau dieses Lebensgefühl verbindet ihn mit seinen Bandkollegen. „Maxi und ich haben



Der Traum eines jeden Musikers: die Leidenschaft zum Beruf werden lassen

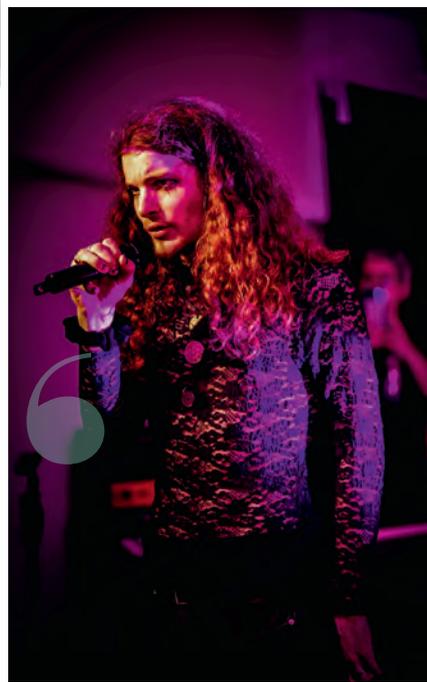
Gitarrist Maxi Reinhold und Bassist Yannik Mitzloff (r.) legen ihren Fokus wie auch die anderen ganz auf die Band.



„Grell ist fette Mucke, die straight auf die Haut geht, ein bisschen auf die Fresse, ein bisschen Romantik.“

Fabian Köstlich

Fabian Köstlich begeistert mit Stimmgewalt und tiefgründigen Texten.



schon länger Mucke zusammen gemacht, aber wir dachten: Hey, was sollen wir beide hier zu Hause rumproduzieren? Wir wollten eine Band haben, wir wollten geile Auftritte spielen, wir wollten damit unser Geld verdienen. Und dann haben wir die anderen Jungs gefunden.“

Noch während seiner Abizeit gründete sich Grell. Seinen Abschluss machte er noch, aber es war schnell klar, dass allesamt mit vollem Einsatz in das Projekt „Grell“ einsteigen. „Da gab es gar nicht die Option in meinem Kopf, nach der Schule irgendwas anderes anzufangen, weil ich sonst ja gar keine Zeit mehr für Musik haben würde.“

AB AUF DIE BÜHNE

Die Begegnung mit Mark Smith ermöglichte der Band dann ungeahnte Möglichkeiten. Erste Songs wurden professionell im Studio aufgenommen, weitere Bandcontests folgten. 2023 sicherten sich die Neumünsteraner den ersten

Platz im Landesfinale des renommierten „Local Heroes“-Contests, Ende des Jahres machten sie den Erfolg beim Bundesfinale mit der Auszeichnung als „Upcoming Artist“ rund. Ein weiteres Jahreshighlight war der zweite Platz beim Emergenza-Weltfinale auf dem Taubertal-Festival.

Den Sound der Band fasst Fabian mit einer Zeile aus ihrem Song „Fluchtlicht“ zusammen: „Grell ist fette Mucke, die straight auf die Haut geht, ein bisschen auf die Fresse, ein bisschen Romantik.“ Der Mix aus Rock, Metal, Grunge, Punk und Rap kommt an, auf zahlreichen Konzerten haben die Newcomer in diesem Jahr die Mengen zum Toben gebracht. Das Song-Repertoire ist vielschichtig, mal leise, oft laut, mal sehr persönlich, mal tiefgründig, oft auch gesellschaftskritisch. „Unsere Vision ist, mit unserer Musik etwas zu bewegen. Wir wollen Verbindungen schaffen und den Menschen den Raum geben, einfach sie selbst zu sein“, sagt Schlagzeuger Arne.

IN NEUMÜNSTER ZU HAUSE

Ihre offene, tolerante Einstellung wollen sie aber nicht nur musikalisch mit der Welt teilen, besonders in ihrer Heimatstadt möchten sie sich auch kulturell engagieren und für Veränderungen stark machen. „Alle sagen immer, dass Neumünster so hässlich ist. Aber wir haben Bock, ‚Neufinster‘ aus dem Schlamm zu ziehen und irgendwann etwas zurückzugeben“, sagt Fabian. Die Idee: mehr Raum für Kultur schaffen.

„Wir wollen, dass junge Menschen weiterhin zur Musikschule gehen, Bands gründen und bezahlbare Proberäume finden können“, ergänzt Arne. Vor allem würde es an Orten fehlen, an denen man Musik erleben und einfach feiern könne. Viele Clubs und Kneipen hätten in den letzten Jahren geschlossen, das kulturelle Angebot gerade für junge Leute sei sehr klein geworden. Irgendwann einen Konzert-Club zu eröffnen, wäre deswegen ein großer Traum für die Neumünsteraner Band.

MENSCHEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN



„Wir brauchen einfach das Live-Gefühl, wir wollen mit den Leuten ausrasten“, sagt Gitarrist Maxi.

Ein Highlight des Festival-sommers: der Auftritt auf der RadioBOB-Bühne während der Kieler Woche

TICKETINFOS

GRELL – DIE ERSTE TOUR

- 25. Oktober Flensburg,
Imagine Bar
- 26. Oktober Wacken,
LandGastHof
- 30. Oktober Hamburg,
Hehebühne
- 31. Oktober Lübeck,
Rider's Café
- 2. November Kiel,
MAX

Tickets und weitere Infos unter
www.grellmusik.de.

NEUE SONGS IM GEPÄCK

Bevor es aber irgendwann so weit ist, arbeitet die Band erst einmal ehrgeizig an ihrer Karriere – und bekommt dabei immer mehr professionellen Support. Denn über die beiden letzten Jahre ist nicht nur Grells Fanbase gewachsen, auch das Team ist größer geworden. So unterstützt unter anderem Christian Neander von Selig die Band mit seiner langjährigen Erfahrung im Musik-Business.

Mehrere Wochen haben die Musiker in den vergangenen Monaten in Rosenheim und Berlin im Studio an neuen Songs gefeilt, eine intensive Zeit für Grell. „Musikmachen ist einfach so krass mit Emotionen verbunden. Den einen Tag

macht man den absoluten Partysong, bei dem man weiß, dass die Menge abgeht, und den anderen dann den traurigsten Track, den man jemals zusammen geschrieben hat“, erzählt David.

Und die Arbeit hat sich gelohnt: Mit einer Menge neuer Songs im Gepäck feilt die Band nun an ihrer ersten Tour. Fünf Clubs im Norden stehen auf dem Programm und die Vorfreude auf die Shows ist unbändig. „Wir werden die Clubs zum Beben bringen!“, sind sich die fünf sicher.



Mehrere Wochen verbrachte die Band im Studio und feilte intensiv an neuen Songs.



Jetzt überall
im Handel
erhältlich!

Holen Sie sich die Alpen nach Hause!

Rezepte aus dem
Alpenraum und
Wandertipps auf
132 Seiten



Fotos: AdobeStock/Prostock-studio (1); Archiv (2)

Jetzt bestellen: www.landgenuss-magazin.de/alpenkueche



VERANSTALTUNGSTIPPS

IM OKTOBER 2024

ERWECKE DIE KÖNIGIN IN DIR!

Vom 4. bis 6. Oktober laden Sie Kerstin Hansen-Paulsen und Alexandra Dechant zu einem inspirierenden Meet & Greet im wunderschönen Kollund, Dänemark ein. Gönnen Sie sich eine Auszeit und entdecken Sie Ihre innere Königin! Als Lifecoachs zeigen sie Ihnen, wie wichtig Selbstfürsorge, Vertrauen und Lebensfreude sind. Gestartet wird am Freitag mit einer After-Work-Party, am Samstag und Sonntag gibt's ein Treffen bei Kaffee und Kuchen.



Um 16 Uhr erwartet Sie an beiden Tagen eine wundervolle Meditation. Die Teilnahme ist kostenfrei. Seien Sie dabei und finde Sie Ihre innere Königin! Mehr Infos unter www.alexandradechant.de.

4. bis 6. Oktober • Kollund

YEAH! YEAH! YEAH!



Mit Filmausschnitten, Bildern und viel Musik erzählt der Journalist Lothar Jahn von den Anfängen der Beatles in ihrer Heimatstadt Liverpool, von der harten Lehrzeit in Hamburg – bis hin zum rasanten Durchbruch in London. Er erinnert auf der „Magical Mystery Tour“ an kreischende Teenager, umjubelte Tourneen durch die ganze Welt und schließlich an den kreativen Rückzug von der Bühne, der im Album „Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band“ mündete. Lösen Sie das „Ticket to ride“ zum Trip ins „Yesterday“, folgen Sie der „Long and Winding Road“ zur „Penny Lane“, steigen Sie ein ins „Yellow Submarine“. Anschließend werden die bekanntesten Songs der Beatles gemeinsam gesungen.

4. Oktober, 19.30 Uhr • KBH Marne



DIE LIEBE ZU DEN DREI ORANGEN

Ab dem 5. Oktober bringt das Flensburger Stadttheater Sergei Prokofjews Oper „Die Liebe zu den drei Orangen“ auf die Bühne. In dieser märchenhaften Geschichte gerät ein Prinz, der niemals lacht, durch den Fluch einer bösen Zauberin in ein Abenteuer voller fantastischer Gestalten. Auf der Suche nach den drei verzauberten Orangen, in denen Prinzessinnen verborgen sind, erfährt das Publikum ein oszillierendes Spiel aus Märchen, Komödie und Satire. Die Inszenierung von Hendrik Müller verspricht ein hinreißendes Theatererlebnis mit Happy End.

5. Oktober, 19 Uhr • Stadttheater Flensburg



BALTIC ROCK NIGHT in der Kulturaula Langballig

Ginge es um Spirituosen, könnte die Überschrift banal lauten: Whisky trifft auf Rum. Denn bei diesem einzigartigen Doppelkonzert trifft erdiger Schottenrock auf maritimen Küstenrock mit Tiefgang. Nordward Ho erzählen mit ihren charmanten deutschsprachigen Songs vom Leben im Norden und anderen Küstenregionen. Dabei packen sie maritime Traditionals wie Piratenrock und Shantys, aber auch Songs aus ihrer eigenen Feder aus. Die Baltic Scots bringen ihren Celtic Folk Rock stilecht im Kilt auf die Bühne. Beide Bands liefern handgemachte Live-Musik mit Stimmungscharakter – da bleibt kein Fuß still!

5. Oktober, 20 Uhr • Kulturaula, Langballig

Fotos: Die Liebe zu den drei Orangen (1) / The Baltic Scots (1)



GUITAR CENTER
FLENSBURG

INH. RALF MANSFELD



30 Jahre

GUITAR CENTER FLENSBURG!

BIS ZU 30%

AUF AUSGEWÄHLTE TEILE!

BIS 30.10.2024

Öffnungszeiten:
Mo. geschlossen
Di. - Fr. 14 - 18 Uhr
Sa. 10 - 14 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

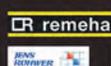
Guitar Center Flensburg
Zur Bleiche 44 • 24941 Flensburg
Tel. 0461 / 97 89 4040
www.guitar-center-flensburg.de

BOBBLE CAP
festival

THE PIGHOUNDS
OH HENRY
GAS WASSER INDIEPOP
BLEEDING MACHINE STEEL CRUSHER

12.10.2024
AUKRUG

www.bobblecapfestival.de



Design by www.wildcarddesign.de

FESTIVAL DER KOMISCHEN FRAUEN

Dass Frauen komisch sind, ist bekannt – dass sie in der Comedyszene unterrepräsentiert sind, leider auch. Vom 7. Oktober bis 3. November feiern die Schmidt-Bühnen auf dem Hamburger Kiez das Festival der komischen Frauen: „Comediennes de Luxe“.

Mit dem Festivalticket besuchen Sie alle Comediennes, so oft Sie wollen! Schirmherrin Daphne de Luxe – stilvoll, selbstironisch, authentisch und Entertainerin mit Leib und Seele – eröffnet das Festival am 7. Oktober mit einer großen Show. Bekannt als Moderatorin der Comedy-TV-Show „Ladies Night“ empfängt sie an diesem Abend alle vier Festival-Hauptacts. Die wären: Impro-Queen Woody Feldmann, die Antithese von Verklemmtheit, die mit viel Mutterwitz und dem Schalk im Nacken das Publikum sofort verzaubert. Sprachakrobatin Tamika Campell, die weltweit mit ihren Comedyprogrammen auf Deutsch, Englisch, Arabisch, Hindi und Türkisch begeistert. Liedermacherin Marie Diot, die von nicht gerade hitverdäch-



tigen Themen wie Gegensprechanlagen oder verlorenen Schlüsseln singt und damit gerade erst beim Hamburger Comedy Pokal auf dem Treppchen stand. Und, last but not least, die preisgekrönte Slam-Meisterin und Kabarettistin Teresa Reichl. Die hat mit 30 zwar keines ihrer Ziele erreicht, die sie sich mit 16 gesetzt hat – Haus, Mann, Kinder –, dafür hat sie aber eine Freundin, einen dreibeinigen Kater und die Bühnen Deutschlands! Mit diesen Hauptacts und vielen weiteren Support-Acts wird das Festival der komischen Frauen ein absoluter Genuss!

7. Oktober bis 3. November • Schmidts Tivoli, Hamburg

DER ZAUBERLEHRLING

Jedes Kind weiß, was einen echten Zauberünstler ausmacht. Aber Herr Flocke, der Zauberlehrling, tut sich schwer damit. Nichts will ihm so richtig gelingen, und gerade deswegen verwandelt er jede Schar von Kindern in eine eingeschworene Gemeinschaft, die dem Zauberlehrling den Weg weist durch eine ereignisreiche und wunderbare Welt. Ob aus Herrn

Flocke am Ende doch noch ein richtiger Zauberünstler wird? Wer weiß, denn bei unserem Zauberlehrling liegen Scheitern und Erfolg oft nur einen Zauberspruch voneinander entfernt!

6. Oktober, 16 Uhr • KBH Marne

Miss Gloria Vain
FRIEDE, FREUDE, EIERKUCHEN
- JETZT ERST RECHT!
EIN VORWEIHNACHTLICHER
FOLKLORIA-ABEND MIT MUSIK

30.11.24
DEUTSCHES HAUS
FLENSBURG

TICKETS AN ALLEN BEKANNTEN VVK-STELLEN
UND UNTER WWW.EVENTIM.DE

fsc.
forstshow concept



Fotos: Dominic Reichenbach (1) / Christian Brandes (1)



Orpheus
THEATER

Eines der kleinsten
und feinsten Theater
mit Jazzclub in
Deutschland.

Programm 2024/25



EINE TRAUMHAFTE KULISSE FÜR TRAUMHAFTE DARBIETUNGEN

Lassen Sie sich in eines der kleinsten und feinsten Theater Deutschlands entführen!

Seit nun mehr als fünfundzwanzig Jahren finden sechzig Zuschauer*innen Platz in diesem in stimmungsvollen roten, schwarzen und goldenen Farben gehaltenen Juwel, dem Orpheus Theater Flensburg. Mit Kronleuchtern, Säulen in Messingbeschlägen und Kerzenlicht wird jeder Besuch zu einem stimmungsvollen Erlebnis. Doch nicht nur die Räumlichkeiten sind auserlesen, das **Orpheus Theater** legt auch großen Wert auf ausgewählte Programme, die künstlerisch anspruchsvoll und auf hohem Niveau unterhalten. Am 30. November kommen die Ausnahmekünstler Kramer, Battiston, Schmedeke und Becker im Rahmen ihrer "Bauchgefühl-Tour" in das Orpheus Theater. Die vier Musiker bilden eine kraftvolle Symbiose aus Gesang, Akustik-Gitarre, Piano, Percussion und Cello. Im Dezember, am 13. und 14., findet das wundervolle Weihnachtskonzert "A Magical Christmas" von Duotone statt. Hier präsentieren Bernard J. Butler und Florian Korty nicht nur zeitlose Christmas-Klassiker, sondern auch

musikalische Leckereien aus Soul-, Jazz-, Pop- und Chanson. Am 10. Januar kann man dann das Improtheater aus Kiel im Orpheus Theater mit "Jede Szene eine Weltpremiere" bestaunen. Hier ist jeder Auftritt immer eine Weltpremiere für sich, denn die Schauspieler*innen spielen in unterschiedlichen Besetzungen allein nach den Vorstellungen des Publikums. Und auch für den Februar steht schon das Programm: Am 14. und 15. Februar erleben Sie einen zauberhaften Abend mit Jazzsängerin San Glaser und Schauspieler Sascha Rotermund. Gemeinsam feiern sie das legendäre Album "Boy meets Girl" von Sammy Davis Jr. und Carmen Mc.Rae. Das Theater bietet auch die Möglichkeit, für Feiern oder Firmenevents gebucht zu werden. Lassen Sie sich dieses Juwel also nicht entgehen und sichern Sie sich Ihre Tickets für unvergessliche Abende in Flensburg! Das komplette Programm unter www.orpheustheater.de.

Ab November • Orpheus Theater GmbH, Flensburg

»Bauchgefühl-Tour«

**Kramer, Battiston,
Schmedeke & Becker**

30.11.24

»A magical christmas«

**Florian Korty &
Bernard J. Butler**

13./14.12.24

»Jede Szene eine Weltpremiere«

Improtheater

10.1.25

»Boy meets girl«

**San Glaser &
Sascha Rotermund**

14./15.2.25

Einlass 19.30 Uhr • Beginn 20.30 Uhr

TICKETS SICHERN
unter www.orpheustheater.de

Orpheus Theater GmbH

Marienstraße 1

24937 Flensburg

orpheustheater.de

f @ [orpheustheaterflensburg](https://www.facebook.com/orpheustheaterflensburg)



Zum Newsletter

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



4. SCHEERSBERG JAZZ PLAYERS

Bei den 4. Scheersberg Jazz Players vom 11. bis 13. Oktober auf dem Scheersberg widmen sich interessierte Instrumentalist*innen und Sänger*innen im Alter von 16 bis 26 Jahren drei Tage lang vollkommen dem Jazz und der Jazz-verwandten Musik. Alle Instrumente und Gesang sind willkommen. Neben Jazzgeschichte und Hör- oder Rhythmusübungen steht das gemeinsame Musizieren im Mittelpunkt. Über Improvisations- und Hörtechniken lernen die Teilnehmenden, aufeinander zu achten und zu interagieren. Das Abschlusskonzert am Sonntag setzt den Schlusspunkt für das Jazz-Wochenende. Weitere Informationen finden Sie auf www.scheersberg.de.

11. bis 13. Oktober • Internationale Bildungsstätte Jugendhof, Scheersberg

4 WAY STREET

Am 12. Oktober gibt es im Café Klatsch ein besonderes Konzert mit der Rendsburger Kultband 4 Way Street. Die Band spielt unplugged und bietet einen Mix aus Pop- und Rockmusik der letzten fünfzig Jahre. Gegründet 1995 von drei Schulfreunden, wuchs die Band auf fünf Mitglieder an und erweitert ihr Repertoire stetig. Genießen Sie Klassiker von The Beatles bis Adele und eigene Songs. Handwerklich gebräutes Bier, selbst hergestellter Federweißer und Zwiebelkuchen sorgen für das leibliche Wohl. Der Eintritt ist frei, der Hut geht aber herum.

12. Oktober, 18 Uhr • Café Klatsch, Julianenebene/Hohn



BENEFIZKONZERT AUF DEM SCHEERSBERG

Zugunsten der Reparatur ihres Steinway-Flügels lädt die internationale Bildungsstätte Jugendhof Scheersberg zum Benefizkonzert am 13. Oktober ein. Das Scheersberg Kammerorchester unter der Leitung von Shaul Bustan und das Finn Großmann Trio gestalten den musikalischen Vorabend. Freuen Sie sich auf ein Potpourri aus Jazz und klassischer Musik. Konzertbeginn ist 18 Uhr (Einlass 17.30 Uhr), der Eintritt ist frei – Spenden sind willkommen. Der gesamte Erlös kommt dem Scheersberg für die Reparatur des Flügels zugute!

**13. Oktober, 18 Uhr
Internationale Bildungsstätte Jugendhof Scheersberg**



MARDUK

Erleben Sie Marduk, eine der bekanntesten schwedischen Black-Metal-Bands, live am 19. Oktober im Roxy Concerts in Flensburg. Bekannt für ihre düstere Atmosphäre und aggressive Musik, verkörpern sie den wahren Geist des Black Metal. Begleitet werden sie von Undead (Schweden), Impalement (Schweiz) und Valkyrja (Spanien).

Einlass ist ab 18.30 Uhr, das Konzert beginnt um 19 Uhr.

Tickets im Vorverkauf kosten 32 Euro (zzgl. Gebühren), an der Abendkasse 38 Euro.

19. Oktober, 19 Uhr • Roxy Concerts Flensburg



URGEWALD – AUF DEN SPUREN DES GELDES

Ab dem 17. Oktober bringt W-FILM die spannende Dokumentation „urgewald – auf den Spuren des Geldes“ in die deutschen Kinos. Der Film von Karin und Peter Wejding beleuchtet die 30-jährige Erfolgsgeschichte der Umwelt- und Menschenrechtsorganisation urgewald und zeigt, wie der Verein Finanzströme aufdeckt, die umweltschädliche und menschenrechtsverletzende Projekte unterstützen. Der Film wurde mit dem Horizonte-Filmpreis ausgezeichnet und enthält Beiträge von Jürgen Trittin, Claudia Kemfert und Luisa Neubauer. Die Premiere findet am 9. Oktober im Berliner Kant-Kino statt, dann geht der Film auf Kinotour durch Deutschland.

17. Oktober, 18 Uhr • Abaton Kino, Hamburg



RIFF ROCK NIGHT

Nachdem das „Guitar Heroes Festival“ im September an gleich vier Tagen erfolgreich über die Bühne gegangen ist, gönnt Bio-Bäcker Lorenzen seinen Stammesbesuchern etwas Ruhe und kredenzt im Oktober an nur einem Tag die „Riff Rock Night“. Aber dieser Konzertabend hat es dafür in sich. Es wird laut, es wird ganz sicher gerockt, es darf auch getanzt werden und der Abend wird lang. Erleben Sie Southern-Rock von Mojo Thunder und die legendären Gitarrenriffs von AC/DC, gespielt von AC/Dynamite. Einlass ist um 19 Uhr, der Eintritt beträgt 34 Euro im Vorverkauf und 40 Euro an der Abendkasse. Verpassen Sie nicht diesen rockigen Abend voller Energie und großartiger Musik!

19. Oktober, 19 Uhr • Gerds Juke Joint, Jodelund

Fotos: Urganwald (1) / Distro Pictures, Ezeyes Scaled (1)



Stadt
Neumünster



HOLSTENKÖSTE

Interessenbekundungsverfahren für die Holstenköste 2025

Die Holstenköste ist das zentrale Stadtfest der Stadt Neumünster, welches jedes Jahr mehr als 200.000 Besucher aus Neumünster und Umgebung anzieht. Die Holstenköste zeichnet sich durch ihr vielfältiges Programm an vier Tagen aus, zu dem unter anderem musikalische Darbietungen, Vorführungen, Imbiss und Getränkeauschank sowie verschiedene Fahrgeschäfte gehören. Für die Holstenköste 2025 sucht die Stadt Neumünster Mitveranstalter für die folgenden freien Flächen: die Klosterinsel, die Gänsemarkt-Kreuzung, die Fläche vor dem Restaurant „Kochlöffel“ und die freie Fläche im Eingangsbereich der Lütjenstraße. Näheres zu den Flächen finden Sie auf der Homepage der Stadt Neumünster unter <https://www.neumuenster.de/verwaltung-politik/bekanntmachungen/veroeffentlichungen>

**Die Holstenköste findet vom
12. Juni bis zum 15. Juni 2025 statt.**

Bewerbungsverfahren:

Die schriftliche Bewerbung ist bis zum **15.11.2024, 24:00 Uhr** in einem verschlossenen und gekennzeichneten Umschlag an die folgende Adresse zu richten:

Stadt Neumünster

Der Oberbürgermeister • Fachdienst Zentrale Verwaltung
Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Großflecken 59 • 24534 Neumünster

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



STARK! – EIN ABEND FÜR ETHEL SMYTH

Ab dem 26. Oktober lädt das Stadttheater Flensburg zu einem besonderen Abend ein, der ganz der beeindruckenden Komponistin Ethel Smyth gewidmet ist. Ethel Smyth, eine Wegbereiterin der britischen Oper und engagierte Frauenrechtlerin, wird an diesem Abend durch Musik und Lesungen lebendig. Mit Mitgliedern des Musiktheaterensembles und der Musikwissenschaftlerin Yvonne Rohling erwartet Sie ein unterhaltsames und bewegendes Programm. Erleben Sie die faszinierende Geschichte und das Werk einer der bedeutendsten Komponistinnen des 20. Jahrhunderts.

26. Oktober, 19 Uhr • Stadttheater Flensburg



Endlich wieder zurück DIE DORNBUSCH REVIVAL PARTY

Nach sechs Jahren Pause findet endlich wieder eine echte Dornbusch Revival Party in Husum statt! Nach Corona und der Schließung der Diskothek Sturm und Drang wurde nun ein anderer Veranstalter in Husum gefunden, der die Dornbusch Revival Party veranstalten möchte: der neue Club THE KEYF im Husumer Treibweg 17b. Am 26. Oktober ab 20 Uhr ist es jetzt so weit: Erst wird um 21 Uhr der aktualisierte Dornbusch-Film auf mehreren Monitoren gezeigt, inklusive einer kleinen Ausstellung mit Postern und Bildern der damaligen Disco. Danach beginnt dann die Disco mit DJ Kudde, der Sie mit Original-Musik der damaligen Zeit ein paar Jahre zurückversetzt und für eine unvergessliche Party sorgt!

26. Oktober, 20:00 Uhr • THE KEYF, Husum

96 lebensart



ASSASIN: EUROPEAN SKULL BLAST TOUR 2024

Ab dem 30. Oktober gibt's die volle Ladung Thrash Metal! Die Düsseldorf Thrash-Urgesteine Assassin gehen auf eine Tournee durch Deutschland, Polen, die Slowakei und Tschechien. Mit im Gepäck: ihre erste EP „Skullblast“. Als Special Guest sind die chilenischen Thrasher Nuclear dabei, unterstützt von der deutschen melodische death/thrash Metal Formation Burden of Grief und einer weiteren Band, die noch angekündigt wird. Diese Tournee wird von Legacy, Death Forever und Metal.de präsentiert und verspricht einen epischen Headbanger-Abend für alle Metal-Fans!

2. November, 20 Uhr • RETRO Music Hall, Flensburg

GUITAR HEROES FESTIVAL

Erleben Sie am 1. und 2. November das Bluesrock-Festival des Nordens im „Gerd's Juke Joint“ in Joldelund: das Guitar Heroes Festival. An zwei aufeinanderfolgenden Tagen treten jeweils zwei renommierte internationale Top-Acts auf. Am Freitag, dem 1. November, erwarten Sie Beaux Gris Gris & The Apocalypse (USA/UK) und die Nick Moss Band (USA). Am Samstag, dem 2. November, folgen Saron Crenshaw & Blind B & The Visionairs (USA/NL) und Stone Senate (USA). Freuen Sie sich auf einen besonderen Mix aus Blues, Rock und Southern Rock. Die Türen öffnen sich jeweils um 19 Uhr, und das Konzert beginnt um 20 Uhr. Der Vorverkaufspreis beträgt 34 Euro zzgl. Gebühren, an der Abendkasse kosten die Tickets 40 Euro.

1. bis 2. November • Gerd's Juke Joint, Joldelund





CHARLY SCHRECKSCHUSSBAND

„Jeden Tag hab ich den Blues“ ist der Titel der ersten Charly Schreckschuss & Band Langspielplatte 1981 und daran hat sich bis heute nichts geändert. Die Ausnahmeband spielt seit über 40 Jahren feinsten Rhythm & Blues mit deutschen Texten für Kenner und Genießer. „Ich will, dass die Leute verstehen, wovon ich singe“, begründet der Sänger ihre Vorliebe für deutsche und auch plattdeutsche Texte. Nun sollte es auf Abschiedstour gehen. „Charly sagt Tschüss“ ist der Tourtitel, aber niemand will sich so recht verabschieden. Inzwischen wird sogar über eine neue Platte sinniert. Wer weiß: „Vielleicht kommt ja tatsächlich das Beste zum Schluss“, heißt es auf der Website. Das Konzert am Flensburger Hafen im Schiffahrtsmuseum wird aber zumindest in Flensburg das letzte Konzert sein. Tickets gibt es im Schiffahrtsmuseum oder unter www.muse-maritim.de.

2. November, 20 Uhr • Flensburger Schiffahrtsmuseum



EXTRABREIT – KULT IM RETRO FLENSBURG

Seit 45 Jahren sind sie schon dabei und haben Musikgeschichte geschrieben: die legendären Extrabreit. Und nun tritt die Band wieder zu zahlreichen Live-Shows an, von denen jeder, der da war, weiß, dass sie legendär sind. Die „Breiten“ zelebrieren ihre Songs, die sich schon in den 1980ern dem üblichen Schubladen denken verweigerten. Neben den bekannten Klassikern aus vier Jahrzehnten Bandgeschichte gibt es aber auch ein paar Nummern aus ihrem neuen Album „AUF EX“ zu hören, mit dem die Band beweist, dass sie nicht nur Nostalgie kann.

Also, ein Muss für alle Fans!

16. November, 20 Uhr • RETRO Music Hall, Flensburg

SCHLAGSAITE

Die Kölner Band Schlagsaite hat sich mit ihrem neuen Album „Fantasie von übermorgen“ einen alten Traum erfüllt und das doppelte Kästner-Jubiläumsjahr (125. Geburtsjahr, 50. Todesjahr) zum Anlass genommen, ein ganzes Album mit Vertonungen unseres Lieblingsdichters aufzunehmen. Kästner habe sie schon immer beeindruckt und inspiriert.

Die Tour mit dem Lieblingspublikum in Flensburg zu beginnen, war absoluter Wunsch der fünf Musiker. Am 24. Oktober stehen Daniel, Dimitrie, Jan, Simeon und Markus im Flensburger Schiffahrtsmuseum auf der Bühne und singen mit Erich Kästner über die Liebe und das Leben. Tickets sind erhältlich im Flensburger Schiffahrtsmuseum, unter www.muse-maritim.de oder Tel.: 0461 / 85 10 81.

24. Oktober, 20 Uhr • Flensburger Schiffahrtsmuseum



24. Okt. 2024
20 Uhr
Kästner-Tour:
Fantasie von
Übermorgen

Charly Schreckschuss Band

02. Nov. 2024
20 Uhr
Charly sagt
Tschüss!

maritimer FLOHMARKT

24. Nov. 2024
Alter Kram und
frischer Kuchen

muse maritim

IM FLENSBURGER SCHIFFFAHRTSMUSEUM

Karten, Info und Anmeldung:
muse-maritim.de | 0461-851081



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:

Anne-Kristin Bergan, Dr. Heiko Buhr, Birgitt Jürs, Kristina Kröger, Marion Laß,
Mareike Neumann, Dr. Meeno Schrader, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester,
Mirjam Stein, Finja Thiede, Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

Art-Direktion:

Lisa Kim Ernst, l.ernst@falkemedia.de, Tel.: 0171 / 437 36 80

Grafik:

Sandra Huege, Zlatan Rasidovic, Maren Urvat, Sonja Woldt

Anzeigengestaltung:

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

Fotos:

Natascha Mundt, Regine Sauerberg, Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

Flenburg, 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

Überregional:
Jörg Stoeckicht:
stoeck@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 61

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. NOVEMBER



JETZT WIRD'S WILD

Winterlicher Genuss in der Küche, da fällt einem natürlich direkt der Klassiker schlechthin ein: Wild. Doch was kann man damit überhaupt alles zubereiten? Konkrete Rezeptideen und leckere Inspirationen für Ihre Festtafel finden Sie in unserer nächsten Ausgabe. Und eins können wir Ihnen verraten: Es wird richtig lecker!

FÜR DICH ZUM FEST GESCHENKETIPPS

Das Weihnachtsfest steht vor der Tür und damit Sie nicht unter Zeitdruck geraten und ideenlos auf Geschenkesuche gehen, haben wir wie jedes Jahr für Sie die besten Geschenketipps zusammengetragen. Ob für die Schwiegermutter, den Ehegatten oder die besten Freund*innen: Hier werden Sie fündig!



TRAUMKÜCHEN & ESSTISCHE

Die Küche ist das Zentrum Ihres Zuhauses. Hier sitzt man gemeinsam mit der Familie beim Frühstück, backt zur Weihnachtszeit Plätzchen oder lädt seine Freund*innen zu lauschigen Abenden ein. Alles rund um die Küche und wie Sie sich die perfekte Sitzecke einrichten, haben wir für Sie in der nächsten Ausgabe parat!



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.



Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein ...

Wandkalender

29,99 €



Jetzt bestellen unter: www.falkemedia-shop.de und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)



CORNELIA POLETTO



PALAZZO

DIE DINNER-SHOW IM SPIEGELPALAST



Neuer
Standort in
Hamburg-
Altona!

Lachen, staunen, genießen!

08. November bis 09. März in Hamburg