

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

FLENSBURG / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

OKTOBER 2025 • KOSTENLOS

**HAPPY
BIRTHDAY**

20 JAHRE LEBENSART

**GRUSELIGER
FAMILIENSPASS**

DAS HALLOWEEN-HAUS VON BOOSTEDT

20
JAHRE
lebensart


KEINE SCHWESTER

MELODIEN EINES LEBENS

DIE
UDO JÜRGENS TRIBUTE
SHOW

LIVE MIT PETER C. FRANK & BAND



... AM LEGENDÄREN
GLASFLÜGEL

KIEL • WUNDERINO ARENA

04.01.26

**SONNTAG
20:00 Uhr**

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und [eventim](#)★

20
JAHRE
lebensart

EDITORIAL

ALTES
STAHLWERK

NEUMÜNSTER



SILVESTER 2025

Mit einem festlichen Sektempfang und Fingerfood empfangen wir Sie um 19.00 Uhr zwischen Vinothek und Kaminlounge in der Lobby. Entdecken Sie an den Buffets im Restaurant mit Bar sowie in der Vinothek, in der Lobby und in unserer offen gestalteten Frontküche, leckere Köstlichkeiten von kreativen Vorspeisen, über vielseitige Hauptgerichte zu verführerischen Dessertvariationen. Inbegriffen sind auch die Getränke.

Mit einem Glas Sekt begrüßen wir mit Ihnen das Jahr 2026 bevor wir den Mitternachtsimbiss reichen. Freuen Sie sich auf eine tolle Partystimmung.

- Sektempfang mit Fingerfood
- Teilnahme an unserem Buffet
- Getränke-Flat-Rate inkl. Weinauswahl, Biere, Softgetränke, Säfte, Mineralwasser, Kaffee- & Teespezialitäten
- ein Glas Sekt um Mitternacht
- Partymusik von DJ Michael Blohm
- Mitternachtsimbiss

212 € PRO GAST

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

wissen Sie noch, was Sie vor 20 Jahren gemacht haben? Ja, zugegeben, man muss einen Moment überlegen und hat das Gefühl, in ewig vergrabenen Geschichten seines Lebens zu buddeln, aber dann kommt doch das eine oder andere Ereignis zutage. Uns ging es genauso. Wir feiern mit unserer Lebensart nämlich ein rundes Jubiläum – 20 Jahre! – und natürlich geht man da gedanklich noch mal zurück an die Anfänge.

EIN BLICK ZURÜCK ...

Man sieht auf alten Fotos Kolleg*innen, die nicht mehr dabei sind, aber auch die, die immer noch aktiv sind und sich natürlich verändert haben. Man schmunzelt über die Outfits von damals, lacht über Haarfrisuren oder wundert sich, dass der- oder diejenige plötzlich eine Brille trägt. Ja, seit wann eigentlich? 20 Jahre sind ein guter Anlass, um zurückzublicken, aber auch um mit Optimismus nach vorne zu schauen.

... UND IN DIE ZUKUNFT

Wir haben beides getan: In die „good old vibes“ tauchte Kollegin Natalie Zahnow mit dem langjährigen Geschäftsführer Jörg Stoeckicht ab. „Stoeck“, wie er gerne genannt wird, konnte so manche Geschichte von damals erzählen, während die neuen Geschäftsführerinnen Kathrin Wesselmann und Gesa Schimmer Sie in die Zukunft einladen – nachzulesen auf unse-

ren Jubiläumsseiten. Dort finden Sie auch eine Vorstellung der Menschen, die hinter diesem Gesamtwerk stehen – mit all der Leidenschaft, die es braucht, um jeden Monat aufs Neue eine Lebensart zu kreieren. Schmunzeln Sie mit uns, denn auch wir Mitarbeitenden haben uns erinnert an die Zeit vor 20 Jahren ...

WAS WAR BEI IHNEN 2005 LOS?

Aber natürlich haben wir nicht nur an unseren Jubiläumsseiten gearbeitet, sondern für Sie wieder ein buntes Potpourri aus Trends, News, Veranstaltungen, Mode, Gesundheit, Kulinarik, Wissenswertem aus den Bereichen Haus, Hof, Garten und tollen Ausflugstipps zusammengestellt. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern – und vielleicht erinnern Sie sich ja auch zurück und fragen sich: Was habe ich eigentlich vor 20 Jahren gemacht?

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen **KEINE SCHWESTER**. Mehr zu dem norddeutschen Taschenlabel und der Trendfarbe in diesem Herbst erfahren Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Titel: KEINE SCHWESTER

THEMEN

OKTOBER 2025

COVER I KEINE SCHWESTER GMBH

Naturverbunden: Brauntöne für den Herbst..... 48

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Rote Straße 6

Trends & News im Oktober..... 8

Hallo, Herbst! Das ist los im Oktober 2025..... 12

VB30: Das Gruselhaus in Boostedt..... 18

20 JAHRE LEBENSART

IM NORDEN

Dürfen wir Sie einladen? 22

20 Jahre Lebensart im Norden: Volle Fahrt durchs

Jubiläum 24

Team Lebensart: Mitarbeiter*innen im Porträt..... 28



46

Kuschelige Oktobermomente



20 Jahre Lebensart im Norden

HIN & WEG

Herbstwärts in Schleswig-Holstein: 3 Ausflugsziele
für den Herbst 36

AUTO & MOBILITÄT

Herbstfit unterwegs – vom Auto bis zum Fahrrad.... 38

SO SCHMECKT DER NORDEN

Herbstliebe: Rezepte mit Kürbis..... 40

MODE & BEAUTY

Kuschelige Oktobermomente..... 46
Naturverbunden: Brauntöne für den Herbst..... 48

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Viele bunte Pillen – sinnvoll oder nicht?..... 52

HAUS, HOF & GARTEN

Denkt Ihr Zuhause schon mit?..... 54



TRAUER & ABSCHIED

Abschied nehmen..... 62

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Oktober..... 66

Veranstaltungshighlights..... 72

KOLUMNEN

Fru Jürs vertellt 54

IMMER IN DER LEBENSART

EDITORIAL

3

Impressum 82

Vorschau November 82



18

VB30: Das Gruselhaus in Boostedt

✝

Johanniter Wunsch-Ambulanz

Wir erfüllen letzte
sehnliche Wünsche

Jetzt
spenden!

Spiel & Spaß
DJ & Animationsteam
Großspielgeräte

Pool Party

Wasserspektakel

WIE JEDES JAHR!

PoolParty in der
Fördeland Therme

mit dem
Zephyrus Disco Team

FÖRDELAND THERME

Sandwigstraße 1a - 24960 Glücksburg

03. Oktober 2025, 13:00 - 17:00 Uhr

Weitere Informationen unter www.foerdeland-therme.de



Viele schöne
Dinge für ein
gutes Gefühl
im Herbst! 



DAMENMODEN ACCESSOIRES

Backstage · OSKA/Ischiko · by basics · PRIVATSACHEN
MuseWear · TRANSIT



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

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

durchblick
BRILLEN · KONTAKTLINSEN

FLENSBURGS KOMPETENZ FÜR AUGENOPTIK.

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

Ab
Nov. 2025:
Eyecare-
Check

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

Vorfreude

Wein & Rumhaus Braasch & Rum Manufaktur Museum
Rote Straße 26-28 | Braasch Rumladen · Große Straße 24
24937 Flensburg · Tel. 0461 141600 · www.braasch.sh



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

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



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

... von früh bis spät ...
... morgens und abends ...
... immer und wieder ...

rotestrasse.de



ROTE STRASSE

EINE STARKE INTERESSENGEMEINSCHAFT



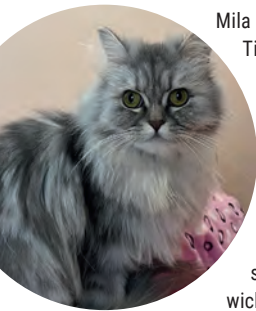
TRENDS & NEWS

IM OKTOBER 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Mila HÜBSCHE PRINZESSIN



Mila ist eine hübsche Perser-Mix-Dame, die seit Juni 2025 im Tierheim Schleswig auf ein liebevolles Zuhause wartet. Die ca. 2022 geborene Katzendame ist kastriert und wünscht sich ein ruhiges Umfeld, in dem sie ungestört ihren Alltag genießen kann. Andere Katzen akzeptiert sie, braucht sie jedoch nicht zwingend, um glücklich zu sein – wenn doch, benötigt Mila Zeit, um sich langsam an neue Gefährten zu gewöhnen. Bürsten gehört zwar nicht zu ihren Lieblingsbeschäftigungen, sie toleriert es jedoch, was für ihr pflegeintensives Fell wichtig ist. Mila kennt bisher nur Wohnungshaltung. Wer sie kennenlernen möchte, vereinbart einen Termin unter Tel.: 04621 / 513 22 oder buero@tierheim-sl.de.

MIT GENUSS, OHNE ALKOHOL



Foto: kan36

Mit „The Zhero“ bringen die Weingärtner C&G aus Cleebronn ihre alkoholfreie Linie auf den Markt: sechs Produkte – alkoholfreie Weine, Sekt und Seccos. Neu sind Riesling Stillwein, Riesling Sekt, Rosé-Secco. Sie ergänzen das bestehende Angebot aus alkoholfreiem Roséwein, „Pecco“ (Secco) und Muskateller Secco, die unter „The Zhero“ als Six-Pack geführt werden. Der Name kombiniert Zero (Null) und Hero (Held) und steht für selbstbewussten Genuss ohne Alkohol. Mit auffälligem Design für Sekt/Secco (Alltagshelden, Sporties, Partyhelden) und edlerem Look für Weine (Foodies, Lifestyler) passt „The Zhero“ zu Alltag und Fest. Mehr Infos: www.cg-winzer.de

FÜR SCHÜLER*INNEN BLINKIS FOR FREE VON FIELMANN

Das neue Schuljahr hat begonnen, und noch sind die Tage lang und sommerlich hell. Das ändert sich bald. Deshalb verschenkt der Augenoptiker Fielmann auch in diesem Jahr seine beliebten Blinkis – leuchtende Reflektoren in Form von Eulen oder Brillenschafen – damit die Kinder auf dem Schulweg auch richtig gut zu sehen sind. Schulleitungen, Lehrende von ersten Klassen sowie Erziehende in Kitas können die Blinkis jetzt kostenlos bestellen. Dazu einfach bis zum 31. Oktober das Bestellformular unter www.fielmann-group.com/blinkis ausfüllen – solange der Vorrat reicht.



Foto: Fielmann

FACHKRAFT GEFUNDEN – NEUER NACHTWÄCHTER IM DIENST

Vor dem Start in die neue Saison haben die Nachtwächter der Stadt Husum „Nachwuchs“ erhalten. Jens Kohnke erhielt von seinem „Dienstherrn“, Bürgermeister Martin Kindl, das offizielle Stadtwappen. Kindl: „Unsere Nachtwächter sind weit mehr als nur Stadtführer in historischem Gewand. Sie sind lebendige Geschichtenerzähler, die Husums Vergangenheit in der Dunkelheit zum Leuchten bringen.“ Seit September finden die regelmäßigen Rundgänge wöchentlich statt. Los geht es um 20 Uhr an der Tourist Information Husum (Ecke Großstraße/Schlossgang). Eine Anmeldung ist nicht nötig. Regelmäßig kostet die Führung 9 Euro pro Person, 3,50 Euro für Schüler*innen. Der letzte Termin ist am 23. Dezember. Anfragen für (Gruppen-)Termine bei der Tourist Information Husum unter Tel.: 04841 / 89870 oder info@husum-tourismus.de.



Die aktuellen Nachtwächter der Stadt Husum: Volker Springer, Jens Kohnke und Harald Knoop (v. l.)

Foto: Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH



„Meeno“ sagt Tschüss

Wenn er 30 Grad und Sonne ankündigte, konnte man davon ausgehen, dass der Grillabend gelingt. Fast 25 Jahre lang war Meeno Schrader der NDR-Wetterexperte. Doch nun zieht sich der promovierte Meteorologe aus Leer aus gesundheitlichen Gründen zurück. Anfang September präsentierte der 64-Jährige zum letzten Mal das Wetter im „Schleswig-Holstein Magazin“. Anschließend verabschiedeten ihn die NDR-Kolleg*innen sehr emotional mit Blumen und einem Best-of-Film. Auch in der Lebensart war Meeno Schrader mit seinen humorvollen Beiträgen viele Jahre ein gern gesehener Gast. Und auch unser Team wünscht dem begeisterten Segler von Herzen alles Gute und immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel.

FRISCHE BRÖTCHEN – FRISCHE LUFT

ÜBER 2.500 BRÖTCHEN VERTEILT

Im Juni führte der Klimapakt Flensburg e. V. in Kooperation mit dem Fördebäcker, der Medelbyer Landbäckerei, der Klosterbäckerei sowie Bäckerei Thaysen die Kampagne: „FrISChe Brötchen – FrISChe Luft!“ durch. Möglichst viele Menschen sollten motiviert werden, ihre Brötchen mit dem Fahrrad und nicht mit dem Auto zu holen. Für jeden Brötchen-Einkauf per Fahrrad erhielten die Kunden ein Brötchen gratis. Insgesamt wurden an 29 Bäckereifilialen stolze 2.504 kostenlose Brötchen vergeben.



Foto: Klimapakt Flensburg e. V.



Foto: Inselverwaltung der Gemeinde Sylt und des Amtes Landschaft Sylt

SYLTER SETZEN AUF KI: STRASSENZUSTAND – SICHTBAR DANK „PLUTO“

Die Gemeinde Sylt startet mit dem dänischen System „Pluto“ in eine neue Ära des Straßenmanagements. Mit moderner Kamertechnik und KI werden Straßen, Wege und Infrastruktur in wenigen Tagen digital erfasst. Schäden wie Schlaglöcher oder Risse sowie Schilder, Markierungen, Lampen und Abflüsse werden schnell geortet und dokumentiert. Die Daten fließen ins Sylt-GIS und bilden die Basis für effiziente Planung. „Pluto liefert erstmals eine objektive, vollständige Datenbasis – spart Zeit, Geld und Ressourcen“, so Projektleiter Norman Scotti. Nach erfolgreicher Pilotphase mit Bauhof, Tiefbau und Ordnungsamt sind Prozesse beschleunigt, Prioritäten digital gesetzt, Datenschutz gewährleistet. Weitere Features und Radwege folgen.

Der Lebensart Newsletter

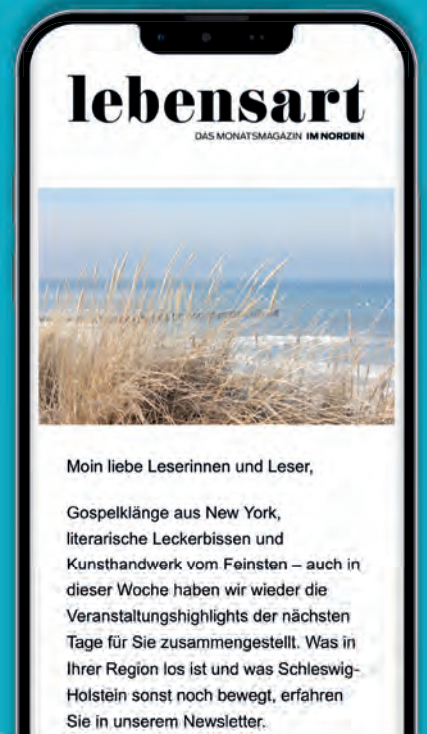
Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



Scan
me!



www.lebensart-sh.de/newsletter



Retro – diese Lieblingsstücke bleiben!

„Was bedeutet Retro für Sie? Haben Sie auch noch alte Lieblingsstücke aus den 1960er, 70er oder 80er Jahren?“ haben wir in der vergangenen Ausgabe der Lebensart gefragt und tatsächlich haben sich Leser*innen gemeldet und uns Fotos von ihren „guten alten Stücken“ gesendet. Meistens war immer eine schöne Erinnerung oder eine besondere Geschichte damit verbunden.

Auch wir vom Team der Lebensart haben unsere Schränke und Kellerräume durchforstet – auf der Suche nach Retro-Liebingsstücken. Und siehe da! Es kam so einiges zu Tage. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern.



Foto: Angelika Wolf

„Dieses Hemd gehörte meinem Mann, er ist 2016 verstorben. Ich habe es immer wieder in den Schrank zurück gehängt, konnte es noch nicht wegwerfen. Eben wegen der alten guten Zeit. Es ist von 1970. Das hatte er an, als wir uns kennen gelernt haben. Habe es immer gut gehütet“, schreibt uns Angelika Wolf.

„Mein alter Sessel stammt bestimmt aus den 1950er oder 1960er Jahren. Er hat damals als ich Kind war, bei meinen Großeltern im Schlafzimmer gestanden – als Cocktailsessel mit Tisch. Als er weg sollte, musste ich ihn einfach mitnehmen. So hat er bei mir im Jugendzimmer lange Jahre noch gute Dienste geleistet und ist auch bei jedem Wohnungsumzug dabei gewesen. Allerdings musste er jetzt dringend aufbereitet werden. Er ist und bleibt eine schöne Erinnerung an meine geliebte Oma.“ Marion Laß, Mildstedt



Foto: Marion Laß

„Dieses Sofa haben meine Großeltern am 16.07.1952 zur Hochzeit bekommen. Seit Ende der 1970er Jahre stand es dann bei ihnen im Dachgeschoss, für das Wohnzimmer gab es eine neue Ledersitzgruppe. Ich habe immer mit dem Sofa geliebäugelt. Als ich 1999 zu Hause auszog, hat Oma es neu polstern und beziehen lassen und es mir geschenkt. Seitdem steht es bei uns im Wohnzimmer und hat schon einmal mehr ein neues Gewand bekommen... und es wird bestimmt nicht das letzte sein. Es ist mein absolutes Herzensstück ...“, erzählt Christina Berndt aus Mildstedt.



Foto: Christina Berndt

„Diesen Kneipenmünzer bekamen wir von einem guten Freund geschenkt, der bei der Telekom arbeitete und retteten damit ein Stück Kneipengeschichte vor der Aussonderung. Der Tisch-Münzfernsprecher stammt wohl in etwa aus den 1950er bis 1960er Jahren und wohnt bereits seit über drei Jahrzehnten in unserem Wohnzimmer – noch immer funktionstüchtig. Mit dem Einwurf von 20 Pfennig ist man dabei!“ Holger Schukies, Kiel



Foto: Maya Schukies

„Ihr Aufruf in der Lebensart in der September-Ausgabe zum Thema Retro sprach mich sofort an. Mir fiel sogleich meine Ballonmütze aus den 70er Jahren im Vintage Stil ein. Ich habe sie 1970 in Kopenhagen getragen und setze sie auch nach 55 Jahren noch sehr gerne auf – siehe Fotos anbei. Im Allgemeinen trenne ich mich sehr schnell von Sachen, doch irgendwie hänge ich an dieser Mütze und so habe ich sie immer noch bei mir“, berichtet Sigrid Krebs aus Kiel.



Foto: Regine Sauerberg

„Ich besitze einen schönen Handarbeitsstuhl aus der Jugendstilzeit, den Heinrich Vogeler (deutscher Maler, Grafiker, Architekt, Designer, Pädagoge, Schriftsteller und Sozialist) entworfen hat. Er gehört zur ersten Generation der Künstlerkolonie Worpswede. Ich habe den Stuhl vor vielen

Jahren neu beziehen lassen – das Erbstück ist ein echter Hingucker und zudem sehr bequem – mein Lieblingsstück!“ Regine Sauerberg, Kiel



Fotos: Sigrid Krebs



ADVERTORIAL

EVA SOLO-SET**LEGIO NOVA MIT FEINEN RILLEN**

Die Tassen aus dem 2er Set von Legio Nova sind aus hochwertigem Porzellan, auf das Eva Solo eine Garantie gewährt. Die feinen Rillen, die die Serie Legio Nova charakterisieren, verschmelzen mit der sanften Formensprache und verleihen den Tassen eine zurückhaltende Eleganz, die sie für den täglichen Gebrauch und besondere Anlässe gleichermaßen geeignet macht. Die Tassen sind für Backofen, Mikrowelle, Gefrierschrank und Spülmaschine geeignet. Es gibt sie in der Größe 9,5 x 9,5 x 9,5 cm (H/B/T) und in drei verschiedenen Farben. Der Set-Preis beträgt 39,95 Euro, erhältlich bei **Contor in der Roten Straße in Flensburg oder online unter www.contor-design.de.**

Auch das Erlebnis-Hus in St. Peter-Ording gehört zu den Preisträgern.

**PREISE FÜR HERAUSRAGENDE BAUPROJEKTE**

Das Land Schleswig-Holstein hat erneut herausragende Leistungen in Architektur, Städtebau und Freiraumgestaltung gewürdigt. Es gab zahlreiche Preise. So wurden das Erlebnis-Hus St. Peter-Ording, das GEOMAR Kiel, das Land- und Amtsgericht Lübeck, die Revitalisierung Hochhaus Sterntalerweg, der Schleianleger Sieseby, das Siedlungshaus am Westensee sowie die Stadtbücherei und das Stadtarchiv Lauenburg mit dem Landespreis für Baukultur Schleswig-Holstein ausgezeichnet. Der Landespreis für Baukultur Schleswig-Holstein wird seit 2022 alle vier Jahre vergeben.

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: dieganzegeschichte.de

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

**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.

HALLO, HERBST!

Bunte Blätter, erfrischende Winde und der erdige Geruch vom Herbst: Der Sommer hat sich endgültig verabschiedet und wir starten in die gemütlichere Zeit des Jahres. Die besten Adressen für den Oktober finden Sie auf den folgenden Seiten.





Einheitsbuddeln 2025

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

ADVERTORIAL

Freies Erzählen

Ohne Auswendiglernen oder Angst vor den Zuhörer*innen frei erzählen und damit das Publikum begeistern – authentisch, selbstbewusst, ohne Ähs. Dazu ohne Sorge, den Faden zu verlieren oder gar einen Blackout zu haben. Das klingt toll, oder? Und das Beste: Es ist leicht zu lernen! Unsere inneren Bilder führen uns sicher durch unsere Geschichte!



Foto: Märchen-Atelier „Die grüne Schlange“

Eine einfache Technik unterstützt Sie dabei zuverlässig. Der nächste Schnupperkurs findet vom 31. Oktober bis 2. November sowie vom 16. bis 18. Januar statt, direkt an der Flensburger Außenförde, nur fünf Minuten entfernt vom Strand.

Märchen-Atelier
„Die grüne Schlange“
Neukirchen 83,
Steinbergkirche
Tel.: 04632 / 87 66 77
www.maerchen-atelier.de



AI-READY CAMPUS
KI-Wissen für CEOs

07.10.2025

KI FÜR CEOs



JETZT ANMELDEN!

MEIN GRÖSSTER KI-GAMECHANGER

Bekannt vom BigBang-KI-Festival!

**DAS WEBINAR
AM 07. OKTOBER (GRATIS)**

ai-ready-campus.com



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv



St. Peter-Ording Seehunde & Co.

Größte Seehundanlage Deutschlands,
über 800 Haus- und Wildtiere,
Alpakawanderung, Tiervorführung,
Storchenkolonie und vieles mehr



ÜBER
30
JAHRE
SEIT 1992

nun
BNE
ZERTIFIZIERT

**Der NaturErlebnisTierpark
Westküstenpark & Robbarium GmbH**
Info 04863-3044
westkuestenpark.de

 Wir sind
SPO



Fotos: Dalsgaard

Zeit zum Shoppen BEI WEIHNACHTLICHEM AMBIENTE

Zwischen stimmungsvollen Lichtern und handverlesenen Lieblingsstücken lädt Dalsgaard in Ausacker-Dammende zu zwei besonderen Höhepunkten der Saison ein: dem Moonlight Shopping am 30. Oktober und den ausgedehnten Weihnachtswochen vom 23. Oktober bis 23. Dezember.

Beim Moonlight Shopping erwartet Sie ein Abend voller Vorfreude auf die Adventszeit: Funkelnde Arrangements, handgemachte Geschenkideen und der Duft von Tannengrün bilden die Kulisse für ein entspanntes Einkaufserlebnis bis in die Nacht. Mit einem Becher Punsch in der Hand und einer frisch gegrillten Bratwurst lässt sich die Auswahl an Kränzen, Accessoires und Dekor-Highlights besonders genussvoll entdecken. Das Team berät Sie persönlich, damit aus jedem Einkauf ein stimmiges Ensemble entsteht.

Die Weihnachtswochen wiederum geben Ihnen Zeit und Raum, die Vielfalt in aller Ruhe zu erkunden: kunstvoll gebundene Tannenzweige, weihnachtliche Accessoires, Laternen, Sterne und vieles mehr – sorgfältig kuratiert und in inspirierenden Themenwelten auf der 220 m² Fläche des Gewächshauses präsentiert. Auch Weihnachtsbäume in verschiedenen Größen sind Teil des Angebots. Im angrenzenden Werkstattgebäude stellen über 100 regionale Anbieter ihre Produkte auf, wo sich individuelle Geschenke und besondere Einzelstücke entdecken lassen. Mehr Infos unter www.dalsgaard.de.

Moonlight Shopping: 30. Oktober, 18 bis 22 Uhr
Weihnachtswochen: 23. Oktober bis 23. Dezember
Dalsgaard, Ausacker-Dammende



Apfelfahrt und Apfelmarkt AN DER FLENSBURGER FÖRDE

*Eine farbenfrohe Tradition an der Flensburger Förde:
Die traditionelle Apfelfahrt mit Apfelmarkt lockt am
10. und 11. Oktober an den Flensburger Hafen.*

Gegen 13 Uhr segeln am Freitag eine handvoll historische Traditionsschiffe nach Glücksburg und werden mit den Crews rund eine Tonne Äpfel auf die Schiffe verladen und nach Flensburg verschifft. Die Äpfel können am selben Wochenende vor Ben's Fischhütte am Flensburger Museumshafen gekauft werden. Der Gewinn aus dem Äpfelverkauf geht an den Museumshafen und hilft, den traditionellen Schiffen im Flensburger Hafen ein Zuhause zu bieten. Die Apfelfahrt geht auf die rund 100 Jahre alte Tradition an der Flensburger Förde zurück, die alljährliche Apfelernte auf dem Seeweg in die umliegenden Orte zu transportieren, und ist mit den Jahren fester Bestandteil des Flensburger und Glücksburger Kulturprogramms geworden. Initiiert wurde sie vom Museumshafen Flensburg, um auf diese alte Tradition aufmerksam zu machen.

10. und 11. Oktober
Flensburger Museumshafen / Glücksburg Hafen



Der Apfel ist bei der Apfelfahrt der Star und wird von Glücksburg nach Flensburg gebracht.

Fotos: artefact

1000 *lights* CONCERTS
PRÄSENTIERT

Unvergessliche Kirchenkonzerte mit weltberühmten Kompositionen, die alle lieben...



Classical Highlights

Mit weltberühmten Kompositionen von
**Beethoven, Vivaldi, Chopin,
Paganini, Mozart**
und vielen mehr...

15.00 Uhr

Romantic Love Songs

Mit den Welthits von
**Adele, George Michael, Rob-
bie Williams, Richard Marx**
und vielen mehr...

17.30 Uhr

Epic Movie Themes

Mit den weltberühmten Filmmelodien
**Mission Impossible, Titanic,
Skyfall, Game of Thrones**
und vielen mehr...

20.00 Uhr

HAMBURG ST. PETRI • Sa, 10.01.26 und 14.02.26
KIEL PETRUSKIRCHE • So. 15.02.26

www.1000-lights-concerts.com



JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und ✨ **eventim.de** ✨



Foto: Adobe Stock

ALLES RUND UMS SCHALENTIERCHEN **Husumer Krabbentage**

*Die Nordseekrabbe steht während der
Husumer Krabbentage am 18. und 19. Oktober
wieder im Rampenlicht.*

Seit mehr als 20 Jahren finden direkt am Husumer Hafen die Husumer Krabbentage statt – mit Unterhaltungsprogramm, Kochshows und einer bunten Meile, auf der viele verschiedene Aussteller*innen die Gäste zum Schlemmen, Bummeln und Genießen einladen.

SHOWKOCHEN FÜR ALLE

Auf der zentral gelegenen Showbühne an der Schiffbrücke werden die kleinen Schalentierchen von den Gastköch*innen des Vereins der Köche Westküste e.V. zu leckeren Gerichten verarbeitet.

Es warten neben einzigartigen Rezepten auch ein Meer an kreativer Kochkunst auf alle Fischliebhaber*innen. Probieren ist hier ausdrücklich erwünscht!

KRABBen VOM KUTTER

Nordseekrabben direkt vom Kutter kaufen – auch das kann man wunderbar im Rahmen der Krabbentage. Mit gefüllten Kisten warten die Fischer auf den Abverkauf. Und wie man die kleine Krabbe aus der Schale pult, das zeigen die Spezialisten in Sachen Krabbe auch gerne.

In den Restaurants am Hafen und in den Seitengassen können sich die Besucher*innen zusätzlich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen lassen.

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Neben der maritimen Schlemmermeile am Binnenhafen lockt an beiden Veranstaltungstagen der traditionelle Kunsthandwerkermarkt.

Hier warten regionale Spezialitäten, Handwerkskunst und weitere ausgewählte Produkte auf interessierte Besucher*innen.

**18. und 19. Oktober
Husumer Hafen**



Foto: Adobe Stock

Stöbermeile in Husum

Am 12. 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.

12. Oktober, 8 bis 16 Uhr • Husum Messe & Congress

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 bis 18.30 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



Foto: Adobe Stock

dialog.nah.sh

Was ist dein Nachhaltig?



Gestalte mit uns
den ÖPNV und
gewinne tolle
Preise!



NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein
Der echte Norden



Eine schrecklich nette Familie: Kira (10), Oliver (51) und Ronja (18) freuen sich schon riesig darauf, ihre Gäste in Angst und Schrecken zu versetzen.

VB30: Das Gruselhaus von Boostedt

*Familie Kläffling verwandelt ihr Zuhause jedes Jahr in ein Halloween-Spektakel – und zieht Gruselfreund*innen aus ganz Schleswig-Holstein an.*

Besucht man Familie Kläffling, empfängt einen ein gemütliches Einfamilienhaus mit hübschem Garten, einer süßen Katze und einem lieben Hund, die die Gäste neugierig begutachten. Alles ganz normal – bis sich das Haus einmal im Jahr in ein Reich der Schatten verwandelt. Hecken werden zu Kulissen, der Carport zum Kindergruselkabinett und der Garten zum Tor ins Jenseits.

VOM KÜRBISLICHT ZUM GESAMTKUNSTWERK

Mit dem Hauskauf vor sechs Jahren begann alles ganz klein: eine Lichtergirlande, ein paar Kürbisse, Süßigkeiten für die Kleinen. „Vier Kinder haben sich damals bedient – das war’s“, erinnert sich Oliver Kläffling, beruflich Sales- und Marketingleiter in einem E-Commerce-Unternehmen, privat leidenschaftlicher Halloween-Tüftler. Heute reicht die Inszenierung rund ums Haus. Die Gäste wandern im Einbahnstraßen-

prinzip durch eine Welt voller Nebel, Licht- und Videoprojektionen und animierter Figuren, vorbei an einer Hexenhütte oder an nordischen Sagengestalten wie der „schwarzen Gret“. Selbst Gerüche spielen eine Rolle: Dieses Jahr zieht ein Hauch von vergammeltem Fisch aus einer Fischerhütte – erzeugt von einer eigens angeschafften Duftmaschine, wie sie auch Freizeitparks einsetzen.

Jedes Jahr erfindet Kläffling eine neue Geschichte. 2025 steht alles unter dem Motto „The Baltic Horror Story“. Dafür hat er in alten nordischen Sagenschriften recherchiert und eine durchgehende Handlung entwickelt. Auf der beeindruckenden Website finden sich sogar kunstvoll verfasste Steckbriefe zu den Charakteren.

EIN FEST, DAS VERBINDET

Das VB30 ist ein Familienprojekt. Ehefrau Carmen hält am Tag der Tage am Einlass den

Überblick und verteilt Süßigkeiten. Die Töchter sind derweil mittendrin: Ronja schlüpft in Rollen, bei denen sie minutenlang stocksteif steht, um dann plötzlich „zum Leben“ zu erwachen. „Die Leute glauben erst, ich sei eine Puppe. Und dann schreien sie, wenn ich mich plötzlich bewege“, erzählt die 18-Jährige schmunzelnd.

Die kleinen Gäste dürfen sich nicht nur über einen eigenen Gruselbereich freuen, sondern auch auf eine Naschhütte.





Die zehnjährige Kira übernimmt lieber ruhigere Posten, die nicht zu aufregend sind, und ist dabei Feuer und Flamme. „Es macht einfach Freude, die Leute zu erschrecken. Das fühlt sich an wie ein Freizeitpark, nur dass wir ihn selbst bauen.“

PLANUNG DAS GANZE JAHR ÜBER

Kaum ist Halloween vorbei, beginnt schon die Vorbereitung fürs nächste Jahr. Deko wird reduziert eingekauft, Kleinanzeigen nach Requisiten durchstöbert, ein extra angemietetes Lager gefüllt. Neben Figuren vom Fachhandel baut Oliver Kläffling eigene Animatronics, pro-

grammiert Bewegungen und Soundeffekte – inspiriert von Techniken, die Disney und Universal einsetzen. „Learning by Doing, YouTube – und ein Händchen aus meiner Zeit als Lichttechniker im Musicaltheater. Aber das ist eine andere Geschichte“, erklärt er sein Können lachend.

Für die heiße Phase der Vorbereitungen und den großen Abend nimmt sich der Halloween-Enthusiast Urlaub. Freund*innen und Nachbarn helfen als „Erschrecker*innen“. Neu ist die Einteilung der Besucher*innen in Gruppen, um Spoiler und Staus zu vermeiden. Um 17.30 Uhr geht es los, gegen 21 Uhr endet der Spuk. Eintritt? Fehlanzeige. „Das ist reines Hobby“, betont Oliver. Wer mag, wirft etwas in die „Gruselgroschenbox“.

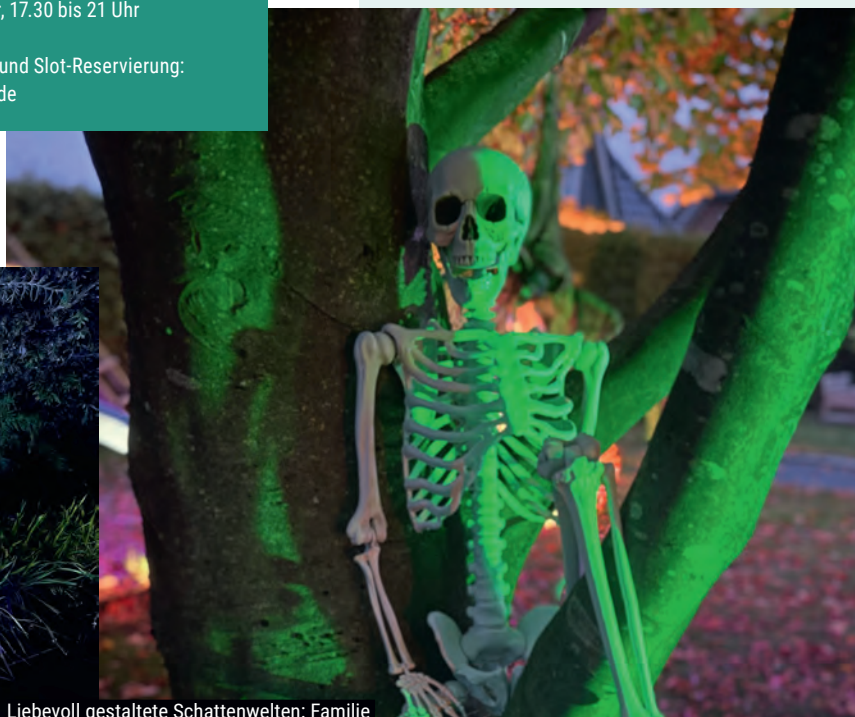
Im vergangenen Jahr hatte das VB30 bereits zahlreiche Gäste – nicht nur aus Boostedt, auch aus Kiel und Hamburg. „Sie fahren extra hierher“, erzählt Kira stolz. Und die Nachbarn? „Die finden es gut. Manche haben schon gesagt: Ihr müsst unbedingt mal ins Fernsehen.“ Beschwerden gab es bislang keine – im Gegenteil, viele stehen selbst gerne vor Schreck schreiend im Garten der Kläfflings.

MEHR ALS EIN HOBBY

Halloween polarisiert. Manche sehen darin Kommerz oder Klamauk. Für die Kläfflings ist es das Gegenteil: gelebte Kreativität, Nachbarschaftstreff, Familienprojekt. „Andere sammeln Briefmarken oder schrauben an Autos – wir sammeln Monster“, kommentiert Oliver lachend. Tochter Kira bringt es ernsthafter auf den Punkt: „Spaß ist nie unnötig. Und wenn die Leute hier lachen und schreien, ist das das Beste überhaupt.“

VB30 – DAS HALLOWEEN-HAUS

Vossbarg 30, Boostedt
31. Oktober, 17.30 bis 21 Uhr
Eintritt frei
Mehr Infos und Slot-Reservierung:
www.vb30.de



Liebevoll gestaltete Schattenwelten: Familie Kläffling denkt sich jedes Jahr wieder neue Ideen für ihr Halloween-Haus aus.



70 Jahre Kinderschutzbund Neumünster

Mit Herz & Hammer



Dr. Bettina Boxberger
(1. Vorsitzende Ortsverband) und
Dirk Wende, Projektleiter der
„Schatzkiste“, freuen sich auf
zahlreiche Bietende.



Das Schauspieler-Paar Nick Wilder
und Christine Mayn führt als
Moderatoren-Team durch die Auktion.

Zum großen Jubiläum des Ortsverbands des Kinderschutzbundes darf sich Neumünster über ein außergewöhnliches Event freuen: eine Charity-Auktion mit prominenten Auktionatoren und wahrlich beeindruckenden Exponaten.

Ein handsigniertes Bild von Udo Lindenberg, eine mit Diamanten besetzte Patek-Philippe-Uhr, zwei nigel-nagelneue Leica-Kameras und sogar ein Fahrrad aus dem Besitz von Niki Lauda: Am 8. November verwandeln sich die Holstenhallen Neumünster in ein Auktionshaus voller Geschichten. Rund 85 ausgewählte Exponate kommen zugunsten des Kinderschutzbundes unter den Hammer. Die Auktionatoren sind keine Geringeren als Wolfgang Pauritsch und Fabian Kahl aus der ZDF-Kultsendung „Bares für Rares“. Durch den Nachmittag führt das Schauspielerpaar Nick Wilder und Christine Mayn.

SPENDEN VON HERZEN

Mehr als 200 Exponate wurden für die Auktion gespendet – Kunstwerke, Schmuck, Sammlerstücke und Kuriositäten. Jedes Stück erzählt dabei eine Geschichte – manche stammen von prominenten Spender*innen, andere aus privaten Sammlungen, die mit viel Herz an den Kinderschutzbund übergeben wurden. Dirk Wende, Projektleiter der „Schatzkiste“, beschreibt die Entstehung der Aktion so: „Wir haben Kontakte aktiviert, ich bin durchs Land gefahren, habe gesammelt, organisiert, geworben.“ Die Resonanz war überwältigend: Freund*innen meldeten sich, Unternehmen spendeten, auch prominente Unterstützung



Wolfgang Pauritsch (li.) und Fabian Kahl von „Bares für Rares“ werden die Auktion leiten. Mit dabei sind Exponate wie ein Gemälde von Udo Lindenberg oder eine mit Diamanten besetzte Uhr.



kam hinzu. Die Vielfalt der Exponate macht den besonderen Reiz der Auktion aus: Für jeden Geschmack und jedes Budget gibt es etwas zu entdecken. Im Vorfeld bewerten die beiden Auktionatoren die beeindruckende Sammlung und treffen eine Auswahl der spannendsten Stücke für die große Versteigerung. Die übrigen Exponate verschwinden jedoch nicht: Sie bleiben Teil einer Dauerausstellung in der Marktpassage am Großflecken und können bis Jahresende gegen eine Spende erworben werden.

„Kinderschutz soll nicht nur mit erhobenem Zeigefinger verbunden sein“, betont Dr. Bettina Boxberger, erste Vorsitzende des Ortsverbands. „Es geht um Gemeinschaft, um Kreativität und um echte Hilfe.“ Dieses Gemeinschaftsgefühl ist überall spürbar: Nicht nur der Vorstand, auch die 23 Ehrenamtlichen aus dem Projekt „Schatzkiste“ unterstützen Dirk Wende bei der Organisation tatkräftig. Zudem haben auch Organisationen wie die Lions und der Round Table

Hilfe bei der großen Versteigerung angekündigt. „Es ist eine große Familie, die da zusammenarbeitet“, sagt Wende.

WIE KANN MAN DABEI SEIN?

Die Auktion am 8. November ist kostenfrei, Tickets können online reserviert werden. Wer schon vorab stöbern möchte, findet alle Exponate auf www.dksb-nms.de – zur Inspiration oder um gezielt nach Lieblingsstücken zu schauen. Natürlich kann man sich auch einfach vor Ort überraschen lassen. Der Erlös fließt direkt in die Arbeit des Kinderschutzbundes: in Beratungsstellen und Projekte wie den jüngst eröffneten „Platz der Kinderrechte“ auf dem Großflecken. „Wir brauchen nicht das fünfte Klettergerüst – wir brauchen Menschen, die zuhören, beraten und begleiten“, erklärt Boxberger – und genau dafür soll dieser besondere Nachmittag stehen: Menschen zusammenbringen, die mit Herz bieten – und damit unsere Kinder stärken.

70 JAHRE KINDER-SCHUTZBUND NEUMÜNSTER

GROSSE CHARITY-AUKTION

Die große Auktion zum 70. Jubiläum findet am 8. November in den Holstenhallen Neumünster statt. Versteigert werden hochwertige Exponate, die vorab auf www.dksb-nms.de betrachtet werden können – oder Sie lassen sich überraschen und mitreißen! Sichern Sie sich bereits jetzt eines der ersten 100 Vorab-Tickets*, **QR-Code scannen und dabei sein.**



8. NOVEMBER, EINLASS: 12 UHR, BEGINN: 15 UHR · HOLSTENHALLEN, JUSTUS-VON-LIEBIG-STRASSE 2-4, NEUMÜNSTER

*Pro Person sind 2 Tickets reservierbar. Die Tickets werden digital an die angegebene E-Mail-Adresse versendet und können entweder ausgedruckt oder auf dem Smartphone am Tag der Veranstaltung vorgezeigt werden. In Kürze startet die reguläre Ticketvergabe.

DÜRFEN WIR SIE **EINLADEN?**

Sind Sie Mutter oder Vater? Dann können Sie sicher am besten nachempfinden, wie stolz man sein kann auf seine Kinder. Man schaut, wie sie sich entwickeln, und freut sich, wenn sie Fortschritte machen. Ein bisschen geht es uns auch so, wenn wir heute, am 1. Oktober 2025, auf unsere Lebensart schauen. Das „Kind“ wird 20 Jahre jung, ist sozusagen mehr als volljährig und in den allerbesten Jahren. Die junge Dame sieht besser aus als je zuvor und hat sich einfach großartig entwickelt.



20 JAHRE lebensart

20 Jahre sind ein guter Zeitpunkt, um zurückzublicken und sich mutig die Herausforderungen der Zukunft anzusehen. Wir, Gesa Schimmer und Kathrin Wesselmann, sind schon seit vielen Jahren an Bord des Unternehmens. falkemedia ist unser Zuhause geworden, hier sind wir für die Nordmedien tätig. Bei uns geht es regional und bodenständig zu. Das passt gut zu uns, denn eine kommt aus dem Sales-Bereich und sorgt dafür, dass das Zahlenwerk stimmt, während die andere schon viele Jahre als Chefredakteurin für KIELerleben und RENDSBURGerleben im Einsatz ist und die Inhalte checkt. Seit Juli gestalten wir als neue Geschäftsführerinnen gemeinsam die Zukunft unserer „Tochter“, der Lebensart.

VOM ARCHIV IN DIE DIGITALE WELT

Und während sich das Team in den vergangenen Tagen und Wochen in unser Archiv begeben hat, um für Sie, liebe Leser*innen, eine kleine Zeitreise zurück ins Jahr 2005 zusammenzustellen, stehen wir mit beiden Beinen bereits in der Zukunft – und die sieht definitiv anders aus als die Vergangenheit, denn die digitale Welt hat natürlich auch bei uns Einzug gehalten und nimmt einen immer größeren Raum ein. In diesen Raum möchten wir Sie heute einladen!

MONATLICH, WÖCHENTLICH, TÄGLICH!

Von unseren monatlichen Magazinen haben wir vor einigen Jahren den Sprung in die wöchentlichen Newsletter gewagt,

um heute mit täglichen Informationen an die Öffentlichkeit zu gehen. Was für eine Entwicklung! Wir sind inzwischen sehr breit aufgestellt und bedienen selbstverständlich auch die digitalen Weiten von Facebook und Instagram. Kolleg*innen, die mit diesem Medium sozusagen groß geworden sind, hauchen unseren Kanälen mit spritzigen Ideen und lockerem Content Leben ein und geben Neuigkeiten in alle Welt. Dazu gehören News von uns und unserem Team, aber auch von unseren Kund*innen. Schauen Sie gerne mal rein. Sie werden feststellen, dass Sie ganz nebenbei noch mal eine ganz andere und sehr breite Menge an Menschen erreichen. Und so schließt sich dann wunderbar der Kreis – vom Printmedium über den Newsletter zu Social Media! Das Gute für Sie: Sie bekommen bei uns alles aus einer Hand!

DANKE, DANKE, DANKE!

Mit diesen wichtigen Fundamenten, auf denen die Lebensart heute steht, möchten wir noch viele Jahre für Sie tätig sein. Wir freuen uns, wenn Sie unserer „Tochter“ und ihren „Kindern“, den digitalen Kanälen, weiterhin Ihr Vertrauen schenken, und sagen Danke für 20 Jahre Treue und Unterstützung. Danke sagen wir aber auch unserem Team, ohne das die Lebensart nicht die Lebensart wäre. Ihr seid einfach großartig! Vielen Dank für euren Einsatz!

**Gesa Schimmer und
Kathrin Wesselmann**
Geschäftsführung Nordmedien





Kleine Segeltour: Wo lässt es sich besser zurückblicken als mit besten Aussichten?

20 JAHRE „LEBENSART IM NORDEN“

VOLLE FAHRT DURCHS JUBILÄUM

Mit Wind in den Segeln zurück zu den Anfängen: Jörg Stoeckicht erinnert sich an die Gründung von „Lebensart im Norden“ – und erzählt, wie aus einer mutigen Idee ein Magazin wurde, das Menschen und Geschichten im Norden verbindet.

VON NATALIE ZAHNOW

Es ist Anfang September, der Herbst liegt schon in der Luft. In Vorfreude auf einen ganz besonderen Termin checke ich morgens die Wetter-App: wolkgig, aber trocken. Zum Glück – denn heute treffe ich meinen ehemaligen Chef Jörg „Stoeck“ Stoeckicht nicht im Büro oder Café, sondern am Steg vor der FH-Mensa an der Schwentine. Dort wartet die „Onda“ auf uns, ein alter Uni-Segler, der früher „Christian Albrecht“ hieß. Kaum an Bord, weht mir Urlaubsgefühl entgegen: Möwen kreischen, die Sonne kämpft sich immer wieder durch die Wolken, und mit herrlichem Ausblick nehmen wir Kurs auf die Kieler Innenförde. Doch wir sind nicht

nur zum Vergnügen hier. Zwischen Segelsetzen und Kurshalten geht es um ein besonderes Jubiläum, das mehr als ein Meilenstein ist: 20 Jahre „Lebensart im Norden“.

VON AFTER DARK ZU LEBENSART

Während Stoeck die Schoten dichtnimmt, schwelgt er in Erinnerungen. „Eigentlich hat alles mit dem Veranstaltungsmagazin After Dark in Neumünster angefangen“, erzählt er. Mit seinen damaligen Geschäftspartnern Martin Lürssen und Andreas Brüggemann startete er das Projekt 1994 in bester Start-up-Manier: „Texte, Anzeigen, Layout – wir haben alles

selbst gemacht.“ Einige Jahre später kam auf Initiative von Redakteurin Barbara Kock-Rohwer „Tipps für Kids“ dazu, das 2024 bereits sein 25. Jubiläum feierte. „Wir alle hatten kleine Kinder, also war das genau unser Thema“, sagt Stoeck. Im Team mit der neugewonnenen Anne-Kristin Bergan wurde auch daraus in kürzester Zeit ein echter Erfolgstitel.

Doch das Team hatte Lust auf mehr. „Wir wollten ein Magazin machen für Leute, die nicht mehr jedes Wochenende in Clubs und auf Partys unterwegs sind, sondern die Kultur, gutes Essen, schöne Orte und vor allem nachhaltige Quali-

tät schätzen“, erinnert sich Stoeck. 2005 legte die erste Ausgabe von „Lebensart im Norden“ ab – zunächst in Kiel und Neumünster, bald mit Kurs auf Flensburg, Hamburg, Lübeck und Südholstein.

KOMPASS IM NORDEN

Die Mischung aus Reportagen, Lifestyle, Kultur und Kulinarik traf den Nerv der Zeit. Innerhalb weniger Jahre entwickelte sich „Lebensart“ zum auflagenstärksten Regionalmagazin im Norden. „Uns war immer wichtig, Qualität zu bieten – für unsere Leserinnen und Leser genauso wie für die Werbepartner, die uns von Anfang an begleitet haben“, betont Stoeck. Denn die Idee war von Beginn an zweigleisig: spannende Inhalte und eine Plattform, auf der Unternehmen sichtbar werden konnten. „Viele unserer Kunden waren inhabergeführte Läden und Betriebe, die Unterstützung brauchten. Mit der ‚Lebensart‘ konnten sie ihre Geschichten erzählen.“

So wurde das Magazin zu einem Schaufenster der vielfältigen Regionen Schleswig-Holsteins. Wer wissen möchte, wo es im Norden gutes Essen, inspirierende Kultur, besondere Ausflüge, schöne Produkte und die besten Dienstleister gibt, greift seit jeher zur „Lebensart“.

In seinem Element: Jörg „Stoeck“ Stoeckicht an der Pinne seines Segelboots „Onda“



„Zwei Jahrzehnte ‚Lebensart im Norden‘ – das sind unzählige Geschichten, die unsere Vielfalt und Schönheit zwischen Nord- und Ostsee festhalten. ‚Lebensart im Norden‘ ist zum unverzichtbaren Kompass für alle geworden, die den echten Norden erleben wollen. In einer Zeit des digitalen Wandels beweist das Magazin: Qualitätsjournalismus mit regionaler Seele hat Zukunft. Als Botschafter schleswig-holsteinischer Lebensfreude verdient es große Anerkennung. Auf die nächsten 20 Jahre voller nordischer Entdeckungen!“

Daniel Günther, Ministerpräsident des Landes Schleswig-Holstein

„Mir gefällt die Lebensart, weil das Magazin eine gelungene Mischung aus Kultur, Mode und Lebensfreude ist. Informativ, bunt und vielfältig. Ich glaube, wir sind auch schon seit 20 Jahren dort vertreten.“

Gold- und Silberschmiedin Sandra Prill vom Werkstatt-Café in Kiel



„Zum Jubiläum gratulieren wir herzlich! Die Lebensart bereichert unsere schöne Region mit spannenden Themen und dem besonderen Blick auf die Menschen und Geschichten vor Ort. Wir schätzen das Magazin und die Zusammenarbeit sehr.“

Peter Cohrs, Geschäftsführer
CJ Schmidt, Husum

Nach mehr als drei Jahrzehnten in der Medienbranche hat sich Jörg Stoeckicht aus gesundheitlichen Gründen aus der Geschäftsführung zurückgezogen.

KURS HALTEN

Wie auf dem Wasser gab und gibt es auch im Mediengeschäft unruhige See. Corona, Papierpreisexplosion, steigende Druckkosten und die rasante Entwicklung der Medienlandschaft stellten das Team vor Herausforderungen. „Aber entscheidend ist: Immer Qualität liefern! Damit umschiffen wir auch die größte Krise“, sagt Stoeckicht lachend. Für ihn war immer klar: „Unsere Inhalte müssen mit Herzblut gemacht sein. Künstliche Intelligenz kann manches erleichtern, aber echte Geschichten entstehen durch Menschen!“ Ein wichtiger Meilenstein war dabei die Fusion mit dem Kieler Medienhaus falkemedia. 2019 fand die „Lebensart“ hier ihren neuen Heimathafen. Gemeinsam mit den Regionalmagazinen KIELERLEBEN und RENDSBURGERLEBEN entstand so eine starke Familie von Nordmedien, die jahrzehntelanges Know-how vereinen und sowohl Print als auch Online auf einem neuen Level denken.

EIN TEAM WIE EINE CREW

Ich selbst bin Anfang 2024 an Bord des „Lebensart“-Dampfers gegangen – und habe mich sofort wie zu Hause gefühlt. Dieses Gefühl zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte: ein Miteinander auf Augenhöhe, das weit über Redaktionsschluss hinausgeht. Monat für Monat entstehen in engagierter Teamarbeit neue Ausgaben, doch genauso wichtig sind die gemeinsamen Momente fernab des Redaktionstrubels: das jährliche Boßeln mit Grünkohl, spritzige Kanutouren, amüsante Krimi-Dinner oder einfach ausgelassene Feste. „Lebensart“ ist nicht nur ein Magazin – es ist eine Familie. Viele, die vor 20 Jahren dabei waren, sind es bis heute geblieben, Freundschaften entstanden – sogar selbst über die aktive Zeit hinaus, wie es bei Jörg Stoeckicht der Fall ist, der im letzten Jahr als Geschäftsführer verabschiedet wurde. Auch die Geschäftspartner*innen und Leser*innen spüren diese Nähe: Sie teilen ihre Geschichten, geben Feedback, sprechen Lob und auch mal Kritik aus. Es ist diese besondere Verbindung, die aus der „Lebensart“ weit

mehr macht als nur ein Magazin. Während uns der Wind kräftig vorantreibt und wir bald wieder die Schwentine erreichen, fasst Stoeckicht zusammen, was das Erfolgsrezept war und ist: „Wir wollten nie Luxus verkaufen, sondern Lebensqualität. Das gilt heute mehr denn je.“

Das 20. Jubiläum ist deshalb nicht nur ein Rückblick auf eine bewegte Geschichte, sondern auch ein Versprechen: „Lebensart“ wird weiterhin die Geschichten des Nordens erzählen – mit Herzblut und klarem Blick auf die Zukunft. Denn diese Reise ist noch lange nicht zu Ende.



Anlegen im neuen Heimathafen: das erste Teamfoto bei falkemedia, damals noch in der Halle400 in Kiel



Ob im Theater, beim Boßeln oder im Kanu: Die „Lebensart“-Familie genießt es, Zeit miteinander zu verbringen – weit über die Redaktionsarbeit hinaus.



Krisen meistern: In der Corona-Zeit fanden die Redaktionsmeetings nicht nur online, sondern auch mal mit frischer Luft, Abstand und tierischer Begleitung im Garten von Jörg Stoeckicht statt. Ergebnis unter anderem: die erste reine Online-Ausgabe der Lebensart.



Fotos: Archiv / Sabrina John (1) / Lebensart im Norden (1) / Juwelier-Beherndt (1)

„Herzlichen Glückwunsch und ein großes Dankeschön für die vielen Jahre toller und kreativer Zusammenarbeit mit dem Lebensart-Team!

Besonders schätzen wir unsere monatliche Mode-seite, die stets so liebevoll und ideenreich in Szene gesetzt wird. Unsere Kund*innen freuen sich jeden Monat auf die bunte Vielfalt und die tollen Ausflugstipps in Schleswig Holstein. Auf viele weitere schöne gemeinsame Jahre.“

Sabrina John von „Glanz & Gloria – Lieblingsstücke“



„Happy birthday to you, happy birthday to you ... Schön, dass es die Lebensart im Norden gibt! Ein herzliches Dankeschön und Glückwunsch an das gesamte Team.“

Jutta Lehmann-Kranenburg vom ArtHus Eckernförde

„20 Jahre – ein Stück Lebensart aus dem Norden. Wir gratulieren herzlich zum Jubiläum und danken für die gute Zusammenarbeit. Die Lebensart ist seit 20 Jahren ein wertvoller Bestandteil der Medienlandschaft Schleswig-Holsteins. Wir wünschen dem gesamten Team weiterhin viel Erfolg für die Zukunft und viele weitere gemeinsame Projekte.“

Sascha und Kai Behrendt, Juweliere & Uhrmacher Behrendt, Flensburg



Lebensart? Das sind wir!

Sie finden die „Lebensart“ klasse? Das freut uns! Wir nämlich auch! Monat für Monat sind wir mit viel Herzblut dabei, Ihnen einen bunten Mix aus interessanten Geschichten, Mode & Beauty, Haus, Hof & Garten sowie eine Fülle von Ausflugstipps zu präsentieren. Dazu kommen köstliche Rezepte, wichtige Gesundheitsthemen und natürlich unsere beliebten Seiten für Kunst & Kultur und die vielen Veranstaltungstipps. Aber wer sind die Menschen hinter der „Lebensart“?

Wer macht was und wie lange schon? Hier werfen wir einen Blick hinter die Kulissen.

Bitte sehr: Das sind wir!



RENATE WIETZKE

Alter: 54+++

Sternzeichen: Stier

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Ich bin seit 2012 (mit Unterbrechung) für Kunden- und Mediaberatung zuständig.

Hobbys: Lesen, Reisen, Fahrradfahren, Tanzen

Lebensmotto: Lächle und die Welt lächelt zurück.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

100 % für Haus, Hof, Kinder und berufliche Neuorientierung



REGINE SAUERBERG

Alter: 62

Sternzeichen: Fische

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Ich bin seit September 2010 im Sales tätig.

Hobbys: Bouldern, mein Garten, Bücher, Reisen, Musik, Fitnesstraining, Strandleben und Festivals, mein Freundeskreis und Familie

Lebensmotto: Immer nach vorne und nicht zurückblicken.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Vor 20 Jahren war das auch schon so. :-)



STEPHAN REUSSNER

Alter: Anfang ... Mitte ... Ende ... gefühlt ... zwischen ... also, wirklich, das fragt man doch keinen Mann in den besten Jahren!

Sternzeichen: Wassermann

Seit wann in der Firma:

ganz frisch – März 2025

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Leitung Media Sales

Hobbys: Städtetrips, Holstein Kiel, Konzerte: Indie/Rock ... wenn man das als Hobby bezeichnen darf, Strandleben und Festivals

Lebensmotto: Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Oh, das weiß ich noch ganz genau! Vor 20 Jahren habe ich mich entschieden, mich endgültig von meiner Haarpracht zu verabschieden. Von links nach rechts kämmen ging nicht mehr. :-). Also, den Rasierer angesetzt und weg waren sie ... das war hart!



FRIEDERIKE SCHMIDT

Alter: 36

Sternzeichen: Löwe

Seit wann in der Firma: Oktober 2017

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Büroleitung

Hobbys: Lesen und Reisen

Lebensmotto: Hmm, ein Lebensmotto habe ich nicht wirklich. Aber das hier ist eins meiner liebsten Zitate: „Hope is the thing with feathers / That perches in the soul / And sings the tune without the words / And never stops at all.“ von Emily Dickinson (Hoffnung ist das Ding mit Federn / Das in der Seele thront / Und die Melodie ohne Worte singt / Und niemals aufhört)

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Vor 20 Jahren war ich 16 und in der 10. Klasse. Am liebsten war ich mit meiner Haflingerstute Susi oder mit Freund*innen unterwegs – und ein Buch hatte ich eigentlich immer dabei. Drei Jahre später stand in unserer Abizeitung, dass ich bestimmt mal Autorin romantischer Romane werde. Heute bin ich als Büroleitung in einem Zeitungsverlag immerhin schon ganz nah dran.



SONJA WOLDT

Alter: 43

Sternzeichen: Zwilling

Seit wann in der Firma: Januar 2021

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Grafik Lebensart, Geht los, Kiel Nachhaltig

Hobbys: Kraftsport, Garten und Musik

Lebensmotto: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Konzerte und Festivals besucht, mit Freunden getroffen, Nächte durchgezogen und das Leben genossen.



ISABELLE SESTER

Alter: 29

Sternzeichen: Waage

Seit wann in der Firma: 2022

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Die Das-ist-los-Rubrik und alles, was bei der Lebensart so digital passiert.

Hobbys: Malen, Zeichnen, Häkeln, Kaffee

Lebensmotto: Ich lass das jetzt so.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Da war ich neun, also wahrscheinlich Pfefferkörner geguckt und Kaba getrunken.



BIRGIT ZIEMANN

Alter: Zeitlos im Hier und Jetzt!

Sternzeichen: Fische, Aszendent Widder

Seit wann in der Firma: Oktober 2016

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Als Mediaberaterin für Hamburg und Schleswig-Holstein ist mir die bestmögliche Präsentation von Branchen, Tourismus und Unternehmen eine Herzensangelegenheit.

Hobbys: Zeitreisen in Kunst & Kultur, Literatur & Musik. Mit Partner und Freunden Biken, Flanieren bei geistreicher Kommunikation u.v.m.

Lebensmotto: Sei die Veränderung, die du sehen willst: Du willst Erfolg, sei der Erfolg!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Nach drei Jahren Elternzeit mit Zwillingen war ich tatsächlich glücklich, auch wieder in Teilzeit bei VW im Kundenbereich tätig zu sein!



ANNE-KRISTIN BERGAN

Alter: 60

Sternzeichen: Krebs

Seit wann in der Firma: April 2005

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Kundenkontakte in der Region Neumünster und Mittelholstein

Hobbys: mein Garten, vier Schafe und bald Hühner

Lebensmotto: Es nützt ja nichts!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Nachdem die Entwicklung und Produktion des Familienmagazins Tipps für Kids sich in Schleswig-Holstein gut etabliert hatte, war es an der Zeit, neue Formate zu entwickeln. So kam 2005 Lebensart im Norden auf die Verlagsagenda. Was ich für diese Arbeit mitbrachte, war meine Erfahrung aus der Arbeit für das Stadtmagazin After Dark und Tipps für Kids, meine Liebe zum Norden und meine Leidenschaft für einen bewegten und nachhaltigen Lebensstil. Diese und weitere Themen möglichst informativ und attraktiv in die Hefte zu bringen, war meine Aufgabe. Dass ich das viele Jahre lang mit so einem liebenswerten Team tun durfte, macht meine Arbeitszeit in der Lebensart-Redaktion zu einer der glücklichsten meines Lebens. Danke an alle, die dabei waren!



MARION LASS

Alter: gefühlt 38, in Wahrheit 61

Sternzeichen: Widder, AC Waage

Seit wann in der Firma: 2023

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Für Redaktionsthemen und Kundentexte.

Hobbys: Als Camperin liebe ich die Natur, Spaziergänge mit dem Hund und Radtouren und interessiere mich für die Weltgeschichte und die Tiefen des Universums.

Lebensmotto: Nützt nix – watt mutt, dat mutt.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Ich war Redaktionsleiterin, aber nach Feierabend standen mein Westernpony und am Wochenende tolle Fahrten mit dem alten Wohnmobil an.



METTE JEPSEN

Alter: 29

Sternzeichen: Löwe

Seit wann in der Firma: 1. Juni 2025

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Ich bin im Grafik-Team und für die Lebensart zuständig sowie für deren Website – und für alles, was noch so anfällt.

Hobbys: Bouldern, Garten, Lesen und Fotografieren

Lebensmotto: Wird schon alles irgendwie gut gehen.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Da war ich 9 Jahre alt, bin gerade in die 3. Klasse gekommen und hatte meine erste Reitbeteiligung.



SANDRA HUEGE

Alter: 44

Sternzeichen: Löwe

Seit wann in der Firma: Juni 2023

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Ich arbeite als Grafik-Teamlead und bin dort für das Layout in der KIELerleben, den Sonderheften und teilweise auch in der Lebensart zuständig.

Hobbys: Fotografieren, Konzerte, Reisen

Lebensmotto: Irgendwas geht immer!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Vor 20 Jahren habe ich mein Studium an der Kunstschule beendet und bin in den ersten Grafik-Job in einer Hamburger Werbeagentur gestartet. Außerdem habe ich meinen jetzigen Mann kennengelernt und bin in meine erste eigene Wohnung gezogen. Es war auf jeden Fall eine spannende Zeit!



GESA SCHIMMER (GEB. BUTENSCHÖN)

Alter: 39

Sternzeichen: Widder

Seit wann in der Firma:

2013 – mit Unterbrechungen, um zwei Kinder auf die Welt zu bringen, und ein Jahr fremdgegangen in einer Werbeagentur.

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Geschäftsführung mit Schwerpunkt Vertrieb, Druck und Sales

Hobbys: Verstehe die Frage nicht, habe Kinder. :)

Lebensmotto: Nicht lang schnacken, Kopp in Nacken.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht:

Ich war irgendwo zwischen Festival, Zeltfest und Hausparty zu finden. Mit 19 war ich jung, wild, frei und unabhängig. Mein Motto: Wer feiern kann, kann auch arbeiten. Und gearbeitet habe ich da schon gerne. Ich wollte immer gerne machen, schaffen und dazulernen. 2005 habe ich meine Ausbildung im Verlagswesen bei Boyens Medien in Heide gemacht.



FRANK BARGHAN

Alter: 57

Sternzeichen: Zwilling

Seit wann in der Firma:
mit Unterbrechung seit 2012

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Als Mediaberater für den Verkauf.

Hobbys: Ausgiebige Spaziergänge mit Hund, Kultur, Konzerte, Ausstellungen, Musik und Festivals

Lebensmotto: Immer positiv denken. Geht die eine Tür zu, geht die nächste auf.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Irgendwie das gleiche wie jetzt, ich war lediglich jünger.



VALERIE TESSMANN

Alter: 26

Sternzeichen: Fische

Seit wann in der Firma:
1. September 2025

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Office Managerin am Exerzierplatz

Hobbys: Sport (Laufen und Kraftsport), neue Orte und Veranstaltungen erkunden!

Lebensmotto: Go with the flow! <3

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Vor 20 Jahren wurde ich gerade eingeschult! Mit einer großen, pinken, selbstgebastelten Schultüte habe ich mich auf die Grundschule gefreut und (etwas ängstlich) meine Klassenkameradinnen kennengelernt! Mit einigen bin ich sogar noch heute befreundet. :)



HEINKE BLUME

Alter: Mittlerweile alt genug, um zu wissen, was ich will – und gleichzeitig jung genug, es dennoch zu tun

Sternzeichen: Jungfrau

Seit wann in der Firma: Januar 2012

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Mediaberaterin mit Humor und ganz viel Energie, das Band zwischen Kunden und Verlag

Hobbys: Mit viel Augenzwinkern die Welt erkunden, Sprachen aufnehmen, Länder und Regionen kennenlernen, kulinarisch neugierig bleiben

Lebensmotto: Habe ich eigentlich keines, aber vielleicht: „Frauen versteht man nicht, man liebt sie!“

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Zu der Zeit war ich gleichzeitig Familienmanagerin, Verkäuferin im Einzelhandel, im Innendienst bei einer Versicherung und habe in einer Fassmalerei gearbeitet.



DR. HEIKO BUHR

Alter: 61

Sternzeichen: Krebs

Seit wann in der Firma: Mai 2010

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Kunst und Kultur

Hobbys: Lesen, Schreiben, Reisen

Lebensmotto: Liebe ist alles.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Da war ich im Sozialwesen tätig.



MAYA SCHUKIES

Alter: 25

Sternzeichen: Waage

Seit wann in der Firma: Mai 2023

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Print-Redaktion & Social-Media-Management

Hobbys: Fotografieren, Lesen, Häkeln, Kochen, mit Freund*innen treffen (am liebsten auf einen guten Kaffee) & Bogenschießen

Lebensmotto: Everything happens for a reason.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?
Höchstwahrscheinlich habe ich noch im Sandkasten gebuddelt.



HANNA WENDLER

Alter: 45

Sternzeichen: Affe (chin.)

Seit wann in der Firma: 2013

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Chefredaktion Lebensart im Norden

Hobbys: Wandern, Zeichnen, Lesen, Schreiben, Yoga

Lebensmotto: And now for something completely different.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?
Da habe ich das Leben in Berlin in vollen Zügen genossen ... und nebenbei natürlich fleißig studiert!



NATALIE ZAHNOW

Alter: 39

Sternzeichen: Steinbock

Seit wann in der Firma: seit Januar 2024 bei der Lebensart, aber schon seit 2007 herzlichst mit der falkemedia-Familie verbunden

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Die kulinarischen Seiten liegen mir am Herzen, außerdem kümmere ich mich um Veranstaltungstipps und freue mich immer besonders darüber, spannende Menschen und Institutionen aus unserem schönen Bundesland kennenlernen und vorstellen zu dürfen.

Hobbys: Viel Zeit bleibt im trubeligen Alltag mit drei noch jungen Kindern nicht, aber ich liebe Fotografie und gutes Essen.

Lebensmotto: Das Leben ist zu kurz für schlechte Laune!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

2005 war ein aufregendes Jahr für mich: Ich war 19 Jahre alt, bin frisch von Neumünster nach Kiel gezogen und habe eine Ausbildung zur Fotodesignerin begonnen. Ein grundlegender Meilenstein, ohne den ich heute wahrscheinlich nicht bei der Lebensart wäre.



MARTINA BAUMANN

Alter: 64

Sternzeichen: Fische

Seit wann in der Firma: April 2012

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?
Mediaberatung

Hobbys: Fahrradfahren, Klettern, Berge im Winter und Sommer, Lesen, Theater, Chor, Reisen

Lebensmotto: Eine Reise ist der Trunk aus der Quelle des Lebens!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?
Mich um Kinder, Haus und Garten gekümmert und bei der Bank als Unternehmensanalystin gearbeitet.

KATHRIN WESSELMANN

Alter: 43

Sternzeichen: Jungfrau

Seit wann in der Firma: Anfang 2019

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Geschäftsführung und Chefredaktion
KIELerleben und RENDSBURGerleben

Hobbys: Laufen, Lachen, Leben

Lebensmotto: Ernst nehmen, was wichtig ist – den Rest mit Humor.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Da bin ich durch Australien gereist, in Sydney hängengeblieben und habe dort in der PR-Abteilung einer großen Baufirma gearbeitet.





MAREIKE NEUMANN

Alter: 31 Jahre

Sternzeichen: Zwilling

Seit wann in der Firma: Juli 2023

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Redaktionelle Mitarbeit für unsere Printmagazine und Social-Media-Management.

Hobbys: Lesen, Schreiben, meine Katzen, Fußball, mit Freund*innen treffen

Lebensmotto: Am Ende wird alles gut. Wenn es noch nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Da war ich elf Jahre alt und habe wahrscheinlich irgendeinen Blödsinn mit meiner besten Freundin Hanna aus der Grundschule angestellt. :)



OLIVER SCHMUCK

Alter: 62

Sternzeichen: Jungfrau

Seit wann in der Firma: 1990

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Anzeigenkunden zufrieden machen

Hobbys: Hund und Holz

Lebensmotto: Gehe den anderen nicht auf den Sack.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Hauptberuflich als Lehrer Jugendliche in Ausbildung gebracht und ein Wohnprojekt in Flensburg mit Leben gefüllt.



SEBASTIAN SCHULTEN

Alter: 38 Jahre

Sternzeichen: Schütze

Seit wann in der Firma: September 2018

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Redakteur in Print und digital für Lebensart im Norden, KIELerleben und Geht Los! – das Magazin für Berufsstarter*innen. Außerdem für die Website von KIELerleben, den Newsletter und als Social-Media-Manager (Facebook & Instagram)

Hobbys: Musik machen (Gitarre), Sport, Zeit mit Freunden verbringen, Konzerte.

Lebensmotto: „Das Positive sehen – in Menschen und Momenten.“

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Da habe ich mich auf mein Abitur 2006 vorbereitet – und neben viel Sport vor allem Musik mit Freunden gemacht. Ich habe Gitarre in einer Band gespielt und mir die Fragen gestellt: Was will ich eigentlich im Leben anfangen?



NICOLAS RIXIN

Alter: 38

Sternzeichen: Stier

Seit wann in der Firma: 2009

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Anzeigenhauptmeister und Grafik-Senior

Hobbys: Fotografie, Radfahren und ganz viel Reisen

Lebensmotto: Immer dran denken ... selbst der schlimmste Tag hat nur 24 Stunden!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Kam gerade frisch von der Schulbank und habe mit Ach und Krach die Führerscheinprüfung bestanden.



MAREN URBAT

Alter: 65

Sternzeichen: Schütze

Seit wann in der Firma: 2013

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Als Grafikdesignerin erstelle ich Layouts für die Zeitschrift Lebensart.

Hobbys: Tennis, Garten, Fahrradfahren, Strandspaziergänge

Lebensmotto: Wir sind ja nicht nur für uns allein auf der Welt. Einen Teil davon leihen wir unseren Freunden.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Als selbstständige Grafikerin habe ich in meinem Kieler Büro gearbeitet, zusammen mit meinem Mann Thomas unseren Sohn großgezogen und Haus und Garten in Felde gestaltet und eingerichtet.



KATHRIN (KADDI) MANDEL

Alter: 38 Jahre

Sternzeichen: Schütze

Seit wann in der Firma: Juni 2022

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Förde Fräulein

Hobbys: Fitness, Fotografieren, Kochen, Spazierengehen, Freunde, Reisen

Lebensmotto: Nur einmal hier – also mache das Beste daraus, entdecke die Welt und fülle das Leben mit schönen Momenten.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Vor 20 Jahren habe ich die Volljährigkeit gefeiert wie ein Open-Air-Konzert: laut, frei und voller Abenteuer.



Kleine Pause an der frischen Luft – vor dem Büro am Kieler „Exer“. Gesa Schimmer, Stephan Reußner, Heinke Blume und Frank Barghan beim Klönschnack.

Ein lustiger Haufen

20 Jahre Lebensart – das sind 20 Jahre voller Ideen, Herzblut und guter Laune. Hinter jedem Artikel und jedem Veranstaltungshinweis stehen Kolleg*innen, die Monat für Monat pures Magazin-Glück herbeizaubern. Hier arbeiten echte Anpacker*innen, die mit beiden Füßen fest auf nordischem Boden stehen, aber mit dem Kopf über den Wolken den Rundum-Blick genießen – dort, wo die Fantasie ihr Zuhause hat. An dieser Stelle ein paar Schnappschüsse von unserem Team. ▶



Wenn das Team ausgeht, geht es immer fröhlich zu. Wir fallen auf, aber nur positiv natürlich!

Fotos: Dodenhof (1) / Melanie Dreyser (1) / Eckernförde Touristik & Marketing GmbH (1) / Archiv Lebensart im Norden

„Wir gratulieren ganz herzlich! Seit zwei Jahrzehnten bereichert das Magazin unsere Region mit spannenden Inhalten und überzeugt durch hohe Qualität und einen besonderen Blick auf das Leben in Schleswig-Holstein. Die Lebensart bietet uns die Möglichkeit, unsere Gäste für das Einkaufserlebnis in der dodenhof Mode- & Sportwelt in Kaltenkirchen zu begeistern. Wir danken für die langjährige Zusammenarbeit und freuen uns über den anhaltenden Erfolg dieses besonderen Mediums.“



Ulrike Lentzsch, Bereichsleiterin Mode, Sport & Lifestyle bei dodenhof

„Seit mehr als zehn Jahren begleitet uns die Lebensart mit vielen tollen Berichten und Veranstaltungstipps rund um den Hamburger Westen. Wir gratulieren herzlich zu 20 erfolgreichen Jahren voller Engagement, Leidenschaft und schönen Erinnerungen – wir wünschen weiterhin viel Erfolg und unzählige weitere Meilensteine. Macht weiter so!“



Ulrike Rother, Tanja Fischer und Sven Hartmann vom Brillenhaus Blankenese

„Ich finde die Lebensart gut, weil darin Schleswig-Holstein und seine vielfältigen Highlights wie die Eckernförder Bucht so liebevoll dargestellt werden.“



Stefan Borgmann, Geschäftsführer der Eckernförde Touristik & Marketing GmbH



Gebündelte Kreativität an einem Tisch: Dieses Foto aus vergangenen Tagen zeigt den langjährigen Geschäftsführer Jörg Stoeckicht mit dem Redaktionsteam Barbara Kock-Rohwer, Anne-Kristin Bergan und Hanna Wendler.



Wer beruflich kreativ unterwegs ist, der lacht auch gerne. Hier Geschäftsführerin Gesa Schimmer (r.) mit Maya Schukies vom Redaktionsteam.

Ja, wir sind schon ein kleiner, lustiger Haufen, aber wir haben unglaublich viel Spaß bei und an der Arbeit und wir sind ziemlich sicher: Das merkt man auch beim Lesen. Monat für Monat entsteht mit viel Enthusiasmus ein Magazin mit Themen, die berühren, überraschen und inspirieren. Möglich gemacht durch ein Team, das sich gegenseitig anfeuert, Ideen jongliert und gerne auch mal zusammen feiert. Natürlich erst dann, wenn die Druckerschwärze getrocknet und der jüngste Post abgesetzt ist. Unser Motto: Nur gemeinsam sind wir stark.

Hier wird zusammen gelacht, zugeworfen und geschaffen. Aus Know-how wird Qualität, aus Fantasie wird Lesespaß, und aus den einzelnen Kolleg*innen hat sich eine Mannschaft gebildet, die nach 20 Jahren noch genauso neugierig auf die nächste Ausgabe ist wie am ersten Tag. An dieser Stelle geben wir Ihnen einen kleinen Einblick in unser Team, lassen Sie teilhaben am Redaktionsleben und an unseren Ausflügen. Schön, dass Sie da sind, liebe Leser*innen und Kund*innen, und uns auf diesem Weg begleiten!



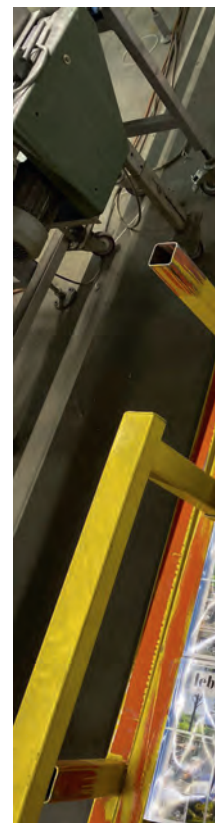
Man trifft sich auf Sylt ... Die Mediaberaterinnen Renate Wietzke und Anne-Kristin Bergan beim Glas Wein in Westerland. Ein zufälliges Treffen des Dreamteams.



Redaktionschefin Hanna Wendler bei der Arbeit open air – damals noch im sommerlichen Garten des Neumünsteraner Büros.



Aperol spritz? Aber immer doch! Geschäftsführerin Kathrin Wesselmann, Redakteurin Natalie Zahnw und Grafichefin Sandra Huege auf einer Schiffsstour.





Jeden Monat aufs Neue kommen die frisch gedruckten Lebensarten an und werden an die Verteiler*innen weitergeleitet, damit Sie, liebe Leser*innen, uns auch mit nach Hause nehmen können.



Einfach mal hoch hinaus: Die beiden Überfliegerinnen Redakteurin Mirjam Stein und Förderin Kathrin Mandel auf dem Jahrmarkt.



Redakteur Sebastian Schulten und die heutige Geschäftsführerin Gesa Schimmer beim Packen der Weihnachtspakete. Was es damals wohl gegeben hat? Sieht nach Wein oder Sekt aus ...



Bei einem richtig guten Witz fällt Chefin Kathrin Wesselmann vor Lachen auch schon mal vom Stuhl.



„Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum. Ich gratuliere zu diesem herausragenden Meilenstein und danke für die sehr gute Zusammenarbeit und das kontinuierliche Engagement, qualitativ hochwertige Inhalte zu bieten. Ich wünsche der Lebensart und dem gesamten Team weiterhin viel Erfolg, inspirierende Berichte und eine wachsende Leserschaft.“

Dirk Iwersen, Geschäftsführer
Holstenhallen Neumünster



„Herzlichen Glückwunsch! Wir danken dem Team der Lebensart und der besten Mediaberaterin Heinke Blume. Auf eine weiterhin so professionelle Partnerschaft: Klar. Nordisch. Gemeinsam.“

Heike Lehnig, Inhaberin
von KEINE SCHWESTER



„Die Lebensart ist ein modernes, frisches und vielfältiges Magazin, das mit interessanten Beiträgen punktet und viele Freizeittipps aus der Region bereithält. Für uns ist es zudem ein sehr guter Werbeträger für unsere Themen rund um die Gesundheit. Herzlichen Glückwunsch zum 20. Geburtstag und vielen Dank für die gute Zusammenarbeit!“

Stephan W. Unger,
Geschäftsführer
Klinikum Nordfriesland





Maritimes Flair, Kutter und Boote, bunte Fassaden – das ist der Husumer Hafen.



Definitiv einen Besuch wert: Bad Oldesloe verzaubert mit einer wunderschönen Innenstadt.

DREI AUSFLUGSZIELE IM OKTOBER

Herbstwärts in Schleswig-Holstein

Einfach raus und den Norden neu entdecken: Wenn das Laub leuchtet, lohnt sich ein Tagesausflug gleich doppelt. Drei heiß geliebte Ausflugsziele des Förde Fräuleins zeigen, wie vielfältig der Herbst sein kann – vom Hafenbummel bis zur Landpartie.

Ein Gastbeitrag
von



Förde Fräulein

1. EIN HERBSTLICHER AUSFLUG NACH HUSUM

Wenn die Blätter bunt werden, ist es Zeit für einen Trip nach Husum. Am Hafen warten bunte Häuser, Segelboote und viele Restaurants, Cafés und Eisdielen. Heißer Tipp: Zu den Husumer Krabbentagen vom 18. bis 19. Oktober machen die Kutter im Binnenhafen fest – ein guter Anlass für einen Besuch. Vom Hafen führt der Weg in die Neustadt, so nennt sich die schmale Straße mit kleinen, inhaber*innengeführten Läden und gemütlichen Cafés. Eine Pause im Künstlercafé lohnt sich – die Tortenauswahl ist groß. Für eine Portion Natur eignet sich der Schlosspark. Wer Geschichte mag, besucht das Schloss vor Husum, das einzige Schloss an der schleswig-holsteinischen Nordseeküste. Winterstimmung bietet das Weihnachtshaus: für kleines Entgelt gibt es im Weihnachtsmuseum Wissenswertes zu Bräuchen, historischem Baumschmuck und mehr.

2. HERBSTZEIT IN BAD OLDESLOE

Bad Oldesloe punktet mit charmanter Innenstadt und schönem Umland. Starten Sie zum Beispiel mit einem Frühstück bei Wecklies: Das Bio-Café & Bistro verbindet Shabby Chic und Skandi-Stil, auf der Karte stehen u. a. Porridge, Müsli und reich belegte Teller mit selbstgebackenen Brötchen. Danach bummeln Sie durch die Mühlenstraße; ein Abstecher ins Heiligengeistviertel führt zu schönen Fachwerkhäusern mit bunten Türen – ein toller Foto-Spot. Für Naturfans geht es auf den Travewanderweg. Kultur bietet das Heimatmuseum mit Einblicken in Stadt- und Kreisgeschichte. Zum Abschluss: das Glacehaus – einst Gewächshaus, heute lichtdurchflutetes Restaurant mit moderner Crossover-Küche.

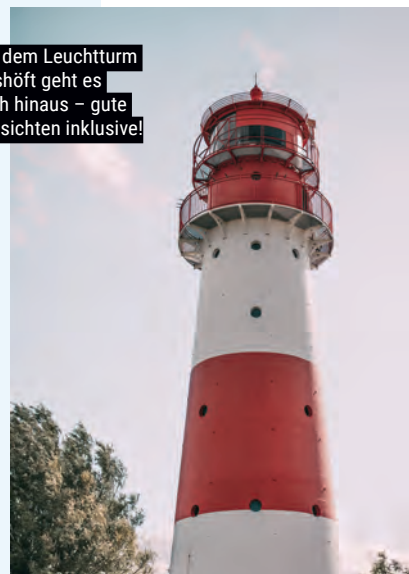
3. SCHÖNE HERBSTTAGE AN DER SCHLEI

Zwischen Maasholm, Gelting und der Küste bei Falshöft zeigt sich die Schlei besonders malerisch. Einkehrtipps: das Landhaus auf Gut Oehe – historisches Äußeres, modern-gemütliches Inneres und eine große Terrasse mit Blick ins Grüne. Serviert werden allerhand süße und

herzhafte Leckereien. Ideal zur Erkundung ist das Rad: Ein Abschnitt des 1.000 km langen Ostseeküstenradwegs verläuft hier, davon 430 km in Schleswig-Holstein. Auf dem etwa zwei Kilometer langen Weg zum Naturerlebniszentrum Maasholm erleben Sie Weite und Ruhe. Ein weiterer Tipp: Der Barfußpark Schwacken-dorf. Auch den wunderschönen Leuchtturm Falshöft sollten Sie nicht verpassen!

WEITERE AUSFLUGSTIPPS:
WWW.FOERDEFRAEULEIN.DE

Auf dem Leuchtturm Falshöft geht es hoch hinaus – gute Aussichten inklusive!





WOHIN GEHT DIE REISE?

Der MARCO POLO Trendguide 2026 ist da!



WOHIN GEHT DIE REISE?
DER MARCO POLO TREND-
GUIDE 2026, MairDumont,
192 Seiten, 15 Euro.

Der MARCO POLO Trendguide 2026 stellt 40 ausgewählte Reisetrends und -ziele in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Europa und weltweit in verschiedenen Kategorien vor. Welche Trends und Ziele sind es für 2026? Gesellschaftliche Reisephänomene prägen das kommende Jahr, wie Coolcation – Urlaub bewusst im Norden: auf den Färöern, in der Hohen Tatra oder auf den Åland-Inseln erleben Reisende magische Landschaften und angenehme Sommertemperaturen. Daneben liegen Festival-Trips im Trend – weg von Mega-Events, hin zu kleinen, feinen Formaten. In Deutschland richtet sich der Blick besonders nach Regensburg. In Europa steht Guimarães im Rampenlicht. Weltweit gehört der Spotlight einem Paradies am Rande des Massentourismus: Raja Ampat in Indonesien. Zugleich wirft es die große Frage auf: Wie lassen sich diese letzten Paradiese schützen?

Foto: MairDumont (1) / Adobe Stock (1)



ENTSPANNTE AUSZEIT IN DER FÖRDELAND THERME

Die **Fördeland Therme** in Glücksburg verbindet Badespaß und Wellness bei jedem Wetter. Im 31 °C warmen Erlebnisbecken entspannen Sie zwischen Sprudelliegen und Strömung; sportlich wird's im wettkampf-gerechten 25-Meter-Becken. Die Sauna ist der Ruhepol: stündlich wechselnde Aufgüsse, duftende Zeremonien und wohltuende Hitze. Danach heißt es abkühlen, durchatmen, in den Ruheräumen abschalten oder im Saunagarten mit Blick in die Natur verweilen – so wird aus einem Tag ein kleiner Urlaub. Weitere Infos unter www.foerdeland-therme.de.

Foto: Fördeland Therme

**Heute schon dem Elch
»Moin« gesagt?**

Museumsberg 1

Naturwissenschaftliches Museum Flensburg
Naturwissenschaftliches-Museum.de

FÖRDELAND THERME

WOCHENPROGRAMM

NEU
01.01.2025

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

Tägl. Mondscheintarif
Therme: 11,00 €
Sauna: 18,00 €



Drei Tipps für mehr Sicherheit **Sicher Radfahren im Herbst**

*Wenn die Tage kürzer werden, stellen Nässe, Laub und schlechte Sicht Radfahrer*innen vor besondere Herausforderungen.*

Ein kurzer Technik-Check sorgt für entspanntes Fahren im Herbst. Besonders wichtig sind Bremsen und Reifen, denn nasses Laub und glatte Straßen verlängern den Bremsweg deutlich. Wer seine Felgen, Bremsbeläge und Scheiben rechtzeitig prüft und reinigt, beugt

gefährlichen Situationen vor. Auch neue Reifen mit gutem Profil können für mehr Grip sorgen, während ein leicht reduzierter Luftdruck innerhalb der empfohlenen Werte die Bodenhaftung verbessert. Ein Blick auf die Kette sowie regelmäßige Pflege zahlen sich ebenso aus – vor

allem bei Fahrten durch Regen und Schmutz. Funktionierende Beleuchtung ist im Herbst Pflicht – am besten auch tagsüber. Front- und Rücklicht sollten regelmäßig kontrolliert und Akkus rechtzeitig geladen werden. Auch ein Dynamo-System verdient hin und wieder einen Funktions-Check. Reflektoren an Speichen, Pedalen und Rahmen erhöhen die Sichtbarkeit zusätzlich. Noch mehr Sicherheit bringen helle oder reflektierende Jacken, Bänder oder Rucksack-Überzüge. So wird man auch bei trübem Wetter von allen Seiten rechtzeitig erkannt. Neben der Technik ist auch die eigene Fahrweise entscheidend. Im Herbst gilt: lieber ein etwas moderateres Tempo, ausreichend Abstand und frühzeitiges Bremsen. In Kurven sollte man aufrecht bleiben, statt sich stark hinein zu legen – das gibt Sicherheit auf rutschigem Untergrund. So ausgestattet, wird Radfahren auch im Herbst zu einem sicheren und angenehmen Erlebnis.

Foto: Adobe Stock

Gesundheitschecks im Alter **NOCH FIT FÜRS FAHREN?**

Damit Mobilität und Sicherheit im Einklang bleiben, können freiwillige Fahrtauglichkeits-Checks helfen, Risiken zu senken und gleichzeitig die Freiheit des Autofahrens so lange wie möglich zu erhalten.



Die Gesellschaft wird älter – und das zeigt sich auch im Straßenverkehr. Laut Kraftfahrt-Bundesamt war 2023 bereits jede vierte Autofahrerin bzw. jeder vierte Autofahrer 65 Jahre oder älter. Vor einigen Jahren lag der Anteil noch deutlich niedriger. Das bringt neue Herausforderungen mit sich: Mit zunehmendem Alter lassen Seh- und Hörvermögen nach, Beweglichkeit ist eingeschränkt und auch die Reaktionsgeschwindigkeit sinkt. Ab einem Alter von etwa 75 Jahren steigt dadurch das Unfall-

risiko spürbar. Viele ältere Menschen sind sich dieser Entwicklung bewusst. Gleichzeitig möchten sie ihre Unabhängigkeit so lange wie möglich bewahren. Für viele ist das Auto entscheidend, um am sozialen Leben teilzunehmen. Genau hier gilt es, Sicherheit und Mobilität in Einklang zu bringen: Wer seine Fähigkeiten realistisch einschätzt und regelmäßig prüfen lässt, kann länger selbstbestimmt am Straßenverkehr teilnehmen.

Auch ohne gesetzliche Pflicht ist es daher sinnvoll, ab einem gewissen Alter freiwillige Gesundheits- und Fahrtauglichkeitsprüfungen zu machen. Werkstätten, Fahrschulen oder medizinische Einrichtungen bieten entsprechende Checks an – von einfachen Reaktionstests über Seh- und Hörprüfungen bis hin zu begleiteten Rückmeldefahrten. Wer seine Fahrtauglichkeit regelmäßig hinterfragt, erhält oft wertvolle Unterstützung, um möglichst lange mobil zu bleiben.

Foto: Adobe Stock

Herbst-Check fürs Auto

Gut sehen & sicher ankommen

Mehr Sicherheit bei Dunkelheit: Warum sich ein Licht- und Sicht-Check in der Werkstatt jetzt besonders lohnt.

Wenn die Tage kürzer werden und Regen, Nebel und frühe Dunkelheit das Autofahren herausfordernder machen, ist es Zeit für einen gründlichen Fahrzeugcheck. Besonders die Beleuchtung spielt eine zentrale Rolle für die eigene Sicherheit – und die aller anderen Verkehrsteilnehmenden. Denn auch die beste Lichttechnik nützt wenig, wenn Scheinwerfer, Rückleuchten oder Bremslichter nicht korrekt funktionieren.

In diesem Jahr gibt es noch mehr gute Gründe, das kostenlose Angebot zu nutzen. Mit einem frischen Konzept wurde aus dem Licht-Test der Licht-Sicht-Test. Neben dem kostenlosen Licht-Check rückt im Aktionszeitraum ab Oktober

2025 das Fahrzeug in den Fokus. Zusätzlich zu allen Leuchten werden auf Wunsch auch Frontscheibe und Scheibenwischer sowie die allgemeine Verkehrssicherheit in den Blick genommen. Funktion und Scheinwerfereinstellung werden geprüft, Reparaturen, umfangreichere Diagnose- und Einstellarbeiten oder Ersatzteile sind zu bezahlen. So bekommen Autofahrende noch mehr Sicherheit, dass ihr Kraftfahrzeug rundum fit für die kommende dunkle Jahreszeit ist. Unter www.licht-test.de finden Interessierte umfangreiche Infos und teilnehmende Werkstätten mit Postleitzahlensuche. Ein kleiner Check – mit großer Wirkung für Sicherheit und Sicht.



Foto: Adobe Stock

Lust auf HYUNDAI



Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

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

Nord-Ostsee Automobile
VAN MOSSEL AUTOMOTIVE GROUP

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

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

hyundai.nord-ostsee-automobile.de

 **HYUNDAI**

Herbstliebe

Wenn die Tage kürzer werden und sich das Laub goldgelb färbt, hat der Kürbis seinen großen Auftritt und bringt Wärme und Vielfalt auf den Teller.

GEFÜLLTER BUTTERNUSSKÜRBIS

ZUBEREITUNGSZEIT: 70 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen:

- 2 Butternusskürbisse
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 4 grobe Bratwürste
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kirschtomaten
- ½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Oregano und Thymian)
- 2 Kugeln Mozzarella, gewürfelt
- 60 g Manchego-Käse, gerieben

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbisse waschen, schälen und halbieren, dann von Kernen und Fasern befreien. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 4 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen 35–40 Minuten backen. Inzwischen das Brät der Bratwürste aus der Pelle

drücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Zucchini waschen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Wurstbrät, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Zucchini, Tomaten und Kräuter dazugeben und 10 Minuten mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebackenen Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen ca. 1,5 cm breiten Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch hacken und mit Mozzarella und der Hälfte des Manchegos zum Gemüse geben. Die Kürbishälften mit dem Mix füllen, mit dem übrigen Manchego bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Dazu nach Belieben einen Babyspinatsalat reichen.

KÜRBIS-SAFRAN-RISOTTO

ZUBEREITUNGSZEIT: 55 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen:

- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Muskatkürbis
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 150 ml trockener Weißwein
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 0,1 g Safranfäden
- ½ Granatapfel
- 250 g Rosenkohl
- 2 EL kalte Butter
- 2–3 EL brauner Zucker
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kürbis schälen und halbieren, dann von Kernen und Fasern befreien und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten. Risottoreis und Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen. Nach und nach so viel heiße Brühe dazugeben, dass der Reis knapp bedeckt ist. Die Flüssigkeit immer wieder verkochen lassen, bevor weitere heiße Brühe dazugegeben wird. Den Reis in ca. 25 Minuten bissfest garen. Nach 15 Minuten Garzeit den Safran dazugeben.

2. Die Kerne des Granatapfels auslösen. Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin unter Wenden ca. 5 Minuten dünsten. Den Zucker dazugeben und den Rosenkohl langsam karamellisieren lassen.

3. Parmesan und restliche Butter unter das Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen, dann mit Rosenkohl und Granatapfelkernen garnieren und sofort servieren.



ADVENTS- & WEIHNACHTSBUFFET IM ALTEN STAHLWERK **Einfach nur genießen**

*Spüren Sie auch diese Vorfreude auf das Weihnachtsfest wie in Kindertagen? Die köstlichen Düfte aus der Weihnachtsbäckerei liegen in der Luft, das flackernde Holzfeuer im Kamin knackt und knistert. Bald ist es endlich wieder so weit und das **Hotel Altes Stahlwerk** in Neumünster lädt herzlich zum Genießen ein.*

Voller Vorfreude darauf, seinen Gästen ein frohes Fest purer Sinnlichkeit und Lebensfreude zu bereiten, arbeitet das Team des Alten Stahlwerks bereits auf Hochtouren an den Planungen der Feiertage. So lockt an den Adventssonntagen von 12 bis 14 Uhr das festliche Lunchbuffet mit vorweihnachtlichen Genüssen vom Buffet (57 Euro pro Gast*) – inklusive Sektempfang, Säften sowie Kaffee- und Teespezialitäten. Ein leckeres Kinderbuffet sorgt dabei für besonders große Augen bei Groß und Klein.

WEIHNACHTSFREUDEN

Es duftet köstlich, wenn Küchenchef Jürgen Möllmann mit seinen Küchenkünstlern das festliche Weihnachts-Lunchbuffet mit besonderen

Leckereien zubereitet. Nehmen Sie von 12 bis 14 Uhr Platz und genießen Sie ein friedvolles und entspanntes Weihnachtessen für 63 Euro pro Gast* – auch hier inklusive Kinderbuffet, Sektempfang, Säften sowie Kaffee- und Teespezialitäten. Zum festlichen Christmas-Dinner erwarten Sie ab 17.45 Uhr das köstliche Buffet bei Kerzenschein und weihnachtlichen Klängen (50 Euro pro Gast*, exkl. Getränke). Weitere Informationen unter www.altes-stahlwerk.com.

*Eine Tischreservierung für das Weihnachts-Lunchbuffet und das Weihnachts-Dinnerbuffet ist verbunden mit dem Kauf von Genusstickets, welche Sie direkt am Hotelpfand abholen und begleichen können. Stornierungen nimmt das Hotelteam gern kostenfrei bis 30 Tage vorher entgegen.



Foto: Hotel Altes Stahlwerk

SCHON GEWUSST? **Knusprige Kürbiskerne statt Biomüll**

Beim Aushöhlen von Hokkaido, Butternut oder Muskatkürbis landen die Kerne meist im Abfall. Dabei sind sie im Handumdrehen ein herbstlicher Snack!

SO GEHT'S:

1. Kerne aus dem Fruchtfleisch lösen, waschen, trocken tupfen.
2. Mit Olivenöl, Salz und Gewürzen mischen. Dafür eignen sich Paprika und Currypulver oder als süße Variante Zimt-Zucker.
3. Ab aufs Backblech mit den Kernen. 160 °C Umluft, 15–20 Min. rösten, zwischendurch wenden.

GENUSTIPP:

Perfekt zu einem Glas Weißwein oder Bier oder als knuspriges Topping für Suppen und Salate.



Foto: Adobe Stock

Kulturgenuss

Die gemütliche Jahreszeit bringt wieder tolle
Veranstaltungen bei **Lühr's Landgasthof** mit sich.

COMEDY OP PLATT MIT JENS WAGNER

Landwirt und Platt-Comedian Jens Wagner aus Kiebitzreihe begeistert mit seinen Bühnenprogrammen seine Fangemeinde in ganz Norddeutschland. Nach dem Motto „Schönheit vergeht, aber Hektar besteht“ bringt er sein Publikum zum Lachen. Seine unbekümmerte Art mit dem Publikum umzugehen und für jeden seinen „Schnack“ parat zu haben, kommt an. Seine Geschichten bezieht er aus seinem persönlichen Umfeld. Auch in seinem neuen Stück „Wie mütt mol wedder schnacken“ erinnert er immer wieder an die Gemütlichkeit alter Zeiten und beklagt die Hektik und das Tempo der heutigen Zeit. Tickets für Comedy op Platt inklusive Grünkohl satt am 25. Oktober und 12. Dezember gibt's jeweils für 39 Euro.



WHISKY-TASTING

Am 21. November führt eine besondere Reise durch Schottland in die faszinierende Welt des Whiskys. In einem unterhaltsamen Vortrag mit ausgewählten Proben vermittelt Experte Tilo Erdmann Wissenswertes über schottische Brennereien sowie spannende und amüsante Geschichten über Land und Leute. Es wird erklärt, was es mit dem „Eagles Share“ auf sich hat, und Andrew Symington stellt die Besonderheiten seiner Edradour-Destillerie vor. Tickets gibt's für 69 Euro.



IRISH-XMAS-KONZERT MIT GLENFIDDLE

Am 19. Dezember verwandelt sich Lühr's Landgasthof ab 19 Uhr in einen vorweihnachtlich anmutenden Irish Pub. Das Publikum wird nicht nur mit den „Greatest Hits“ der keltischen Musik verwöhnt, sondern auch mit einem authentischen Sound à la Glenfiddle und exklusiv an diesem Abend auch mit klassischen X-Mas-Songs von der grünen Insel. Dazu kommen einige musikalische Überraschungen, die ein spannendes und abwechslungsreiches Konzert garantieren. Tickets gibt es für 54 Euro.

Alle Infos zu Programm und Ticketkauf gibt's unter www.luehrs-landgasthof.de. Zu den Veranstaltungen bietet Lühr's Landgasthof übrigens Sonderpreise für Übernachtungen!



BETRIEBSRUHE bis 14. Okt.

19. Okt., 11:30 Uhr

MEHLBEUTELESSEN

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

17,50 €

pro Person

STEAK-WOCHEN

jedes Gericht unter

vom 15. Okt. bis 16. Nov.

Steakgerichte von hiesigen Rindern
und Schweinen

28,00 €

pro Person

25. Okt. und 12. Dez.

COMEDY OP PLATT

mit Jens Wagner & Grünkohl Satt

39,00 €

pro Person

30. Okt., 19:00 Uhr

NACHTWÄCHTER DINNER

Dorfführung mit Jörg Zimmermann
zu historischen Orten in Erfde
Dinner in unserem Landgasthof

29,00 €

pro Person

1. Nov., 19:00 Uhr

SPARERIBS- UND SCHNITZEL-EVENING

Für Fleisch- und Knochenjäger

27,90 €

pro Person

8. Nov., 19:00 Uhr

MUSCHELESSEN

Muschelsuppe, Zwischengericht, Muscheln
Für Die, die keine Muscheln mögen,
halten wir ein Ersatzmenü parat.

26,90 €

pro Person

21. Nov., 19:30 Uhr

WHISKY TASTING

Mit Norddeutschen Menü

69,00 €

pro Person

22. Nov., 19:00 Uhr und 23. Nov., 11:30 Uhr

GRÜNKOHLESSEN

mit Kasseler, Kochwurst, Schweinebacke,
Bratkartoffeln und süße Kartoffeln

23,90 €

pro Person

19. Dez., 19:00 Uhr

Irish-Xmas Konzert

mit Glenfiddle - More than Folk!
Mit vorweihnachtlichen Menü.

54,00 €

pro Person

Im Frühjahr 2026

RUM TASTING

Mit Norddeutschen Menü

69,00 €

pro Person

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

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

www.luehrs-landgasthof.de

WILDSCHWEINBURGER

MIT FELDSALAT, BIRNE & SPECK

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 5 EL Öl
- 3 Stiele Thymian
- 2 EL Senf
- 1 EL Honig
- 2 EL Ketchup
- 80 g Schmand
- 2 Birnen
- 3 Gewürznelken
- 1 EL Butter
- 600 g Wildschweinhackfleisch
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben Raclettekäse
- 50 g Feldsalat
- 12 Scheiben Frühstücksspeck
- 4 Burgerbrötchen
- 2 EL Johannisbeergelee

1. Das Brötchen in etwas Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

2. Inzwischen für die Soße Thymian waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen. Senf, Honig, Ketchup, Schmand und Thymian verrühren. Birnen waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Der Länge nach in Spalten schneiden. Nelken in einer Pfanne rösten, bis sie leicht zu duften beginnen. Butter und Birnen zugeben und die Birnen 5 Min. unter gelegentlichem Rühren braten.

3. Das Brötchen gut ausdrücken. Brötchen, Zwiebel, Petersilie, Hackfleisch und Ei in eine Schüssel geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Übriges Öl in

einer (Grill-)Pfanne erhitzen und aus der Masse 4 gleichgroße Frikadellen formen. Im heißen Öl in 8–10 Min. rundherum goldbraun braten. Dann jeweils 1 Scheibe Käse auf die Frikadellen legen und etwas schmelzen lassen.

4. Inzwischen Feldsalat verlesen, gut waschen und trocken schleudern. In einer weiteren Pfanne den Frühstücksspeck langsam bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Burgerbrötchen aufschneiden und in der heißen Pfanne kurz rösten. Die unteren Hälften mit der Senf-Honig-Soße, die obere mit dem Johannisbeergelee bestreichen. Auf die untere Hälfte etwas Feldsalat geben, mit der Frikadelle bedecken, Birnen sowie Frühstücksspeck darauf geben und mit der oberen Brötchenhälfte abschließen. Nach Belieben mit einem Holzspieß feststecken und servieren.



Lust auf *gute Ideen* für den Thermomix®?



6 AUSGABEN +
2 SONDERHEFTE
**JETZT NUR
55,90 €**



JETZT BESTELLEN UNTER
www.zaubertopf.de/abo



mein ZauberTopf ist eine unabhängige Publikation aus dem Hause falkmedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken Thermomix®, TM5® und Varoma® sowie die Produktgestaltungen des „Thermomix“™ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in mein ZauberTopf ist ausschließlich falkmedia verantwortlich.

KUSCHELIGE OKTOBERMOMENTE



1

Titelfoto

Kurzer Mantel im
Farbton Port Royale,
59,99 Euro

1 Langer Mantel
mit Reverskragen
und Gürtel,
69,99 Euro

2 Jeanskleid in
Light Blue Denim,
59,99 Euro



2



3



4



5



6



9



8



10



7

Die Temperaturen sinken, die Bäume werden kahler und der Boden ist bedeckt mit buntem Laub: Der Herbst ist in vollem Gange und lädt dazu ein, die wärmere Garderobe hervorzuholen. Satte Erdtöne, weiche Texturen sowie bewusst gesetzte Details liegen in dieser Saison hoch im Kurs. Mit der neuen Herbst- und Winterkollektion von ONLY sind Sie perfekt vorbereitet für die kühle Jahreszeit!

3 Mantel mit Stehkragen und Knopfleiste, 89,99 Euro

4 Pullover mit Perlendetails, 39,99 Euro

5 Wide-Fit-Jeans mit hoher Taille, 49,99 Euro

6 Locker geschnittenes Hemd im Karomuster, 36,99 Euro

7 Kurzer Mantel mit Fly-Away-Kragen in Taupe, 59,99 Euro

8 Weicher Pullover mit Wollanteil, 44,99 Euro

9 Schlichte Bluse mit Hemdkragen, 36,99 Euro

10 Loosefit-Hose, 44,99 Euro



Hobo-Bag EBBA, 279,95 Euro

Handschmeichler
UTENSILO FENJA,
39,95 Euro



Flache Umhängetasche
MAXI FENJA,
99,95 Euro



NATURVERBUNDEN BRAUNTÖNE FÜR DEN HERBST

Mit dem Ende der warmen Jahreszeit kehrt Ruhe ein und wir haben Zeit zum Durchatmen. Genau so soll sich auch Mode anfühlen. Statt lauter Trends setzt das Taschenlabel KEINE SCHWESTER auf schlichte, zeitlose Farben und klare Formen. Besonders eine Farbe wird in dieser Saison zum Blickfang.

Wenn sich das Laub färbt und das Licht wärmer wird, entfaltet die Farbe Braun ihre volle Kraft. Sie steht für Erdung, Eleganz und ein tiefes Gefühl von Ruhe – genau das, was der Herbst 2025 braucht. Von hellem Sand über weiches Karamell, Nougat bis hin zu sattem Dunkelbraun: Diese Farbpalette ist nur ein kleiner Teil der Auswahl, die das norddeutsche Taschenlabel KEINE SCHWESTER für seine Kundinnen und Kunden bereithält.

EIN RUHEPOL ZUM MITNEHMEN

Die Produkte stehen für Natürlichkeit mit modernem Stilbewusstsein. Hochwertige Echtleder-Accessoires, die den Alltag schöner und leichter machen, übersetzen die erdige Wärme in reduzierte Designs mit Tiefe. Feine Oberflächen, klare Linien und bewusst gesetzte Details machen die Farbe Braun hier nicht zum Nebenton, sondern zum Hauptdarsteller. Besonders spannend: die Wirkung im Kontrast zu

kühlen Tönen wie Puder oder Friesenblau, aber auch als harmonisches Ton-in-Ton-Statement. Eine Tasche in Braun ist mehr als ein Accessoire – sie ist ein Ruhepol zum Mitnehmen.

Zu kaufen gibt es die Produkte von KEINE SCHWESTER im Showroom in Quickborn sowie im ausgewählten Einzelhandel. Es wird um vorherige Terminabsprache unter Tel. 04106 / 65 80 11 gebeten.

KEINE SCHWESTER,
Eichweg 1, Quickborn, Tel.: 04106 / 65 80 11
www.keineschwester.de

Laufsteg-Premiere AM 10. OKTOBER!

Auf der Trend-Modenschau am 10. Oktober
zeigen die neuen Top Models Schleswig-Holstein
im Husumer Modehaus CJ Schmidt, was sie drauf haben.

Ob sie schon nervös sind? Bestimmt! Schließlich erhält man nicht alle Tage die Gelegenheit, als Top-Model auf dem Laufsteg zu arbeiten. Und was heißt hier überhaupt arbeiten? Die neuen Top Models Schleswig-Holstein freuen sich riesig auf ihr neues Erlebnissfeld – die schöne Welt der Mode!

VORBEREITUNG AUF DIE SHOWS

12 Ladies haben es ganz nach oben geschafft und bereiten sich nun auf die Trend-Modenschau im Husumer Modehaus CJ Schmidt vor. Einige Tage vor der Show lernen sich die Gewinnerinnen kennen und probieren die Outfits an. Anschließend folgt das Model-Training. Wie laufe ich richtig? Wann beginnt mein Einsatz? Wann drehe ich mich? Wo lächle ich in die Kamera? Die Choreographien der Hamburger Model-Agentur Fashiontime haben es in sich. Es gibt Hausaufgaben zur Musik, damit am 10. Oktober bei den Shows alles professionell läuft. Alle freuen sich drauf!



TICKETS BEQUEM ONLINE BUCHEN

Sie möchten als Zuschauer*in dabei sein? Dann sichern Sie sich jetzt Tickets für die Shows um 16 oder 18.30 Uhr. Sie können direkt online buchen unter www.cjschmidt.de/ticket oder telefonisch reservieren unter 04841 / 88 00. Der Eintrittspreis in Höhe von 15 Euro wird am Abend mit dem Einkauf verrechnet.

WER HAT GEWONNEN?

Für die neuen Models geht übrigens nicht nur ein Traum in Erfüllung – sie erhalten als Preis einen Jahresvertrag für Show- und Mode-Promotions oder Shootings, dazu ein Marc O'Polo-Outfit im Wert von 250 Euro sowie einen Gutschein für das 5-Sterne Hotel „Das James“ in Sonwik/Flensburg. Sie möchten wissen, wer die Gewinnerinnen sind? Dann schauen Sie gerne auf die Internetseite des Husumer Modehauses: www.cjschmidt.de.

„**WIR SUCHEN
DICH FÜR
UNSER TEAM**“


TelefonSeelsorge®

Interesse? Schick eine Mail an:

oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de



- Ring in Gold mit Turmalin -

Anfertigung · Umarbeitung
Reparatur · Goldankauf

www.goldschmiede-reich.de

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

**G O L D
SCHMIEDE**

**R
REICH**



WÄRME, DIE UNTER DIE HAUT GEHT

Wenn es draußen kalt ist und der Tag in verschiedenen Grautönen versinkt, wird das Badezimmer zum persönlichen Rückzugsort. Holzige Düfte haben etwas Beruhigendes, denn sie erinnern an Waldspaziergänge, an knisterndes Kaminholz und Geborgenheit. Genau diese Atmosphäre fängt das warme, holzige Hinoki Wood Duschgel von Mancave ein. Damit ist es mehr als nur ein Pflegeprodukt – es ist ein tägliches Ritual für Menschen, die sich bewusst Zeit für sich nehmen. Das Hinoki Wood Duschgel (200 ml, je ca. 10 Euro) ist etwas ganz Besonderes: Denn hergestellt wird es aus Hinoki-Holz-Extrakten. Das japanische Holz hat ein für Nippon typisches Aroma: Es riecht frisch und holzig mit leicht mystischer Note.

Mehr Infos unter www.mancaveinc.com.

WEIN & SCHOKO

Probieren & genießen

Rotwein zum Anziehen
– entdecken Sie die
Trends der Saison

10.10. Top Model SHOW

Erleben Sie die
Laufstegpremiere
der Top Models
Schleswig-Holstein

SHOPPING SONNTAG

19.10. und 2.11.

CASHMERE CORNER

Ein Hauch von Luxus

NEU

ERÖFFNUNG

OUTDOOR ZEIT

Jacken für jedes Wetter

 **ONLINE
SHOPPEN**
WWW.CJSCHMIDT.DE


CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM

Modetermine
im Oktober:





Viele bunte Pillen – sinnvoll oder nicht?

Viele Menschen greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln, um sicherzustellen, dass sie genügend Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen. Der Markt boomt.

Aber sind solche Produkte notwendig? Und sind sie wirklich gesund?

Wir sprachen mit Dr. Silja Schäfer von den TV-Ernährungs-Docs.

VON MARION LASS

„Generell sind Nahrungsergänzungsmittel da sinnvoll, wo sie gebraucht werden. Aber man sollte auf keinen Fall nach dem Gießkannenprinzip verfahren. Es ist nämlich nicht so, dass viel auch viel hilft“, antwortet die als TV-Ernährungsdoc bekannte Ärztin auf unsere Frage. Was viele Menschen nicht im Blick haben: Es gibt auch Nahrungsergänzungsmittel mit toxischen Wirkungen! „Also grundsätzlich sollte eine Einnahme vorher mit einem Arzt, einer Ärztin oder einem bzw. einer Apotheker*in besprochen werden“, ist ihr Rat.

VITAMIN D – SINNVOLL

Nach Ansicht von Dr. Schäfer gibt es aber auch durchaus sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel. Dazu gehöre Vitamin D, das bei uns im hohen Norden von Oktober bis Ostern gerne zusätzlich genommen werden dürfe. „Vitamin D entsteht im Körper im Zusammenspiel mit der Sonne, und da wir in den Wintermonaten meistens

alle zu wenig Sonne genießen (können), macht die Einnahme dieses Vitamins Sinn, denn die meisten Menschen leiden im Norden in dieser Jahreszeit an Vitamin D-Mangel. Als Richtwert gelten hier 1000 bis 2000 Einheiten pro Tag“, sagt die Medizinerin.

Ebenso sinnvoll sei die Einnahme von Vitamin D bei Osteoporose, da es die Kalziumaufnahme fördere, den Knochenabbau hemme und die Muskulatur stärke, um Stürze und Knochenbrüche zu verhindern.

TEMPORÄR KEIN PROBLEM

Auch bei Erkältungen könne es absolut sinnvoll sein, den Körper mit Zink und Vitamin C zu unterstützen, so Dr. Schäfer. Allerdings nur zeitlich begrenzt!

Grundsätzlich bevorzugt sie als Mitglied der TV-Ernährungs-Docs natürliche Lebensmittel. „Frisches Obst und Gemüse bleiben für mich immer die Nummer eins.“

AUF QUALITÄT ACHTEN!

Nimmt man Nahrungsergänzungsmittel, sollte man auf Qualität achten. „Generell unterscheiden wir zwischen Billig- und High-End-Produkten. Letztere bestehen aus zertifizierten Reinsubstanzen, die dann auch den gewünschten Effekt erbringen“, weiß Dr. Schäfer aus der Praxis. Achtung: Billigprodukte seien oft Mischungen, denen es an Reinheit fehle. Insbesondere bei aus China importierten Produkten solle man genauer hinschauen und nicht blind irgendwas kaufen. Ihr Tipp: „Gehen Sie zur Apotheke. Die Fachleute dort achten auf diese Feinheiten. Hier kann man guten Gewissens kaufen.“

VITAMIN B FÜR DIE GROSSEN DENKER

Schaut man sich die Bandbreite der Mittel an, stellt man schnell fest: Es gibt wirklich alles! „Ja, und nicht alles ist schlecht. Wer zum Bei-

DR. SILJA SCHÄFER ...

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



spiel oft und lange Zeit Sorgen und Ängste mit sich trägt und dadurch viel Denkarbeit leistet, hat oft Vitamin-B-Mangel“, weiß die Ärztin. Dazu gehören Eltern, die täglich den Job und die Kinder unter einen Hut bringen müssen, oder Berufstätige, die neben der Arbeit noch pflegende Tätigkeiten ausüben. „Denksport ist ein wahrer Vitamin-B-Fresser.“ Am häufigsten propagiert werde das Vitamin B12, aber auch die anderen sieben B-Vitamine seien wichtig, so die Kieler Ärztin, denn sie wirken im Team zusammen und unterstützen sich gegenseitig in ihren Funktionen – zum Wohle von Energiestoffwechsel, Nerven- und Immunsystem.

MAGNESIUM BEI UNRUHIGEN BEINEN

Wer unter Herzstolpern, unruhigen Beinen oder Kribbeln in den Beinen leidet, greift gerne zu Magnesium-Tabletten. Auch hierzu hat Dr. Schäfer einen guten Rat: „Gerade bei Magnesium verzeichnen wir deutliche Unterschiede. Vielfach im Handel vertreten ist Magnesium-oxid als günstiges Präparat. Man sollte darauf achten, dass man Magnesiumcitrat kauft. Das darf dann gerne über den Tag verteilt genommen werden, damit die Muskeln regelmäßig versorgt werden.“ Dies betreffe übrigens nicht nur betagte Menschen, sondern auch junge Menschen, die viel Sport machen!

BLUTTEST VOR DER EISENEINNAHME

Eisenpräparate werden gerne gegen Müdigkeit, Blässe, Schwäche, Kurzatmigkeit, Herzklopfen, Konzentrationsschwierigkeiten oder bei brüchigen Haaren und Nägeln genommen. „Das kann durchaus stimmig sein, vorher sollte jedoch unbedingt ein Blutbild gemacht werden. Das schafft Klarheit, wie dramatisch der Eisenmangel ist“, mahnt Dr. Schäfer. Das Thema Eisenmangel treffe man übrigens oft bei Vegetarier*innen und Veganer*innen an.

MULTIVITAMIN-PRÄPARATE

Wie steht es mit Multivitamin-Präparaten? „Dort sollte man bei den Zusatzstoffen genau hingucken. Eines muss klar sein: Eine Einnahme kann nicht eine ungünstige Ernährung ausgleichen!“ Zudem handele es sich um künstlich hergestellte Produkte, die ganz anders wirken als natürliche Lebensmittel. „Einige der Präparate verfügen über eine Haltbarkeit von vier bis sechs Wochen. Das finde ich fraglich, denn viele Vitamine sind licht- und hitzeempfindlich und verlieren dadurch schnell ihre Wirkung“, so Dr. Schäfer.

Grundsätzlich spricht sich die Fachfrau bei gesundheitlichen Problemen für eine gezielte Herangehensweise aus. „Mangelerscheinungen kommen meistens schleichend daher. Sie sind nicht einfach plötzlich da“, so Dr. Schäfer. „Deshalb mein Rat: Essen Sie gesund und ausgewogen. Natürliche Lebensmittel bringen uns immer am weitesten!“

Herzlichen Dank für das wieder sehr informative Gespräch!

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

**50%
SALE**

**NUR NOCH
14,95 €**



JETZT BESTELLEN UNTER:

**[www.naturapotheke-magazin.de/
gesundleben](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

FRU JÜRS VERTELLT



BIRGITT JÜRS

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

FRU JÜRS VERTELLT

HOLSTEENER OKTOBERFEST

Op miene Fründin Gesa kann een sick verlaaten. Wenn bi all uns Navers de Schnut sick na ünnen böögt, wiel de Sommer erst verregent weer un achteran to hitt, denn hett Gesa jümmer noch een lütten Grientjer in’t Gesicht un meist ok een goode Idee, woans wi de Stimmung in de Naverschap wedder in de Höögde kriggt. Vergangene Week gung dat Gejammer bi Chrischan Möller un Guschi Sievers an de Rentnerbank al wedder los. De een klagt, dat he den Grill över Sommer meist gor nich in Gang kriggt hett, un Mathilde stöhnt, dat eer Deepköhlshapp so vull is, wiel dor de Bradwüss un Nackenkoteletts liggt, de eegentlich för de Sommerparty dacht weeren. Arthur hett extra de dicken Kantüffeln bi Siet leggt, de eegentlich as Folienkantüffeln för de Party opbewohrt weeren, un bi Holtappels stapelt sick de Kisten mit Fallobst, dat Ute noch nich verarbeit hett.

DAT PASST DOCH PRIMA!

Bi Gesa fangt de Oogen an to lüchten. „Laat uns doch een Oktoberfest fiern!“, sleit se vör. Forts

dreiht sick all Köppe na Gesa üm. „Meenst du mit Beer un Leberkääs oder düsse witte Wuss?“, fragt tögerlich Franz Holtappel. De Kinner jubelt glieks los, dat se ok Brezel un Löckerkääs hebben wüllt. Man Gesa un ick kiekt uns an un schüddköppt. „Nee“, lacht de Fründin, „laat uns överleggen, wat bi de enkelten Familien överbleeven is – vun wegen den unpassenden Sommer –, wat rut mutt ut dat Deepköhlshapp oder den Goornschuppen. Denn künnst wi eenen Plan maaken, wat dat to eeten oder drinken giffet un an welk een Dag wi uns Naverschaps-Oktoberfest fiern wüllt. Wi brukt dorto keene blau-witten Girllannen, keen Ledderbüx oder Seppelhoot un ok keen Blasmusik.“

OKTOBERFEST – BEETEN NÖRDLICH

So is dat denn ok kaamen. Franz hett een groot Frier in den olen Waschkeetel maakt. De Kinner hebbt de dicken Kantüffeln in Folie verpackt un in de Asche leggt. Baabenop den Rost wöörn de Wüss un de Fleeschstücken grillt, Mathilde hett Fladenbrot backt – allerdings to Huus in de

Köök – un Ute hett so veel Appelmus kaakt un glieks in Glöös füllt, dat elk een Familie noch een Glas mit na Huus nehmen kunn. As Arthur vun de Menge an Appelmus hört, schällt he glieks noch een poor vun de groten Kantüffeln un maakt dorut een Deeg för Kantüffelpuffer. He hett dorför extra de ole Bratpann opbewohrt. De sett se glieks na de Bradwüss op dat Rost un backt de leckersten Kantüffelpuffer. Mit rode Backen sünd ok de Kinner dorbi un künnst gor nich genug kriegen vun de kroschen Dinger direkt ut de Pann. Man good, dat Gertrud Möller noch een lütte Buddel mit Sirup ut Fleederbeerblöden opbewohrt hett. Dormit mixt de Kinner sick eer eegen Limonade un söökt sick noch frische Blädder vun Melisse dorto. Nüms hett wat vermisst an düsen Dag mit een echt norddütchet Oktoberfest mit’n dicken Wullpullover in de Naverschap.

Mehr Freiheit und Mobilität dank „ELLO“

*Mehr Sicherheit und Komfort, weniger Kraftaufwand für die Benutzer*innen:
ello ist der neue elektrische Rollator von Voss healthcare.*

Mit dem elektrischen Rollator steht künftig ein leicht bedienbarer Begleiter für den Alltag zur Verfügung, der zu mehr Mobilität und persönlicher Unabhängigkeit verhilft. Anheben, bremsen, schieben: Ein herkömmlicher mechanischer Rollator bringt im Alltag einige Erleichterungen, aber auch zahlreiche Schwierigkeiten mit sich. Vielen Benutzer*innen fällt es schwer, Hindernisse zu überwinden, Bordsteine zu erklimmen oder in Busse einzusteigen.

ZWEI ELEKTROMOTOREN

Der neue ello hingegen meistert die Alltags-
hürden mühelos. Zwei starke Elektromotoren

unterstützen die Bewegung bei Steigungen. Selbst mit Einkäufen beladen erfolgt der Betrieb leicht und kräfteschonend. ello passt sich jederzeit der gewünschten Geschwindigkeit an. Ein elektronischer Bremsassistent sorgt bei Gefällen für selbständige Tempodrosselung, auch ein Wegrollen wird so verhindert. Beim Loslassen des Rollators oder bei Stürzen bremst ello automatisch und auf Knopfdruck wird das Überwinden von Hindernissen wie z.B. Bordsteinen wieder zum Kinderspiel.

GEMEINSAM ENTWICKELT

ello wurde gemeinsam mit Anwender*innen entwickelt, intensiv getestet und ist einfach



Der elektrische Rollator ello ist leicht zu bedienen und gibt Sicherheit selbst auf schwierigem Untergrund.

bedienbar: Er muss nur eingeschaltet werden, alles andere läuft automatisch. Er verfügt über einen entnehmbaren Einkaufskorb und wiegt nur 11,5 Kilogramm. Für den Transport im Auto kann er mit nur einem Handgriff zusammengeklappt werden.

ZUR BESSEREN WAHRNEHMUNG MIT LICHT UND HUPE

Zur besseren Wahrnehmung im Straßenverkehr ist er vorne, hinten und unten mit Licht und zusätzlichen Reflektoren sowie einer Hupe ausgestattet. Diese kann im Notfall auch genutzt werden, um Aufmerksamkeit bei potenziellen Ersthelfer*innen zu erregen.

Fotos: Voss healthcare

Bestes Hören in Schleswig.

Bei OHRWERK schenken wir Ihren Hörwünschen besondere Aufmerksamkeit. Unsere Liebe zum Detail sichert Ihnen die beste Hörgeräteversorgung. Ob kostenloser Hörtest, neue Hörtechnologie oder modernes Hörtraining – wir kümmern uns darum, dass Sie wieder gut verstehen.

Wir freuen uns auf Sie.



14 Tage
kostenloses
Hörtraining

Ihr Akustiker Team in
Schleswig bei OHRWERK

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



DAS BESTE HÖREN
www.ohrwerk-hoergeraete.de

OHRWERK 
HÖRGERÄTE



Denkt Ihr Zuhause schon mit?

Was wäre, wenn die stromgesteuerten Geräte in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus „sprechen“ könnten? Mal angenommen, Lampen, Rollläden und die Heizung würden sich miteinander „unterhalten“, um Ihnen das Leben zu erleichtern?

Stellen Sie sich vor, Sie werden morgens wach, sagen laut „Guten Morgen“ – und im selben Moment gehen im gesamten Haus die Rollläden hoch. Außerdem startet in der Küche die Kaffeemaschine und ein sanftes Licht begleitet sie durch Ihre Räume. Das ist keine Szene aus der TV-Serie „Star Trek“, das ist inzwischen tatsächlich möglich. Smart Home nennt sich dieser Zauber.

Ein Smart Home ist ein Zuhause, in dem bestimmte Dinge „mitdenken“ und sich steuern lassen. Lampen, Heizung, Rollläden, Laut-

sprecher, Türklingeln oder Sicherheitskameras werden dabei miteinander vernetzt. Zum Beispiel reagieren sie automatisch auf Situationen – wie die Anwesenheit der Bewohner*innen, die Uhrzeit oder auch das Wetter. Ziel ist mehr Komfort, mehr Sicherheit und vielfach auch weniger Energieverbrauch.

VERNETZTE GERÄTE, ZENTRALE STEUERUNG

Dabei erhalten alltägliche Geräte eine Funkverbindung (z. B. WLAN, Zigbee, Bluetooth,

Thread) und können dadurch Befehle empfangen und Daten senden. Sie als Haus- oder Wohnungsbesitzer*in bedienen alles per Smartphone-App, Sprachassistent (Alexa, Google Assistant, Siri) oder über kleine Automatisierungen („Szenen“).

Und Sie stellen auch die Regeln auf! Solche wie „Wenn ich nach Hause komme, geht das Licht im Flur an“ oder „Unter 20 °C startet die Heizung im Wohnzimmer“. Dann läuft alles von allein.



SICHERHEIT UND ENERGIE SPAREN

Aber es geht auch um Sicherheit: Intelligente Tür- und Fenstersensoren, Kameras und Alarmfunktionen melden sich aufs Handy. Anwesenheitssimulation lässt das Haus bewohnt wirken – ein guter Einbruchschutz. Beim Energiesparen helfen Heizkörperthermostate, die sich automatisch herunterregeln, wenn niemand da ist. Lampen schalten sich aus, wenn sie nicht gebraucht werden. Bei Menschen mit eingeschränkter Mobilität helfen Sprachsteuerung und Automatik. Damit sorgt diese Technik für neue Freiräume.

IST INTERNET ERFORDERLICH?

Für die Einrichtung und Fernsteuerung von unterwegs benötigt man Internet. Viele Geräte funktionieren aber auch lokal im heimischen Netzwerk weiter, selbst wenn das Internet kurz ausfällt – das hängt vom Hersteller ab.

IST DAS KOMPLIZIERT?

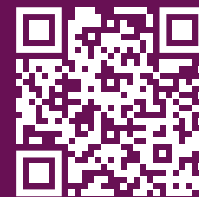
Der Einstieg ist einfach: Eine smarte Lampe lässt sich in wenigen Minuten einrichten. Sie können dann Schritt für Schritt erweitern – etwa um Heizkörperthermostate, Rollläden oder eine smarte Türklingel. Neue Standards wie z. B. „Matter“ erleichtern die Zusammenarbeit verschiedener Hersteller.

Achten Sie aber auf Datenschutz und Sicherheit: Starke Passwörter, aktuelle Updates und möglichst lokale Verarbeitung. Am besten aufgehoben ist man bei den Smart-Home-Fachleuten. Sie kennen sich aus mit Kompatibilität, Zuverlässigkeit, Reichweite und Funkstandard. In größeren Wohnungen bzw. Häusern könnten nämlich ggfs. ein Funk-Hub oder ein Mesh-Netz nötig sein.



Ökostrom: Es ist nie zu spät zu wechseln.

Regional. Stark.
Zuverlässig.
Stadtwerke SH.





ADVERTORIAL

Zeit für das Besondere

WILLKOMMEN BEI BROOCKS – MEHR ALS NUR EIN MÖBELHAUS

Kein Mainstream. Sondern Möbel und Accessoires, die man nicht überall findet – individuell, hochwertig und überraschend bezahlbar.

Seit über 44 Jahren ist **BROOCKS Wohnen & Garten** im Norden Deutschlands eine feste Adresse für Menschen, die mehr suchen als eine Einrichtung „von der Stange“. Das inhabergeführte Unternehmen steht für außergewöhnliche Möbel, Accessoires und Wohnideen, die Persönlichkeit ausstrahlen und jedes Zuhause einzigartig machen.

QUALITÄT, DIE FREUDE MACHT

Bei BROOCKS geht es nicht um kurzlebige Trends, sondern um bleibende Werte. Ob edles Holz, feines Leder, innovatives Geflecht oder nachhaltige Materialien: Hier finden Sie Möbelstücke, die man gerne berührt, an denen man sich täglich erfreut – und die auch nach vielen Jahren nichts von ihrem Charme verlieren. Hochwertig, langlebig und mit Liebe ausgewählt.

KEIN MAINSTREAM, SONDERN ECHTE ENTDECKUNGEN

Wer durch den großzügigen Showroom in Gettorf schlendert, merkt schnell: Hier gibt es Einrichtungsideen, die überraschen. Möbel und Accessoires, die nicht jeder hat – und die dennoch nicht teurer sein müssen. Statt Massenware erwarten Sie hier echte Entdeckungen, die Ihr Zuhause zu einem besonderen Ort machen.

BERATUNG, DIE DEN UNTERSCHIED MACHT

Ganz gleich, ob es um ein Sofa, eine komplette Wohnwand oder die neue Gartengestaltung geht: Bei BROOCKS steht die individuelle und ehrliche Beratung im Mittelpunkt. Das Team hört zu, denkt mit und nimmt sich Zeit, gemeinsam die beste Lösung zu finden. Persönlich, kompetent und mit viel Herzblut – auch lange nach Lieferung und Aufbau. Dazu gehört auch eine entspannte Atmosphäre: Bei einem guten Kaffee entsteht oft schon die erste Idee, wie Ihr Zuhause zum Wohlfühlort werden kann. Weitere Inspirationen finden Sie auf www.broocks-moebel.de.

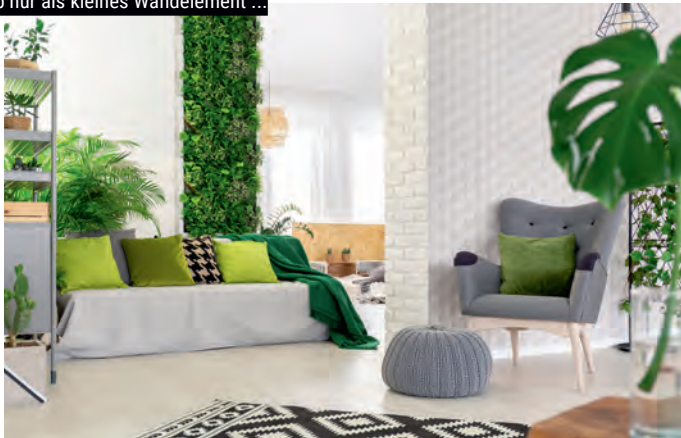
ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag von 10 bis 18.30 Uhr
Samstag von 10 bis 17 Uhr

BROOCKS Wohnen & Garten
Kieler Chaussee 12, 24214 Gettorf
Tel.: 04346 / 7435



Ob nur als kleines Wandelement ...



GRÜN IST LEBEN

Immer mehr Menschen entdecken begrünte Innenwände für sich. Was früher vor allem in Bürogebäuden oder in Hotelhallen zu finden war, hält inzwischen Einzug in private Wohnzimmer, Flure oder Badezimmer.

Die sogenannten vertikalen Gärten verwandeln kahle Flächen in lebendige Naturinseln – mit erstaunlichen Effekten auf Gesundheit und Raumklima. Sie binden Staub, erhöhen die Luftfeuchtigkeit und produzieren Sauerstoff. In dicht gedämmten Häusern, in denen die Luft oft trocken und verbraucht wirkt, kann eine bepflanzte Wand spürbare Erleichterung bringen. Besonders beliebt sind robuste Arten wie Farn, Efeu oder tropische Gewächse, die wenig Pflege benötigen. Selbst Menschen ohne „grünen Daumen“ haben kaum Aufwand.

NATÜRLICHE ÄSTHETIK

Begrünte Wände schaffen Atmosphäre. Das frische Grün wirkt beruhigend und verleiht Räumen eine natürliche Ästhetik. Ein Trend, der das Bedürfnis nach Natur in den eigenen vier Wänden aufgreift. Wer nicht gleich eine ganze Wand, sondern einzelne Wandbereiche begrünen möchte, kann auch kleinere Schritte gehen und mit modularen Pflanzpaneelen oder hängenden Kräutergärten beginnen. Begrünte Wände sind weit mehr als ein dekorativer Hingucker. Sie verbinden Lifestyle und bringen ein Stück Natur ins Haus.



... oder als ganze Wand – die grünen Oasen werden auch bei uns immer beliebter.

Fotos: Adobe Stock



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

Henning Molzen
Bauunternehmen GmbH & Co. KG
Hallenbau Molzen GmbH

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



**Jetzt mit
Floristik**

**Ihr regionaler
Pflanzenanbieter!**

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

Dalsgaard
... eine wachsende Freude!

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



Baufinanzierung

**Schlauhörnchen
statt dumme Nuss.**

Jetzt Termin vereinbaren und
Finanzierungsbedarf prüfen.

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

Ihre Spezialisten in Büdelsdorf
Fehmarnstraße 20 · T 04331 4370116
buedelsdorf-baufi@drklein.de
www.drklein.de

DR. KLEIN
Die Partner für Ihre Finanzen.



Sofort Tipps

WAS TUN GEGEN STROMFRESSER?

Die Stromkosten können für Haushalte zur Belastung werden. Doch schon mit kleinen Veränderungen lässt sich Energie und Geld sparen. Energie-Expertin Carina Vogel von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (VZSH) gibt Tipps, mit denen Stromkosten gespart werden können.



Foto: Adobe Stock

Viele Stromrechnungen legen im Winter deutlich zu. Zeit also, um Energie-Schlupflöcher zu schließen. Mit diesen Sofort-Tipps können Verbraucher*innen umgehend und vorausschauend Strom und Geld sparen.

1. GERÄTE GANZ AUSSCHALTEN STATT STANDBY

Viele Geräte wie Fernseher, Spielekonsolen, Router oder Mikrowellen verbrauchen auch im Standby-Modus Strom. **TIPP:** Abschaltbare Steckdosenleisten nutzen oder Geräte ganz ausschalten, wenn sie nicht gebraucht werden.

2. KÜHLSCHRANK OPTIMAL EINSTELLEN

Der Kühlschrank läuft rund um die Uhr – und ist oft falsch eingestellt.

TIPP: Kühlschranktemperatur auf 7 °C stellen und -18 °C im Gefrierfach. Tür nicht unnötig lange offen halten und regelmäßig abtauen.

3. WASCHMASCHINE CLEVER NUTZEN

Waschmaschinen verbrauchen viel Strom – vor allem bei hohen Temperaturen. **TIPP:** Wäsche bei 30 bis 40 °C waschen, Eco-Programm nutzen und den Trockner vermeiden.

4. AUF LED-BELEUCHTUNG UMSTEIGEN

Alte Glühlampen und Halogenlampen sind echte Stromfresser. **TIPP:** LED-Lampen halten länger und verbrauchen bis zu 80 Prozent weniger Strom.

5. STROMFRESSER ERKENNEN – MIT EINEM STROMMESSGERÄT

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale verleiht kostenlos Strommessgeräte, mit denen der Verbrauch einzelner Geräte geprüft werden kann. **TIPP:** Der Zähler-Check bietet eine gute Grundlage, den Stromverbrauch zu kontrollieren und dann zu reduzieren.

6. WARMWASSER SPAREN

Wasser mit Strom zu erwärmen, zum Beispiel mit einem Durchlauferhitzer, ist teuer. **TIPP:** Kürzer duschen, Sparduschkopf verwenden, Wasser beim Zähneputzen abstellen, spart Strom und Wasser.

Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale.sh/energieberatung oder 0800 / 809 802 400 (bundesweit kostenfrei) und 0431 / 590 99 40. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Wir lieben Häuser!

MODERNE HOLZHÄUSER IN BELIEBTER SKANDINAVISCHER BAUWEISE

Schwedenhäuser
VIERCK



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

Grillspaß unterwegs – Tischgrill Tamber

Ob auf der Wiese, im Park oder im eigenen Garten – ein Picknick ist wie ein kleiner Urlaub. Der Feuerhand Tischgrill Tamber kann Dank seiner kompakten Abmessungen und einer passenden Transporttasche immer dabei sein und ermöglicht über eine Stunde Grillgenuss. Jedes Detail ist durchdacht: Dank der Rillenkonstruktion des emaillierten Rostes gelingt schonendes Braten und Garen ohne Rauchentwicklung. Speiseflüssigkeiten und Fett werden vom Rost mit Antihafbeschichtung abgeleitet und tropfen nicht auf die glühende Kohle im Inneren. Schlitze an den Seiten des Korpus sorgen für die optimale Belüftung. Die passende Feuerhand Tischgrill-Kohle ist mit einer speziellen Zündbeschichtung versehen und lässt sich leicht entzünden. So ist der Tamber in kurzer Zeit einsatzbereit. Da der Holzdeckel als Stellfläche verwendet wird, ist das Grillen auf der Picknickdecke kein Problem. Der Tischgrill Tamber kommt mit Rost, Brenner, Holzdeckel, Starter-Kohle und Anleitung daher. Mehr unter www.feuerhand.de.

Fotos: Feuerhand



MATERIAL: PULVERBESCHICHTETER STAHL, EDELSTAHL, EMAILLIERTER ROST
DURCHMESSER: 20 CM
ROST: 19,3 CM, HÖHE INKL.
DECKEL: 14 CM
GEWICHT: 2,1 KG,
FARBEN: JET BLACK, RUBY RED, COBALT BLUE

WÄRMEPUMPEN – ANGEBOTE PRÜFEN LASSEN

Der Umstieg auf eine Wärmepumpe sollte gut geplant sein – technisch und finanziell. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (VZSH) bietet ab sofort eine kostenfreie Angebots-Prüfung an.

Ziel ist es, Hauseigentümer*innen bei Auswahl, Bewertung und Optimierung von Angeboten zu unterstützen – fachlich fundiert, verständlich und unabhängig. Wärmepumpen spielen eine zentrale Rolle für die Wärmewende. Richtig geplant arbeiten sie effizient, senken Heizkosten und reduzieren CO².

SENSIBLE TECHNIK

Da die Technik sensibler auf Planungsfehler reagiert als fossile Heizungen, müssen Leistung, Gebäudeeigenschaften und Kostenstruktur genau geprüft werden. Einige Angebote sind jedoch unvollständig oder schwer verständlich – hier setzt die neue Prüfung an.

SO FUNKTIONIERT ES:

Hausbesitzer*innen können bis zu drei Angebote über die Webseite an die VZSH senden.

Die Energieberatung prüft sie auf Vollständigkeit und Verständlichkeit – u. a. Heizlastberechnung, hydraulischer Abgleich, Heizkörpertausch, Entsorgung der Altanlage, Heizkurven-Einstellungen, Plausibilität der Leistungsauslegung und Dimensionierung. Anschließend erfolgt eine Videoberatung, danach erhalten Ratsuchende eine schriftliche Ergebnisübersicht mit Bewertung und markierter Angebotskopie. Dank Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie ist die Beratung kostenlos.

ANBIETERUNABHÄNGIG

Die Fachleute informieren anbieterunabhängig und individuell. Die kostenfreie Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch an über 20 Standorten in ganz Schleswig-Holstein statt. Erforderliche Beratungen bei Verbraucher*innen zu Hause kosten maximal 40



Euro. Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis sind alle Beratungsangebote kostenfrei.

NÄHERE INFORMATIONEN

Mehr Informationen dazu gibt es auf www.verbraucherzentrale.sh/energieberatung oder unter Telefon 0800 / 809 802 400 (bundesweit kostenfrei) und Telefon 0431 / 590 99 40.

Foto: Adobe Stock

ABSCHIED NEHMEN

Einen geliebten Menschen zu verlieren ist niemals einfach. Doch gerade mit diesem Wissen sollte man die gemeinsame Zeit mit denen, die einem nahestehen, wertschätzen und füreinander da sein. So bleiben sie genau dort, wo sie sein sollten: im Herzen.

Am Ende sollte niemand alleine sein

Am 11. Oktober wird der Welthospiztag begangen. In Deutschland steht er in diesem Jahr unter dem Motto „Heimat für alle“.

Die Hospizbewegung, die seit den 1980er Jahren für Solidarität und Vielfalt steht, rückt damit die Herkunft in den Mittelpunkt und bekräftigt ihre klare Haltung gegen Ausgrenzung und Rassismus. Zehntausende Ehren- und Hauptamtliche begleiten schwerstkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen unabhängig von Nationalität, Religion, Einkommen, sexueller Orientierung oder Lebensgeschichte.

ALLE MENSCHEN SIND WILLKOMMEN

Die Initiatoren knüpfen an das Vorjahres-Motto „Hospiz für Vielfalt“ an und setzen den Schwerpunkt auf Willkommenskultur, Solidarität mit geflüchteten Menschen und Interkulturalität im Ehrenamt. Hospizarbeit, Palliativversorgung und Trauerbegleitung sind für alle da, und im Ehrenamt sind Menschen aller Hintergründe ausdrücklich willkommen. Vielfalt wird dabei nicht als Zusatz verstanden, sondern als gelebter Alltag in der Begleitung von Menschen am Lebensende.

AM LEBENSENDE WÄCHST DIE SEHNSUCHT

Der Begriff Heimat erhält in diesem Kontext eine besondere Tiefe. Für viele ist Heimat das, was auf der Flucht zurückgelassen wurde, und am Lebensende wächst die Sehnsucht nach Geborgenheit, Zugehörigkeit und vertrauten Ritualen. Ehrenamtliches Engagement kann hier ein Stück Heimat schaffen, indem es Zeit, Nähe und Orientierung schenkt. Zugleich ist die Hospizidee eine gedankliche Heimat für alle, die Rassismus ablehnen, Solidarität leben und Menschen in ihrer Würde achten. Am Ende verbindet uns der Tod als letzte Heimstatt aller Menschen und macht deutlich, worauf es wirklich ankommt: Liebe, Würde und Mitmenschlichkeit.

INFOVERANSTALTUNGEN AM 11. OKTOBER

Hospizdienste und Einrichtungen im ganzen Land planen rund um den 11. Oktober Informationsveranstaltungen, Tage der offenen Tür und zahlreiche Begegnungs-Angebote. Teams stellen kultursensible Begleitung vor, bieten mehrsprachige Informationen an, arbeiten mit Dolmetscher-Diensten zusammen und laden Menschen aus unterschiedlichen Communities ein, sich zu engagieren. So wird sichtbar, wie Interkulturalität im Alltag gelingt und wie aus Haltung konkrete Hilfe wird.

Wer sich informieren oder einbringen möchte, findet Anlaufstellen bei ambulanten Hospizdiensten, stationären Hospizen und örtlichen Hospizvereinen. Ihr gemeinsames Ziel ist unverändert: Niemand soll am Lebensende allein bleiben. Heimat für alle!



Wenn meine letzte
Stunde schlägt, dann
mit dem richtigen Song.

Wie soll Ihre letzte Reise aussehen? **Jetzt Vorsorge planen.**

Ihre Vorsorgeberatung
in Flensburg
☎ 0461 31 44 40
www.stryi.de

Stryi
BESTATTUNGEN

DAS ERSTE MAL OHNE

Geburtstage, Jahrestage, Feiertage, Urlaube – die ersten Male nach dem Verlust eines geliebten Menschen sind besonders schwer.

Bewusste Vorbereitung auf die Tage und kleine Rituale können helfen.

Viele Trauernde fürchten das erste Weihnachtsfest oder die erste Geburtstagsfeier ohne die geliebte Person. Man steht morgens allein im Raum, sieht den leeren Stuhl und fragt sich: Was ist passiert? Solche „ersten Male“ markieren wichtige Punkte im Trauerprozess. Sie holen Erinnerungen mit voller Wucht zurück, zeigen entstandene Lücken auf und stellen den Alltag auf eine harte Probe. An Jahrestagen oder an vertrauten Orten empfindet man die Gefühle oft noch intensiver. Deshalb ist es hilfreich, sich eine Strategie zu überlegen, wie man mit dem Jahrestag bzw. einer Situation umgehen möchte.

DIE VORBEREITUNG

Zum Geburtstag des Verstorbenen könnte man dessen Lieblingsgericht kochen, ein oft gemeinsam gehörtes Lied hören, eine Kerze anzünden und einen Brief schreiben – ihn vielleicht sogar laut vorlesen. Laden Sie eine*

Freund*in ein, erinnern Sie sich gemeinsam. Wenn Tränen kommen, lassen Sie sie zu. Auch Bewegung hilft: ein Spaziergang mit schönen Erinnerungen, Schwimmen, Gartenarbeit oder eine bewusste Yoga-Sequenz. Bewegung baut inneren Stress ab.

FEIERTAGE

An den Feiertagen könnte ein Platz am Tisch bewusst frei bleiben – mit Foto, Blume oder Kerze. Alte Rituale dürfen bleiben, vielleicht werden sie etwas verändert: Statt großem Menü gibt es ein Lieblingsgericht, statt eines Ausflugs einen Spaziergang. Auch eine Erinnerungsminute kann gut tun: gemeinsam schweigen, eine Anekdote teilen, ein Lied hören. Am besten man klärt innerhalb der Familie im Vorwege, was geht – und was nicht. Lachen und Weinen sind gleichermaßen Trauerarbeit.

NEUE WEGE

Beim ersten Urlaub ohne die geliebte Person kann ein neues Ziel entlasten – ein Ort, der nicht „Ihr Ort“ war. Oder man kehrt bewusst zurück an den bekannten, vielleicht auch geliebten Ort, aber mit anderem Fokus: anderes Viertel, andere Aktivitäten. Wichtig ist: Sie dürfen Ihre Pläne jederzeit ändern.

NICHT FÜR IMMER SO

Viele Trauernde berichten, dass spätere Jahrestage und Familienfeiern weniger schwer fielen. Trauer verändert sich. Das heißt aber nicht, dass der Verstorbene an Bedeutung verliert. Wer eine trauernde Person in seinem Umfeld hat, darf gerne die ehrlich gemeinte Frage „Wie geht es dir?“ stellen. Sie wird oft dankbar angenommen, denn ein gutes Gespräch hilft auf jeden Fall auch, die Gefühle der Trauer zu verarbeiten.

GUT GEBETTET

INMITTEN DER NATUR

*An der malerischen Steilküste der Flensburger Förde liegt der **RuheForst Flensburger Förde/Glücksburg**, ein Bestattungswald inmitten majestätischer Buchen und Eichen. Der RuheForst bietet Menschen die Möglichkeit einer naturnahen Bestattung.*



Angehörige können aus zahlreich ausgewiesenen Ruhebiotopen den Ort der Beisetzung selbst auswählen und somit die Wünsche der verstorbenen Person berücksichtigen. Die friedliche Atmosphäre und die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten einer Waldbeisetzung machen den RuheForst zum besonderen Ort der Erinnerung und des Abschieds.

NATÜRLICHER KREISLAUF DES LEBENS

Die zahlreichen Wege im RuheForst laden zu Spaziergängen ein und bieten Raum für Erholung und Besinnung. Auf den Bänken kann man verweilen und die Natur genießen. Die Bäume und Pflanzen des Waldes spenden Geborgenheit und Trost. Hier kann man den natürlichen Kreislauf des Lebens beobachten und im Frühling Hoffnung aus dem neu entstehenden Leben

schöpfen. Der Gedanke, sich frühzeitig mit der Endlichkeit des Lebens auseinanderzusetzen, mag ungewohnt sein. Doch bietet eine Vorsorge zu Lebzeiten zahlreiche Vorteile und kann den Hinterbliebenen den Abschied erleichtern.

NACHHALTIGE Waldbewirtschaftung

Bei einer Waldinformationsführung können Interessierte sich über die Vorsorgemöglichkeiten informieren und ihren Platz der letzten Ruhe im Wald selbstbestimmt und individuell aussuchen.

Der RuheForst Flensburger Förde/Glücksburg ist Teil der Wälder der Schleswig-Holsteinischen Landesforsten. Durch die nachhaltige und naturnahe Waldbewirtschaftung werden die Lebensräume von Tieren und Pflanzen geschützt. So bleibt die Artenvielfalt erhalten. Im

RuheForst werden ausschließlich biologisch abbaubare Urnen verwendet, die sich im Laufe der Zeit vollständig zersetzen und die Umwelt nicht belasten. Auf Grabschmuck wird im Ruheforst bewusst verzichtet, um den Charakter des Waldes und seine Funktion als Lebensraum nicht zu stören. Die Grabpflege übernimmt die Natur im Wandel der Jahreszeiten selbst.

WALDINFORMATIONSFÜHRUNG TELEFONISCH VEREINBAREN

Wer mehr über den RuheForst an der Flensburger Förde wissen möchte, bekommt weitere Informationen telefonisch oder bei einer Einzelführung. Mehr dazu unter der Telefonnummer 04631 / 40 91 33 92 oder unter der Adresse www.ruheforst-gluecksburg.de.

Fotos: RuheForst GmbH (1)

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

Informationen unter:
Telefon: (04631) 40 91 39 2
E-Mail: info.ruheforst-gluecksburg@forst-sh.de
Internet: www.ruheforst-gluecksburg.de



AUSSTELLUNGEN

IM OKTOBER 2025

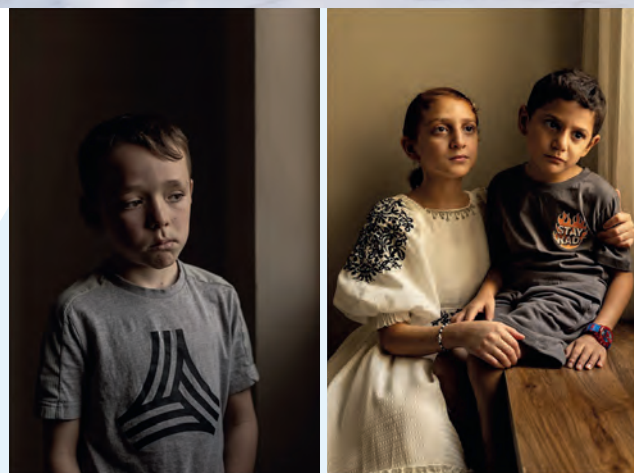
ADVERTORIAL

Ausgezeichnete Fotografien

Bis zum 16. November präsentiert das **Stadtmuseum Schleswig** die elf ausgezeichneten Reportagen von „UNICEF Foto des Jahres 2024“ in einer beeindruckenden Ausstellung.

Zwei Kinder, zwei Fronten, ein gemeinsames Schicksal. Bilder, die uns innehalten lassen. Zum 25. Mal wurde im letzten Jahr der Wettbewerb von UNICEF Deutschland ausgelobt – und erstmals in der Geschichte wurden gleich zwei erste Preise verliehen: an Avishag Shaar-Yashuv (Israel) und Samar Abu Elouf (Palästina). Beide Reportagen veranschaulichen eindrucksvoll, welch tiefe seelische und körperliche Narben der Konflikt bei Kindern beider Seiten zurücklässt. Auch die anderen preisgekrönten Reportagen dokumentieren das Leben von Kindern

weltweit in all seinen Facetten: Handykonsum, Frühgeburtenstation, Ballettunterricht in einem Armenviertel in Nigeria, Kindheit in Waisenhäusern und weitere bewegende Themen laden zum Nachdenken ein und eröffnen neue Perspektiven auf globale Herausforderungen. Auf www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen zu den elf ausgezeichneten Bildreportagen im Stadtmuseum Schleswig sowie die Führungstermine.



© Avishag Shaar-Yashuv, Israel

© Samar Abu Elouf, Palästina

Erste Preise (beide für The New York Times)



Ehrenvolle Erwähnung:

© Vincent Boisot,
Frankreich (Riva Press)

BESONDERER LESETIPP

BEGEGNUNGEN

In den neuen Geschichten des brillanten Stilisten Ferdinand von Schirach erzählt die Ich-Figur von Menschen, mit denen sie Erinnerungen verbindet. Insbesondere Literatur spielt dabei oft eine bedeutende Rolle. Und natürlich rückt von Schirach auch hier wieder existentielle Themen in den Fokus. In „Spiegelstraße“ beispielsweise besucht der Erzähler eine Freundin, die er seit seiner Kindheit kennt, nach 38 Jahren in ihrem Palazzo in Rom, nachdem er ihre vorhergehenden Begegnungen im Laufe der Zeit geschildert hat. Dort erzählt ihm Cynthia, wie sie von ihrem ersten Mann geschlagen wurde – und wie ihr zweiter Mann, ein Adliger aus einer uralten Familie, ihren ersten Mann ohne ihr Wissen nicht nur vernichtet, sondern ihn zugleich auf eine unglaubliche Art und Weise gebrochen hat. „Der stille Freund“ ist ein herrliches Buch für alle, die stilvolle Literatur lieben.

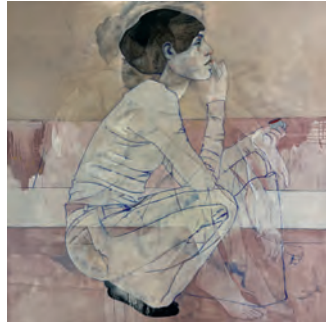
Ferdinand von Schirach: Der stille Freund
Luchterhand Literaturverlag, 174 S., 22 Euro



EIN MALERISCHER DIALOG

Mit der Ausstellung „Zwei Sichten“ präsentiert die **Galerie RIECK** bis zum 1. November auf der Carlshöhe in Eckernförde zwei besondere Positionen zeitgenössischer dänischer Malerei: André Lundquist und Peter Skovgaard. Ihre Werke unterschieden sich dabei deutlich in Ausdruck, Technik und Thematik – und ergänzen sich auf faszinierende Weise.

Während Lundquist mit poetischer Tiefe und feiner Symbolik arbeitet, schafft Skovgaard mit expressiver Farbigkeit und kraftvollen Strichen dynamische Impulse. Die Ausstellung zeigt eine Auswahl an Gemälden, die die individuellen Arbeitsweisen und künstlerischen Haltungen gegenüberstellt. Alle Werke stehen zum Verkauf – wie auch die ergänzend gezeigte skandinavische Kunst der letzten 100 Jahre in der Galerie. Die Galerie RIECK (www.galerie-riECK.de) ist mittwochs und freitags jeweils von 14 bis 18 Uhr sowie samstags von 12 bis 16 Uhr für Sie geöffnet.



1 André Lundquist – Alles, was wir uns als Licht vorstellen



2 Peter Skovgaard – Komposition

Fotos: Galerie RIECK (2)

Die weibliche Seite

Nach zahlreichen Ausstellungen zur Künstlerkolonie Ekensund in der 150-jährigen Geschichte des **Museumsberg Flensburg** wird in der bis zum 8. März 2026 laufenden Ausstellung „Unterschätzt! Starke Frauen der Künstlerkolonie Ekensund“ die Frauenpower von Ekensund erstmals in den Fokus gerückt. Exemplarisch für die unterschiedlichen Lebensläufe von Frauen im frühen 20. Jahrhundert würdigt die Schau sechs ausgewählte Biografien aus dem Ekensunder Umkreis wie beispielsweise die Malerin Emmy Gotzmann (1881–1950). Ihr herausragendes Talent führte sie mit Anfang Zwanzig von Berlin ausschließlich der Kunst wegen in die Flensburger Region nach Ekensund. Sophie Eisenlohr (1884–1975) wiederum, spätere Gattin des Malers und Grafikers Alex Eckener, konnte schon während ihrer Kindheit so gut Tiere malen, dass sie als Wunderkind galt.



Otto Heinrich Engel – Malerin in Ekensund, um 1903



Agnes Slott-Møller – Ochseninsel in der Flensburger Förde, um 1909

Fotos: © Museumsberg Flensburg (2)



RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



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

www.museumsberg.de

**28.09.2025 –
08.03.2026**

**Unterschätzt!
Starke Frauen**
der Künstlerkolonie Ekensund

museumsberg
flensburg



600 Jahre Eckernförde

Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre
1975
2025

m museum
eckernförde

KUNST & KULTUR



Museum und Museumsverein Eckernförde feiern in diesem Jahr ihren 50. Geburtstag.



Viele wundervolle Details – wie hier im historischen Kaufmannsladen – gibt es in der Dauerausstellung im Museum Eckernförde zu entdecken.

50 Jahre Museum Eckernförde

*Zum 50. Jubiläum des **Museums und Museumsvereins Eckernförde** wird die in den vergangenen Jahrzehnten zusammengetragene Sammlung von Museumsgegenständen in den Blick genommen.*

Stadt- und Kulturgeschichte, bedeutende Persönlichkeiten Eckernfördes, historische Ereignisse und Künstler aus und in Eckernförde stehen im Mittelpunkt der Dauerausstellung. Mit zahlreichen Führungen, Vorträgen und Vorführungen spricht das Museum Eckernförde bis Ende Oktober alle Besuchergruppen an. Am Sonnabend, den 18. Oktober, beschließt ein großes Museumsfest das Jubiläumsprogramm. Ab 14 Uhr

finden abwechslungsreiche Führungen durch die Museumssammlung, Vorführungen der großen Modellbahn und Elektrosammlung, Mitmachangebote für Kinder und ein Abendprogramm mit Livemusik statt. Auf www.museum-eckernfoerde.de werden alle Termine angekündigt. Das Museum Eckernförde ist dienstags bis sonntags jeweils von 11 bis 17 Uhr für Sie geöffnet.

Außergewöhnliche Glaskunst

*Eine Ausstellung in der Hamburger **Achilles-Stiftung** zeigt noch bis zum 1. November, wie einige der größten Künstler des 20. Jahrhunderts in Zusammenarbeit mit dem venezianischen Glasmeister Egidio Costantini großartige Glasskulpturen geschaffen haben.*

Egidio Costantini wollte das Glasbläserhandwerk auf die gleiche Ebene wie die Bildhauerei heben und arbeitete ab den 1950er Jahren gemeinsam mit vielen der berühmtesten Maler seiner Zeit, deren Entwürfe er in Glaskunst der Superlative verwandelte. Die Ausstellung „Costantini: Von Picasso bis Cocteau – Glaskunst aus Meisterhand“ widmet sich den großen Namen der Moderne, insbesondere Pablo Picasso, die zusammen mit dem visionären italienischen Glasgestalter unvergleichliche Skulpturen in Glas realisierten. Costantini gilt als einer der bedeutendsten Vermittler zwischen traditioneller venezianischer Glaskunst und der Avantgarde des 20. Jahrhunderts. Wie keinem Zweiten gelang es ihm, künstlerische Visionen von Künstlern wie Pablo Picasso, Georges Braque, Fernand Léger, Marc Chagall, Jean Arp und anderen in filigrane Glasskulpturen zu übersetzen. Diese offenbaren nicht nur das technische Können des Glasmeisters, sondern auch ein tiefes Verständnis für die Sprache der Kunst. Die ausgestellten Werke basieren auf originalen Entwürfen der Künstler, wodurch meisterhafte Glasskulpturen entstanden, die der großen Öffentlichkeit wenig bekannt sind.

Pablo Picasso
– Pan



Pablo Picasso –
Colomba blau



Marc Chagall –
Anfora e Cavallo





Im Jüdischen Museum Rendsburg steht unübersehbar aktuell der Fußball im Fokus.

Auch der Hamburger Sport Verein (HSV) gedenkt des jüdischen Lebens – beispielsweise durch die Einlaufkinder mit dem Porträt der Widerstandskämpferin Margit Zinke.



Durch Fankurven, Vereinsarchive und Erinnerung

Die aktuelle bis zum 1. Februar 2026 laufende Ausstellung „Superjuden. Jüdische Identität im Fußballstadion“ im **Jüdischen Museum in Rendsburg** wirft einen Blick auf die Bedeutung jüdischer Geschichte und Identität im Umfeld des Fußballs.

Wie greifen Profiklubs und deren Fans jüdische Bezüge auf? Dieser Frage geht die aktuelle Schau im Jüdischen Museum nach. Oft geschieht das aus Bewunderung, manchmal zur Selbstbehauptung, nicht selten auch in widersprüchlicher Weise.

Fangruppen wie die „Superjuden“ von Ajax Amsterdam oder die „Yid Army“ von Tottenham Hotspur eignen sich jüdische Begriffe und Symbole an und machen sie zum Teil ihrer Fanidentität. Erzählt werden Geschichten aus Amsterdam, London und Wien und es wird an Persönlichkeiten wie den 1884 geborenen jüdischen Kaufmann Kurt Landauer erinnert, der gleich viermal Clubpräsident des FC Bayern München (FCB) war.

EINE INITIATIVE DER FANS

Obwohl Kurt Landauer mit dem Ende des Nazi-Regimes zwischen 1947 und 1951 noch einmal die Geschicke des FCB leitete, dauerte es nach seinem Tod 1961 Jahrzehnte, bis er seinen festen Platz in der Geschichte des weltweit bekanntesten Fußballklubs erhielt. Dabei führte der lange Weg zur eigenen Erinnerungskultur beim FCB über das Zentrum der Fankurve. Im Oktober 2009, dem Jahr des 125. Landauer-

Geburstages, rollten die Ultras in „ihrer“ Südkurve ein 80 Meter langes, in Handarbeit hergestelltes Transparent aus. Darauf stand neben seinem Konterfei die Botschaft: „Der FC Bayern war sein Leben – nichts und niemand konnte das ändern.“ Vier Jahre später ernannte man Landauer posthum zum Ehrenpräsidenten des FC Bayern, stellte vor dem Vereinssitz eine Statue auf, die Fanszene benannte ein Turnier nach ihm und die Stadt einen Weg zum Stadion.

NORDDEUTSCHE CLUBS IM BLICK

Viele Menschen im Norden sind mit Holstein Kiel, dem HSV, Werder Bremen und auch dem FC St. Pauli aufgewachsen. Doch was wissen wir über ihre Vergangenheit? Welche Spuren haben jüdische Spieler, Funktionäre oder Fans hinterlassen? Wie haben die Klubs auf ihre Rolle während der Zeit des Nationalsozialismus reagiert? Diesen Fragen widmet sich die Ausstellung und zeigt, wie die Nordklubs sich heute für Vielfalt einsetzen und sich zu ihrer Geschichte positionieren.

Unter jmr.d.de erhalten Sie weitere Informationen zum Jüdischen Museum sowie zu der sehenswerten Ausstellung.

Superjuden

Jüdische Identität im Fußballstadion



8.7.2025 –
1.2.2026



Jüdisches Museum
Landesmuseen SH



Basierend auf der Ausstellung „Superjuden. Jüdische Identität im Fußballstadion“ des Jüdischen Museum Wien. Kuratiert von Barbara Staudinger und Agnes Meisinger

jmr.d.de/de/superjuden

Spruchband der Werder-Fangruppierung Caillera Ultras | Foto © IMAGO/Matthias Koch

Atemberaubende Fotografien

Das **Torhaus Elmshorn** hat sich mit der bis zum 23. Oktober dauernden Ausstellung „Filmstars und Mode“ in eine Bühne für die Meisterwerke des legendären Fotografen F.C. Gundlach und eine Reihe von Ikonen der Mode- und Filmwelt verwandelt.

Film und Mode sind in F.C. Gundlachs Schaffen eng verknüpft. Seit 1949 fotografierte er nicht nur Modeberichte und Reportagen für Illustrierte, sondern auch Starporträts und Werbebilder für Rundfunkzeitschriften und Filmverleihe. Beide Sphären vereinen sich in der Serie „Filmstars in Mode“, die er ab 1951 für Film und Frau schuf. Darüber hinaus entstanden Porträtserien von Schauspieler*innen wie Romy Schneider und Cary Grant, die zu Ikonen seines Werks wurden und bis heute im visuellen Gedächtnis präsent sind. Doch nicht nur die Fotomodelle stammen aus der Welt des Films – auch stilistische Anleihen sind in vielen seiner Modeaufnahmen unverkennbar. Durch natürliche Posen, dynamische Inszenierung und ein erzählerisches Moment wirken sie oft filmisch – nicht selten erinnern sie gar an Standbilder aus Kinostreifen. Kulisse für die so zeitlosen wie filmreifen Inszenierungen waren neben Metropolen wie Paris und Berlin auch Hamburg und sein Umland, auf die die Ausstellung ein besonderes Augenmerk legt.

F.C. Gundlach – Romy Schneider, Hamburg (1961)

F.C. Gundlach – Cary Grant, Berlin (1962)



F.C. Gundlach – „Strandsegler“, St. Peter Ording (1971), in: Falke Fashion 1971



Fotos: © F.C. Gundlach/Stiftung F.C. Gundlach (4)



F.C. Gundlach – Gitta Schilling, Paris (1962)

BUCHTIPPS VON HANNA WENDLER & HEIKO BUHR

LESEN LESEN LESEN

GERTI TETZNER: KAREN W.

Karen W. lebt seit zwölf Jahren in Leipzig, wohin sie aus ihrer dörflichen Herkunft entflohen ist. Doch die verheiratete 29-jährige Mutter von Bettina fühlt sich in ihrer Existenz nicht mehr wohl. Kurz entschlossen holt sie ihre Tochter aus dem Ferienlager ab und fährt in ihr heimatliches Dorf Osthausen. Hier wird sie nicht nur mit ihrer Vergangenheit konfrontiert und denkt über ihr bisheriges Dasein nach, sondern muss auch ihre Tochter allein versorgen. Beim Versuch, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, stößt sie immer wieder an enge gesellschaftliche Grenzen.

Gerti Tetzner: Karen W.
Aufbau Verlag, 398 S.,
24 Euro



CLARICE LISPECTOR: DIE PASSION NACH G. H.

Clarice Lispectors (1920–1977) Roman „Die Passion nach G. H.“, erschienen 1964, ist ein faszinierend-ungewöhnliches Buch. Die Bildhauerin G. H., sie lebt in Rio de Janeiro, inspiziert das Zimmer ihres Dienstmädchens, welches sie verlassen hat. Sie findet das Zimmer zu ihrer Überraschung blitzsauber und leer vor. Nur als sie den Kleiderschrank öffnet, schaut sie eine riesige, offenbar sehr alte Kakerlake an und sie macht eine existenzielle Erfahrung: Panisch schließt sie die Tür, wobei die eingeklemmte Kakerlake umkommt.

Clarice Lispector: Die Passion nach G. H.
Penguin Verlag, 223 S.,
24 Euro



HANNS-JOSEF ORTHEIL: SCHWEBEBAHNEN

Ende der 1950er Jahre zieht der sechsjährige Josef mit den Eltern von Köln nach Wuppertal. Er ist ein stark introvertierter Einzelgänger, der am liebsten nur Klavier spielen würde. Die Schule in Köln musste er abbrechen, in der neuen Heimat nimmt er einen zweiten Anlauf. Als er Mücke, die Tochter des Gemüsehändlers, kennenlernt, entwickelt sich zwischen ihnen eine enge Freundschaft, die ihm hilft, seine Hemmungen zu überwinden. Den stärksten Halt aber gibt ihm das Aufschreiben von Geschichten, etwa über Schwebefahnenflüge entlang der Wupper.

Hanns-Josef Ortheil: Schwebefahnen
Luchterhand Literaturverlag,
320 S., 24 Euro



Wundervolle Paperporzellankunst

Die Neumünsteraner Künstlerin Renate Löding präsentiert in der Ausstellung „Form und Licht – Porzellanobjekte“ vom 12. Oktober bis zum 2. November eine Werkauswahl in der **KulturWerk Galerie Behrendt** in Neumünster.

Renate Löding, Mitglied des BBK Schleswig-Holstein sowie des Vereins multiple art, Kiel, ist eine Spätberufene, die erst im zarten Alter von 40 Jahren zur Kunst und ihrem Werkstoff Ton gefunden hat. Seit 1983 hat sie ihre eigene Werkstatt im Keller ihres Wohnhauses. Hier schafft sie mit großer Freude und Kreativität bezaubernde Kleinode. Ihre Technik ist die Aufbaukeramik, ihr Lieblingsmaterial Paperporzellan. Sie vermischt die Porzellanmasse mit Papier und verändert so deren Eigenschaften. Beim ersten Brand verbrennt das Papier und die Keramik bekommt eine ganz eigene Struktur. Vor dem zweiten Brand reibt Renate Löding dann ihre Objekte mit Oxyden, Engoben oder Glasuren ein. So entstehen feine Vasen, Schalen und anderes mehr.

Die Vernissage zu der Ausstellung findet am 12. Oktober um 15 Uhr mit musikalischer Begleitung statt. Geöffnet ist die Schau anschließend jeweils freitags von 15 bis 18 Uhr, samstags von 13 bis 17 Uhr und sonntags von 12 bis 16 Uhr. Eine Besonderheit ist, dass die Künstlerin während dieser Zeiten stets vor Ort in der Esplanade 22 sein wird.



Renate Löding – Vasen



Renate Löding – Im Fluss (Detail)

Fotos: Renate Löding



Gisela Vola – Untitled, aus der Serie „Marea Verde“, 2018



Sam Reece – Foto Lizzie Darden



Jenny Schäfer – Everynight in my dreams (Detail), 2024



The Huxleys – Places of Worship, 2021

Kunterbunt

In der Ausstellung „Glitzer“ funkelt und flirrt es im **Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg (MK&G)** noch bis zum 26. Oktober.

Es ist auf Bühnen ebenso zu finden wie auf Protestplakaten und in Kinderzimmern. Glitzer ist omnipräsent – und doch ist das MK&G weltweit das erste Haus, das diesem Material eine Schau widmet. Der Schwerpunkt liegt auf Glitzer als Symbol für Zugehörigkeit, Empowerment und Selbstbestimmung und beleuchtet den Einsatz in politischen Kontexten und kollektiven Bewegungen. Rund 40 internationale Posi-

tionen aus Kunst und Gestaltung widmen sich Glitzer als Ausdruck der Freude an gesellschaftlicher Vielfalt und kollektiver Ausgelassenheit, als Mittel des Protests, der Performance und Popkultur, als Symbol der Sichtbarmachung marginalisierter Gruppen und des Widerstands gegen Körpernormen. Zu sehen sind unter anderem ein glitzerndes Jugendzimmer der Hamburger Künstlerin Jenny Schäfer, Fotografien

von Quil Lemons, Skateboards von Mickalene Thomas, GIFs von Molly Soda, Showperücken der Hamburger Designer Karl Gadzali und Mohamad Barakat-Götz für Olivia Jones und ein Bühnenoutfit von Bill Kaulitz sowie die Rauminstallation „Puff Out“ des türkischbelgischen Duos :mentalKLINIK aus 300 Quadratmetern fuchsfarbenem Glitzer. Weitere Informationen unter www.mkg-hamburg.de.

Fotos: Gisela Vola (1) / Sam Reece (1) / Jenny Schäfer (1) / The Huxleys (1)

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM OKTOBER 2025

Foto: Perets - Rahul Pandit (1)



WER HAT ANGST VOR VIRGINIA WOOLF

„Wer hat Angst vor Virginia Woolf“ von Edward Albee ist ein zeitloser Theaterklassiker – eine explosive Mischung aus verbalen Duellen, verletzten Gefühlen und trügerischen Wahrheiten. Zwei Paare treffen sich nach Mitternacht auf einen Drink, doch was als harmloser Abend beginnt, wird schnell zum emotionalen Schlachtfeld. Zwischen Cognac und Konversation geraten die Lebenslügen der Figuren ins Wanken. Albee zeigt, wie Menschen Mechanismen entwickeln, um der Realität zu entfliehen – mit Witz, Bosheit und Tiefgang. Die 1962 uraufgeführte

Inszenierung bleibt aktuell – komisch, brutal, philosophisch und hochdramatisch. In der intimen Atmosphäre der Bar des Maritim Hotel Bellevue entfaltet sich das Kammerspiel mit Eggert Harms, Birgit Hoffmann, Severin Staack und Destina Ocak auf der 360°-Arena-Bühne des theater augenblicke. Weitere Informationen und Tickets gibt's unter www.theater-augenblicke.de.

Premiere: 3. Oktober, 20 Uhr
(bis 22. November) • Maritim Hotel Bellevue, Kiel

Fotos: theater augenblicke e. V. / Union Brass Band

MUSIK FÜR DAS LEBEN

... weil jeder Moment zählt. Mit großer Freude und Dankbarkeit kehrt das Flensburger Katharinen Hospiz nach einem Wasserschaden in sein Zuhause zurück – und feiert das Leben mit einem besonderen Benefizkonzert. Die Union Brass Band aus Albersdorf spielt zugunsten des Hospizes, ohne Honorar, ohne Fahrt- oder Übernachtungskosten – aus Überzeugung und mit viel Herz. Mit großem Besteck reisen sie an, ihr Repertoire reicht von Big Band, Rock und Pop bis zu klassischen Stücken und Polka – ein mitreißender Abend ist garantiert.

Als Special Guest tritt Lavinia Luna auf, bekannt aus The Voice Kids, die mit ihrer außergewöhnlichen Stimme das Konzert als Voract bereichert. Der gesamte Erlös kommt der Hospizarbeit zugute – ein musikalischer Abend, der verbindet, berührt und Gutes tut. Karten gibt's für 20 Euro im Katharinen Hospiz am Park (Mühlenstraße 1, Flensburg) oder über Eventim (hier zzgl. Gebühren).

4. Oktober, 18.30 Uhr • Deutsches Haus, Flensburg





ULF MEYER & MARTIN WIND

Die beiden gebürtigen Flensburger Musiker Ulf Meyer und Martin Wind bestreiten seit mehr als 30 Jahren Duokonzerte vorwiegend im norddeutschen Raum und haben bislang elf Alben zusammen veröffentlicht. Ulf Meyer hat außer seiner formgebenden Mitwirkung als Gitarrist in unterschiedlichen Formationen zunehmend als Komponist für Film- und Fernsehmusik ein weiteres kreatives Betätigungsfeld gefunden. Martin Wind lebt seit gut 30 Jahren in New York, trat jahrelang bei JazzBaltica auf und gewann 2000 den Kulturpreis des Landes Schleswig-Holstein. Die Musik ist geprägt durch Einflüsse aus Jazz, Blues, Folk und lateinamerikanischen Elementen. Mehr Infos und Tickets für 23,10 Euro gibt's unter www.kiel-souvenirs.de.

4. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel

BLIND DELON

In ihrem schwarzen Granit-Raumschiff treiben Blind Delon durch die Dunkelheit des Alls – schwerelos, resigniert, beobachtend. In den weiten, leeren Hallen erklingen ihre kalten, synthetischen Hymnen. Gegründet 2016 von Mathis Kolkosz in Toulouse, legt das Trio mit BLAST sein viertes Album vor: eine kraftvolle Verschmelzung von New Wave und Post-Rock. Aggressive Basslines und chorlastige Gitarrenwände schaffen eine düstere, eigenständige Klangwelt – kompromisslos, intensiv und unverwechselbar. Karten gibt's im VVK für 14 Euro (zzgl. Gebühren), an der Abendkasse für 17 Euro. Mehr Infos: www.hansa48.de

9. Oktober, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



SCHUBYS SCHMÖKER-TIPP



DUNKLE SCHATTEN ÜBER NORTH FALLS

Eine der größten amerikanischen Thriller-Autorinnen (über 40 Millionen verkaufte Bücher) legt den Grundstein der neuen „North Falls“-Reihe auf Papier. Kein Pageturner (560 Seiten), aber ein Buch, das süchtig macht.

***** 5 von 5 Sterne

Willkommen in North Falls: einer kleinen Stadt, in der jeder jeden kennt. Das glauben zumindest alle – bis zum großen Feuerwerk am 4. Juli. Als in dieser Nacht zwei Teenager-Mädchen verschwinden, ist die Stadt in Aufruhr. Für Deputy Emmy Clifton wird der Fall zur Bewährungsprobe – beruflich und persönlich. Eines der vermissten Mädchen ist die Tochter ihrer besten Freundin, und Emmy weiß, dass sie sie nach Hause bringen muss, um eine alte Schuld zu begleichen. Doch je tiefer Emmy in die Ermittlungen eintaucht, desto stärker wird ihr bewusst, dass hinter den vertrauten Gesichtern der Kleinstadt dunkle Abgründe lauern. Doch wer könnte so weit gehen, ein Verbrechen zu begehen? Und welche dunklen Wahrheiten verbirgt North Falls noch?

Karin Slaughter: Dunkle Sühne. HarperCollins, 560 Seiten, 24 Euro



SIMON BECKETT: GLÜCKLICHE TAGE

„Glückliche Tage“ von Samuel Beckett ist ein Meisterwerk des absurden Theaters – poetisch, komisch und tief berührend. Im Mittelpunkt steht Winnie, die bis zur Taille im Sand versinkt und dennoch unbeirrbar an ihrem Glück festhält. Begleitet von Willi, verliert sie nie den Mut, auch wenn die Welt um sie herum langsam verstummt. Zwischen Alltagsritualen, Erinnerungen und absurdem Optimismus entfaltet sich ein stilles Drama über das Menschsein. Im Theater Die Komödianten bringen Barbara Stollhans und Matthias Lippelt dieses eindrucksvolle Kammerstück mit feinem Humor und großer Intensität auf die Bühne. Tickets sowie weitere Spieltermine unter www.die-komoedianten.de.

Premiere: 9. Oktober, 19 Uhr • Theater Die Komödianten, Kiel



ULAN & BATOR

... die preisgekrönten Clowns unter den Intellektuellen, die Künstler unter den Comedians, die Dadaisten unter den Witzbolden. Mit brillantem Theaterhandwerk, ganz ohne technische Effekte, schaffen Sebastian Rüger und Frank Smilgies ein Bühnenuniversum voller absurder Komik, überraschender Tiefe und mitreißender Musikalität. Szenen, Lieder, Tänze und Grotesken fließen nahtlos ineinander – verspielt, geistreich und temporeich. Ihr neues Programm begeistert mit Albernheit auf höchstem Niveau und entwirft Welten, die flirrend zwischen Theater, Kabarett und Performancekunst oszillieren. Der Eintritt kostet 25 Euro. Vorverkauf und Abendkasse im Lutterbeker, Vorbestellung auch unter Tel.: 04343 / 9442.

10. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

IMPROPHIL

Improphil sind zurück – mit frischen Szenen, überraschenden Wendungen und einer ordentlichen Portion Wahnsinn. Jeder Auftritt ist eine Premiere: Nichts ist vorbereitet, alles entsteht im Moment. Mit Vorgaben aus dem Publikum entwickeln sich spontane Geschichten, skurrile Dramen und pointierte Dialoge – schnell,

kreativ und immer unvorhersehbar. Improphil steht für lebendiges Theater ohne Drehbuch, bei dem Timing, Humor und Fantasie im Mittelpunkt stehen. Der Abend bietet ein Wechselspiel aus Komik, Emotion und überraschender Tiefe – improvisiert, ungeschnitten und garantiert einmalig. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. Weitere Infos unter improphil.jimdosite.com.

10. Oktober, 20 Uhr • Kulturschlachtere, Rendsburg



DANIELA FLICKENTANZ

Mit ihrer Tour „Herz zu Herz“ bringt Daniela Flickentanz intensive Emotionen und ehrliche Botschaften auf die Bühne – direkt, pur und einfühlsam am Flügel. In Songs aus ihren ersten beiden Alben teilt sie intime Gedanken und Gefühle, in denen sich viele wiedererkennen – wie im Gespräch mit einer vertrauten Freundin. Ihre Konzerte sind berührende Erlebnisse, bei denen der ganze Raum im gemeinsamen Rhythmus mitschwingt. Produziert von Hartmut Pfannmüller, tourt sie nun erstmals auch durch Norddeutschland – und macht Halt in Nortorf. Mehr Infos und Tickets für 26,50 Euro unter www.kramerscheune.de.

10. Oktober, 19 Uhr • Kramer Scheune, Nortorf



Teile von Schiffen sind in dieser Vitrine zu sehen



Vitrine mit Kostbarkeiten aus dem bedeutenden Schatzfund von Busdorf mit Münzen und Schmuckstücken

Die Wikinger doppelt erleben

Das riesige Publikumsinteresse an der großartigen Sonderausstellung „Wikingerdämmerung – Zeitenwende im Norden“ auf der **Museumsinsel Schloss Gottorf**, die noch bis zum 2. November läuft, ist ungebrochen. Mit dem Wikinger Kombi-Ticket können Sie neben der Ausstellung auch noch das Wikinger Museum Haithabu besuchen.

Schon über 40.000 Besucher*innen ließen sich in der Ausstellung „Wikingerdämmerung – Zeitenwende im Norden“ von den spektakulären Funden in den Bann ziehen. Auf über 1.000 Quadratmetern zeigt die Schau Schätze und Forschungsergebnisse aus einem ganzen Jahrtausend. Darunter der Morsumer Schatzfund von 2017, die silberne Prachtfibel von Sutton aus dem British Museum in London, die berühmten Gesta Danorum aus dem 12. Jahrhundert sowie kostbare Handschriften wie eine frühe Ausgabe des Tacitus. Einige Objekte wurden eigens in den Restaurierungswerkstätten von Schloss Gottorf und am LEIZA freigelegt – Besucherinnen und Besucher können so den Weg vom Fundstück bis zum Ausstellungsobjekt unmittelbar nachvollziehen.

ausstellung „Wikingerdämmerung – Zeitenwende im Norden“ auf der Gottorfer Schlossinsel sowie zum anderen das nahegelegene Wikinger Museum Haithabu (inkl. Wikinger-Häuser im Freigelände). Das Wikinger-Kombi-Ticket kostet 17 Euro für Erwachsene (erm. 14 Euro) und als Familienticket 35 Euro. Es ist drei Tage gültig und Sie können innerhalb von drei aufeinanderfolgenden Tagen die Sonderausstellung und das Wikinger Museum jeweils einmal besuchen sowie kostenfrei mit den Bussen des ÖPNV (NAH.SH) zwischen den beiden Museen pendeln. Sie sollten nur auf die unterschiedlichen Öffnungszeiten der zwei Ausstellungsorte achten.

Bis 2. November, Schloss Gottorf, Schleswig

DAS WIKINGER-KOMBI-TICKET

Das vergünstigte Wikinger-Kombi-Ticket ist ein besonderer Tipp, denn damit können Sie gleich zwei Orte besuchen, nämlich zum einen die Sonder-

Hier geht es direkt zum Wikinger-Kombi-Ticket



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

EXKLUSIVE ABENDE ZUR „WIKINGERDÄMMERUNG“

Ein besonderes Highlight im Rahmen der Ausstellung sind die Viking-Talks. Noch an drei Abenden lädt jeweils ab 17 Uhr Dr. Ralf Bleile, der Projektleiter der Ausstellung, Expert*innen zu spannenden Gesprächen über Archäologie, Geschichte und die Faszination Wikinger ein. Neben den Gesprächsrunden mit den Fachleuten gibt es jeweils auch eine exklusive Führung nach Museumsschluss. Die Teilnehmendenzahl ist auf 50 Personen begrenzt, die Tickets kosten 18 Euro. Am 9. Oktober spricht Dr. Bleile mit Matthias Toplak zum Thema „Wikinger heute“, am 23. Oktober mit Franziska Lichtenstein über „Wann entstand die Wikingerzeit?“ und am 30. Oktober nimmt er mit Thorsten Sadowsky den „Teppich von Bayeux“ in den Fokus. Sie können sich telefonisch unter 04621/813-222 oder per Mail an service@landesmuseen.sh anmelden.

Noch mehr Wikinger!

Erleben Sie noch bis zum **2.11.2025** zwei Wikinger-Highlights mit einem Ticket



Vergünstigtes

Kombi-Ticket

Wikinger Museum Haithabu

& Ausstellung

Wikingerdämmerung Schloss Gottorf

Hier buchen!



Museumsinsel Schloss Gottorf
Landesmuseen SH



Wikinger Museum Haithabu
Landesmuseen SH

landesmuseen.sh



TRENNUNG FÖR BANGBÜXEN

Was als große Liebe beginnt, wird für Paul schnell zur Belastung. Das Zusammenleben mit Sophie nervt – doch über eine Trennung sprechen? Fehlanzeige. Stattdessen zieht Pauls bester Freund Martin als angeblich trauernder Sohn in die gemeinsame Wohnung ein. Ziel: Sophie vergraulen. Doch statt genervt zu sein, entwickelt sie ein Helfersyndrom für den vermeintlich Trauernden. Pauls Plan droht zu scheitern – und ihm selbst über den Kopf zu wachsen. Pointierte Dialoge und temporeiche Handlung charakterisieren diese Komödie über eine wahrhaftig schräge Dreiecksbeziehung, mit der die NBN die Abo-Reihe ihrer neuen Spielzeit eröffnet.

Mehr Infos unter www.nb-nms.de.

**Premiere: 10. Oktober, 20 Uhr (bis 19. Oktober) •
Niederdeutsche Bühne, Neumünster**



HUUN-HUUR-TU

Tuvinischer Kehlkopf- und Obertongesang gehört zu den faszinierendsten Gesangstechniken der Welt – und Huun-Huur-Tu beherrscht sie in all ihren Facetten. Die Gruppe verbindet die rituelle Tiefe und meditativen Klänge dieser uralten Tradition mit markanten Rhythmen und eindrucksvoller Dynamik. Ursprünglich als Solokunst ausgeübt, war jede Gesangsform mit bestimmten sozialen Anlässen verbunden. Huun-Huur-Tu macht diese Vielfalt erlebbar – mit alten Melodien, eigenen Arrangements und traditionellen Instrumenten. Der Eintritt kostet 25 Euro. Vorverkauf und Abendkasse im Lutterbeker, Vorbestellung auch unter Tel.: 04343 / 9442.

12. Oktober, 19 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

JAZZICA

Der Kieler A-Cappella-Chor Jazzica gastiert wieder in der Barockkirche Probsteierhagen. Die rund 60 Sängerinnen im Alter von 20 bis 75 Jahren präsentieren facettenreiche Vokalmusik in bis zu acht Stimmgruppen – mal zart, mal kraftvoll. Der Frauenchor überzeugt mit starken Songs in vielschichtigen, kunstvollen Arrangements. Geboten wird Pop jenseits des Mainstreams – ergänzt durch überraschend neu interpretierte Volkslieder. Ein besonderer Abend voller Klang, Tiefe und Stimme. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten. Mehr Infos: www.jazzica.de

11. Oktober, 19 Uhr • St. Katharinen-Kirche, Probsteierhagen



CARI CARI

Cari Cari bewegen sich mit ihrem unverwechselbaren Sound zwischen Indie, Rock und einem Hauch Morricone. Mit ihrem DIY-Ansatz, viel Liebe zum Detail und zwei gefeierten Alben haben Stephanie Widmer und Alexander Köck sich europaweit eine treue Fangemeinde erspielt. Internationale Medien feiern das Duo als „The Lovechild of The Kills and The XX“, der Rolling Stone nannte sie die wichtigste Live-Entdeckung des Primavera Sounds. Mehr Infos und Tickets für 30 Euro unter www.speicher-husum.de.

14. Oktober, 20 Uhr • Speicher, Husum



CYNTHIA NICKSCHAS

Cynthia Nickschas steht für Rebellion, Leidenschaft und pure Energie. Sie konfrontiert, nennt Dinge beim Namen und scheut keinen Konflikt – immer mit positiver Weltsicht und dem Mut zur Veränderung. Ihre Texte setzen Impulse, ihre Musik verbindet Ehrlichkeit, Empathie und Menschlichkeit. Stilistisch bewegt sie sich frei zwischen Rock, Pop, Blues, Jazz und Liedermacher-Tradition. Unangepasst, vielfältig und mitreißend – Cynthia macht Musik, die bewegt und ermutigt. Der Eintritt kostet 15 Euro.
Mehr Infos: kulturladen-leuchtturm.info

17. Oktober, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



DREE'ERPACK

Doris, Agnes und Monika sind seit Kindertagen beste Freundinnen. Eine für alle, alle für eine! Als Doris' Tochter Emma ihren neuen Freund Michael vorstellt – einen alten Schulkameraden der drei – knistert die Luft. Zwischen Liebesglück und Verdachtsmomenten eröffnen sich gut gehütete Geheimnisse aus der Jugend. Das mysteriöse Verschwinden einer Mitschülerin spitzt sich zu: War Michael wirklich beteiligt? Die drei Freundinnen, inzwischen Detektivinnen ihrer eigenen Vergangenheit, wittern ein komplexes Netz aus Lügen, Loyalität und Schuld. Emma geht der Sache nach, stößt auf Überraschungen und erkennt: Manchmal ist die Wahrheit enger mit der Freundschaft verknüpft als erwartet. Mehr Infos und Spielplan unter www.nbkiel.de.

Premiere: 18. Oktober, 18 Uhr • Niederdeutsche Bühne, Kiel



ROLLER DERBY

Roller Derby ist nicht nur eine feministische Rollschuhsportart, sondern auch der Name eines 2020 gegründeten Dream-Pop-Duos aus Hamburg. Ihre Musik schlägt eine Brücke zwischen nostalgischen 80er-Sounds und modernem Indie-Pop. Die Einflüsse reichen von den 60ern bis zu Artists wie Angel Olsen, Alvvays und Beach House. Philine Meyers verträumter Gesang schwebt über warmen Gitarrenklängen von Manuel Romero Soria. Seit ihrer

Gründung spielte die Band ausverkaufte Shows in Hamburg, Berlin und London sowie auf Festivals wie Reeperbahn, Appletree Garden und Dockville. Internationale Aufmerksamkeit erhielten sie durch Auftritte bei renommierten Showcase-Festivals wie dem SXSW in Austin, Texas, und „The Great Escape“ in Brighton. Mehr Infos und Tickets für 22 Euro unter www.diepumpe.de.



15. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



TIET IS GELD – JETZT ODER NIE

Das legendäre Ohnsorg-Theater ist wieder ünnerwegens und bringt die plattdeutsche Erfolgsproduktion „Tiet is Geld – Jetzt oder nie“ für einen Abend nach Kiel. Die drei lebenserfahrenen Damen Meta, Lilli und Carla träumen von einer Kreuzfahrt. Als ihre Ersparnisse bei einem Banküberfall verloren gehen, schmieden sie einen kühnen Plan. Mit norddeutschem Witz erzählt das Stück von späten Träumen, Mut und der Erkenntnis, dass es nie zu spät ist, das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Mehr Infos und Karten gibt's auf www.ohnsorg.de.

21. Oktober, 20 Uhr • Schauspielhaus, Kiel



ADAM ANGST

Mit „Twist“, ihrem dritten Album, katapultierten sich Adam Angst

Ende 2023 in die Top 20 der Charts. Es folgten eine gefeierte Tour mit den Donots, ein ausverkauftes Finale im Kölner E-Werk und Festivalauftritte bei Rock am Ring, Hurricane, Vainstream, Southside und mehr. Dazu: eine millionenfach gestreamte Kollabo mit Das Lumpenpack – und mit „Schmerz“ ein Song, der sich zwei Jahre später als politisches Orakel entpuppen sollte. Musikalisch verbindet die Band um Felix Schönfuss bissige Texte mit wuchtigem Punkrock, eingängigen Refrains und stilistischer Offenheit: mal laut und dreckig, mal melodisch und fast zärtlich. Jetzt kehren sie endlich auf eigene Bühne zurück unter dem vielsagenden Tourtitel „Gibt noch Karten an der Abendkasse!“ – wahrscheinlich eine glatte Lüge. Mehr Infos und Tickets für 30 Euro unter www.diepumpe.de.

16. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

71. POLIZEI SHOW Alles rund ums Blaulicht

Am 8. November lädt die **71. Polizei Show** in die Wunderino Arena Kiel. Beamte der Landespolizei und Mitglieder der Feuerwehren zeigen spannende Einsätze, Sport und Unterhaltung – hautnah für die ganze Familie.

1952 als „Sportschau der Polizei“ gegründet, entwickelte sich das Event von sportlichen Wettkämpfen zu einer vielseitigen Show. Heute treten neben Polizistinnen und Polizisten auch Feuerwehrkräfte und regionale Vereine auf.

Die Publikum erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit eindrucksvollen Einblicken in reale Einsatzlagen der Bereitschaftspolizei, spannenden Vorführungen der Diensthundeführer*innen und einem großen Auftritt der Motorradstaffel Hamburg – sowohl mit modernen als auch mit historischen Fahrzeugen. Ergänzt wird das Programm durch hochkarätige Artistik, viel Musik und jede Menge Comedy.

Für beste Unterhaltung sorgt erneut Komiker und Entertainer Ingo Oschmann, der bereits zum achten Mal durch die Show führt und mit Charme und Witz das Publikum begeistert. Am 8. November heißt es dann gleich

GERMAN BLUES STARS

Mit drei Stimmen, einem Piano, vier Gitarren und 283 Mundharmonikas laden die German Blues Stars zu einer Reise durch die Musikgeschichte der Südstaaten der USA ein. Die Musiker des Trios zählen zu den bekanntesten und erfolgreichsten ihres Genres in Europa. Ignaz Netzer („Großmeister des klassischen Blues“) und Klaus „Mojo“ Kilian („Paganini der Mundharmonika“) lassen zusammen mit dem zweimaligen Gewinner des Deutschen Schallplattenpreises Christian Rannenberg ihr Publikum teilhaben an der Faszination dieser Musik. Ruhige Balladen reichen schweißtreibenden Rhythmen die Hand, spätestens nach dem ersten Boogie-Woogie gibt's auch für das Publikum kein Halten mehr. Mehr: www.kbh-marne.de

17. Oktober, 19.30 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus, Marne



zweimal Vorhang auf: um 13.30 Uhr sowie um 18 Uhr in der Wunderino Arena Kiel. Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie online unter www.wunderino-arena.de. Kinder bis 14 Jahre dürfen sich übrigens über 5 Euro Rabatt freuen!

NEUER GLANZ, große Klänge

Das Kieler Schloss öffnet nach umfassender Renovierung wieder seine Pforten und damit kehrt auch die renommierte **NDR Konzertreihe** zurück.

Und dabei darf sich das Publikum wieder auf eine hochkarätige Besetzung freuen: Beide Orchester des NDR sowie das NDR Vokalensemble, begleitet vom Originalklang-Ensemble Concerto Köln, geben sich die Ehre. Den Auftakt macht am 24. Januar 2026 das NDR Elbphilharmonie Orchester unter Alan Gilbert mit Werken von Benjamin Britten und Johannes Brahms. Mit der Star-Cellistin Alisa Weilerstein erklingt Brittens selten gespielte „Sinfonia da Requiem“, gefolgt von Brahms' lyrischer 2. Sinfonie. Am 29. März 2026 interpretieren Concerto Köln und das NDR Vokalensemble unter Klaas Stok Bachs bewegende „Johannes-Passion“. Dieses Werk gilt als eines der ergreifendsten Zeugnisse geistlicher Musik. Am 10. April 2026 präsentiert die NDR Radiophilharmonie unter Jörg Widmann Werke des Dirigenten im Dialog mit Felix Mendelssohn. Solistin ist Carolin Widmann. Der 5. Juni 2026 bringt ein besonderes Finale: Kazuki Yamada dirigiert das NDR Elbphilharmonie Orchester, Frank Peter Zimmermann glänzt als Solist in Beethovens Violinkonzert. Damit endet die Saison mit einem festlichen Höhepunkt von internationalem Rang.



Zum Auftakt spielt Star-Cellistin Alisa Weilerstein Brittens „Sinfonia da Requiem“.

In der Saison 2025/2026 kommen beide NDR Orchester sowie das NDR Vokalensemble – zusammen mit dem Concerto Köln – zur Kieler Konzertreihe an die Förde.



Abonnements und Einzelkarten sind ab sofort erhältlich. Für alle unter 30 Jahren gilt das attraktive U30-Angebot mit 50 Prozent Ermäßigung auf den regulären Ticketpreis. Abos und Infos unter [ndr.de/kielkonzerte](https://www.ndr.de/kielkonzerte).

A QUADRAT

Der Name weckt Erinnerungen an den Mathe-Unterricht. Doch weit gefehlt: Hier geht es um die Quadratur von Kabarett, Komödie und Konzert. Das stimm- und rhythmusstarke Duo bewegt sich zwischen den Genres und hat mit dieser Kreation einen ganz eigenen Stil gefunden. Die zwei von A Quadrat untersuchen und entlarven dabei „Serviervorschläge“, die ihnen so untergejubelt werden – und in denen das schöne Bild auf dem Etikett mit dem wahren Inhalt wenig zu tun hat. Das gilt schon lange nicht mehr nur für die Werbung, sondern auch in Politik und Gesellschaft.

Singen können beide – und nicht nur das: Sie servieren jede Menge (Vor-)Schläge auf allem, was ihnen unter Hände und Füße gerät. Karten gibt's für 23 Euro im Kultur- und Tourismusbüro Bad Bramstedt und an der Abendkasse. Mehr unter www.a-quadrat.org.

24. Oktober, 19.30 Uhr • Hüter's, Wiemersdorf



MÁIRE BREATNACH & THOMAS LOEFKE

Die mit Riverdance weltberühmt gewordene Geigerin und Sängerin Máire Breatnach ist eine musikalische Geschichtenerzählerin. Ihre Kompositionen handeln von den Liebespaaren der keltischen Mythologie und sind die großen traditionellen Liebeslieder Irlands, natürlich in gälischer Sprache.

„Sean nos“ – voller Sehnsucht, Leidenschaft und Wehmut. „Celtic Lovers“ heißt eine von Máires schönsten CDs. Thomas Loeffkes Harfe begleitet sie auf dieser Traumreise in die keltische Vergangenheit Irlands. „Celtic Fiddle, Harp and Song“ heißt das Duo-Programm. Mehr Infos und Tickets für 20 Euro unter www.kulturladen-leuchtturm.info.



24. Oktober, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



DAS UNGEMACH

Das Ungemach verbindet feinsinnig arrangierte Musik mit ausgewählter Lyrik – von Heine, Hesse, Jandl, Rilke, Busch und vielen mehr. Ritter, Nixen, Geister und Menschen treffen aufeinander in Gedichten, die mal humorvoll, mal dramatisch, mal blutig daherkommen – so bunt wie das Leben selbst. Musikalisch reicht das Spektrum von Folk bis Rock, reichhaltig instrumentiert und der jeweiligen Textseele angepasst. Das Ensemble aus der Region begeistert mit Spielfreude und Können – zuletzt auch auf dem Festival in Rudolstadt. Mit ihrer CD „Mein Herz“ und gelegentlichen Gastauftritten bringen sie Poesie klangvoll zum Leben. Mehr Infos und Tickets für 18 Euro gibt's auf www.savoy-bordesholm.de.

25. Oktober, 20.30 Uhr • Savoy-Kino, Bordesholm



LITERATUR-FRÜHSTÜCK: FRANK REINWALD

Autor Frank Reinwald stellt während eines „literarischen Frühstücks“ erstmals öffentlich seinen Debütroman vor – eine echte Premiere. Die bewegende Geschichte erzählt vom Jugendlichen Daniel, der nach der Trennung seiner Eltern aus der Bahn gerät: Drogen, Alkohol, Schulverweigerung. Nach mehreren Krisen landet er in einer Jugendhilfeeinrichtung in Schleswig-Holstein – der Wendepunkt seines Lebens. Das Frühstück startet um 10 Uhr und kostet 15 Euro; die Lesung beginnt um 11 Uhr, der Eintritt hierfür kostet 10 Euro. Anmeldung bis 31. Oktober an: kultur-am-brahmsee@langwedel-sh.de

2. November, 11 Uhr • Sportheim, Langwedel

DER TATORTREINIGER

Wenn Tatortreiniger Schotty anrückt, ist der eigentliche Fall längst vorbei – doch die schrägen Geschichten fangen da erst an. In dem Stück nach der erfolgreichen TV-Serie von Mizzi Meyer treffen schwarzer Humor, pointierte Dialoge und moralische Reibung aufeinander. Ob absurde Ideologien, Büroabsurditäten oder hitzige Ethikdebatten – Schotty begegnet allem mit trockenem Witz, klarer Haltung und seinem treuen Mopp. Ungefiltert, ehrlich und gnadenlos unterhaltsam. Das Publikum erwartet an diesem Abend eine öffentliche Generalprobe, Tickets gibt's für 12 Euro u. a. auf ticket-regional.de oder im Kultur- und Tourismusbüro.

29. Oktober, 19.30 Uhr • Kurhaustheater, Bad Bramstedt



60 JAHRE CHORKNABEN UETERSEN

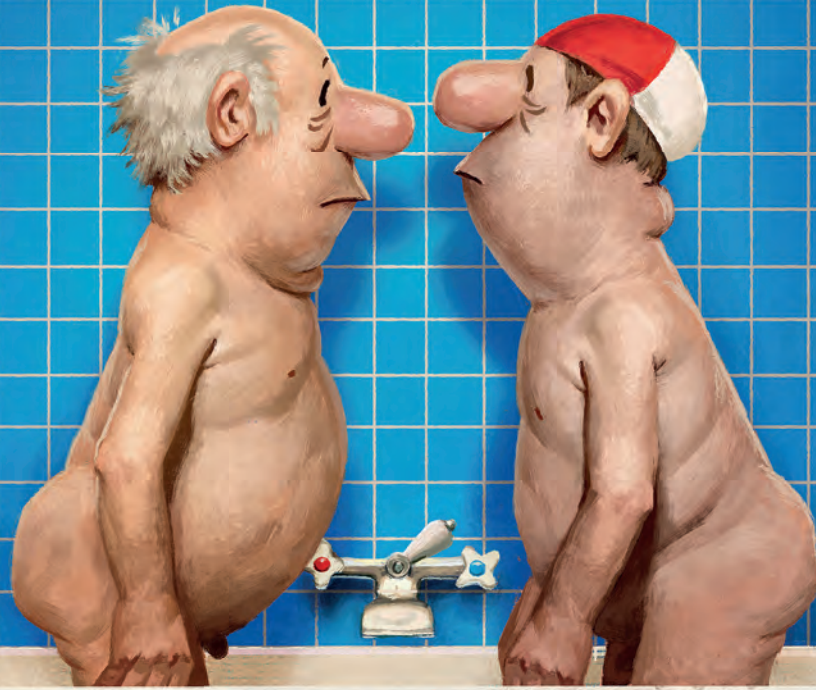
Zum 60-jährigen Bestehen präsentieren die Chorknaben Uetersen ein besonderes Gemeinschaftsprojekt: Zusammen mit dem Alumnichor der Universität Hamburg und der Hamburger Orchestergemeinschaft bringen sie Haydns Oratorium Die Jahreszeiten auf die Bühne. Solist*innen sind Lucy De Butts (Sopran), Florian Sievers (Tenor) und Sönke Tams Freier (Bass). Haydns Werk von 1801 verbindet Musik und Natur in vier eindrucksvollen Kantaten – ein musikalisches Fest des Lebens im Wandel der Jahreszeiten. Infos zum Kartenkauf für diese beiden besonderen Konzerttagen gibt's auf chorknaben-uetersen.de/tickets.

**8. November, 17 Uhr • Laeishalle, Hamburg
9. November, 15 Uhr • Mehrzweckhalle, Hamburg**



DER GROSSE LORIOT-ABEND

LORIOT



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

MIT GROSSBILD-LEINWAND

04.01.26 So, 14.30 Uhr KIEL • Wunderino-Arena

17.01.26 Sa, 20.00 Uhr FLENSBURG • Deutsches Haus

18.01.26 So, 14.30 Uhr LÜBECK • MuK

11.09.26 Fr, 15.00 Uhr HAMBURG • Laeishalle

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



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.):

Gesa Schimmer & Kathrin Wesselmann, Tel.: 0431 / 200 766 933

Chefredaktion:

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

Redaktion:

Dr. Heiko Buhr, Birgitt Jürs, Marion Laß,
Mareike Neuman, Maya Schukies, Sebastian Schulten,
Isabelle Sester, Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

Grafik:

Sandra Huege, Mette Jepsen, Nicolas Rexin, Maren Ubat, Sonja Woldt

Anzeigen- und Titelgestaltung:

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

Fotos:

Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen

anzeigen@verlagskontor-sh.de

Verkaufsleitung:

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

Hamburg Nord, Lübeck, Norderstedt, Alstertal & Walddörfer, Ahrensburg (22.000 Ex.):

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

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

Hamburg West, Elbvororte, Pinneberg, Itzehoe (22.000 Ex.):

Renate Wietzke:
renate.wietzke@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 512

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

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

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

Kiel, Probstei, Eckernförde (22.000 Ex.):

Regine Sauerberg:
regine.sauerberg@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0151 / 17 16 85 77

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

Flensburg, Schleswig, Nordfriesland (22.000 Ex.):

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

Neumünster, Rendsburg, Mittelholstein (22.000 Ex.):

Anne-Kristin Bergan:
akb@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 503

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

Westküste (20.000 Ex.):

Renate Wietzke:
renate.wietzke@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 512

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

Jeweils der 15. des Vormonats, es gilt die Preisliste Nr. 15

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben

IBAN: DE87 2105 0170 0100 2277 77

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 XXXXX.



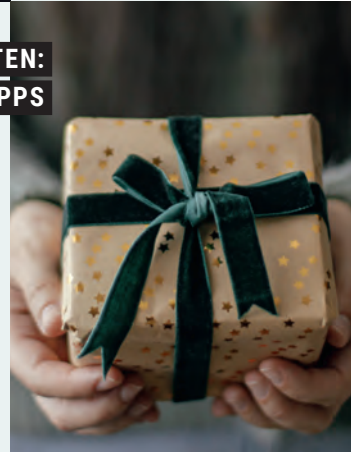
WILDREZEPTE:

JETZT WIRD'S WILD

Langsam geht es los: Die Winterzeit kommt. Das bedeutet für die Kulinarik den Beginn der Wildsaison. Deftig, herzerwärmend und etwas ganz Besonderes – gerade zum Weihnachtsfest bieten sich Wildgerichte an. Ein paar passende Rezepte und Ideen für Ihr kulinarisches Abenteuer finden Sie in unserer nächsten Ausgabe.

FÜR DIE LIEBSTEN: GESCHENKETIPPS

Der Geschenkekauf zum Weihnachtsfest kann manchmal wirklich zu einer Herausforderung werden. Aber keine Sorge, wir helfen Ihnen dabei, rechtzeitig loszulegen und haben ein paar tolle Geschenkideen für Sie. Da ist garantiert etwas für die Liebsten dabei, das eine tolle Figur unter dem Weihnachtsbaum macht.



KÜCHEN & ESSTISCHE

Die Küche ist das Zentrum des Zuhauses. Umso wichtiger ist es daher, für eine gemütliche Stimmung dort zu sorgen. In unserer nächsten Ausgabe zeigen wir Ihnen spannende Einrichtungsideen für Ihre Küche und gemütliche Esstische, wo Sie mit Ihrer Familie und Ihren Liebsten zusammenkommen und Erinnerungen schaffen können.



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.

Für mehr Nachhaltigkeit

Ökostrom aus Langballig mit Nord Stadtwerke



“ Energie ist mehr als eine Kilowattstunde. Sie ist Vertrauen, Verantwortung und Verbindung. Deshalb freue ich mich, dass ich Ihnen mit Nord Stadtwerke ein Angebot direkt aus der Nachbarschaft machen kann –für Menschen, die regional denken und lokal handeln wollen.

Für uns beginnt gute Energie direkt vor Ort.

Ihr Thomas Gaude
Geschäftsführer
Nord Stadtwerke GmbH



Was haben Sie davon?

Für die Umwelt und für Ihren Geldbeutel – Gröönstrom

zertifizierter Ökostrom aus Deutschland



100 % zertifizierter Ökostrom

Strom aus deutschen erneuerbaren Quellen – geprüft, nachvollziehbar und klimafreundlich.



Faire und transparente Preise

Kein Kleingedrucktes, keine Überraschungen: Unser Tarif ist klar, fair und mit Preisgarantie.



Wechselservice inklusive

Wir kümmern uns um den reibungslosen Wechsel – ganz ohne Aufwand.



29,95 Ct/kWh
Arbeitspreis



11,46 €/Monat
Grundpreis



12 Monate
Preisgarantie



30 € Rabatt
Wechselbonus

Jetzt wechseln!



Osterlücke 13 • 24977 Langballig
www.nord-stadtwerke.de • 0 800 - 1 444 555
service@nord-stadtwerke.de



WERO

Mit **Wero** Geld senden und empfangen in Echtzeit.

- In unter 10 Sekunden Geld an Freunde und Familie senden.
- Ohne IBAN – Handynummer/E-Mail-Adresse genügt.
- Jetzt upgraden und Wero-PRO für Ihr Kleingewerbe nutzen.