DAS MONATSMAGAZIN **IM NORDEN**

lebensart

HAMBURG NORD / LÜBECK / NORDERSTEDT / ALSTERTAL & WALDDÖRFER / AHRENSBURG

MÄRZ 2025 • KOSTENLOS

FRAUEN IM FOKUS
INSPIRIERENDE GESCHICHTEN

MOIN MÄRZ
FRÜHLINGSERWACHEN IM NORDEN

Gödeke

DIE GOLDSCHMIEDE
AHRENSBURG
EST. 1929

LIEBE,

FÜR DETAILS UND DAS HANDWERK

QUALITÄT,

IN MATERIAL, VERARBEITUNG & BERATUNG

WERTSCHÄTZUNG

FÜR ANDERE UND SICH SELBST

FÜR UNTERSCHIEDLICHSTE BUDGETS FINDEN SIE IN UNSEREM WAHRENLAGER IHR INDIVIDUELLES SCHMUCKSTÜCK. WIR SIND GUT GELAUNT WILLKOMMEN BEI GÖDEKE

- INDIVIDUELLE SCHMUCKANFERTIGUNG
- UMARBEITUNG
- REPARATUREN
- SCHMUCKSCHÄTZUNGEN
- EDELMETALLRECYCLING/ GOLDANKAUF

DIENSTAG-FREITAG	9:00-13:00 & 15:00-18:30
SAMSTAG	10:00-13:00

GOEDEKE-GOLDSCHMIEDE.DE

04102 59858

KAISER-WILHELM-ALLEE 2
22926 AHRENSBURG

HANNA WENDLER
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

passend zum Internationalen Weltfrauentag am 8. März stellen wir in unserem Titelthema weibliche Perspektiven in den Fokus.

FRAUEN IM FOKUS

Redakteurin Natalie Zahnow stellt Ihnen Agrar-Influencerin Annemarie Paulsen vor. In der ländlichen Idylle Schleswig-Holsteins aufgewachsen, bewirtschaftet die studierte Landwirtin mit ihrem Mann einen Öko-Bauernhof in der Uckermark und teilt ihren Alltag zwischen Kuhstall und Treckerfahrten auf Instagram – und in ihrem neuen Buch, das es in kürzester Zeit auf die Bestsellerlisten schaffte. Ann-Kathrin Bendixens Solo-Reise startete vor über vier Jahren mit nur 400 Euro in der Tasche auf einer alten Suzuki Bandit. Mittlerweile verfolgen mehr als 500.000 Menschen ihre Abenteuer auf Social Media. Im Interview erzählt die 25-Jährige aus Timmersiek bei Flensburg Volontärin Maya Schukies, wie sie den Mut fand, ihren eigenen Weg zu gehen, über prägende Momente, Ängste und warum Vertrauen ihre vielleicht kostbarste Reiseerfahrung ist.
Das bewegende Leben von Franziska zu Reventlow bringt Ihnen Werkstudentin Annelie Teßmann näher. Statt den ihr vorbestimmten aristokratischen Weg zu gehen, strebte die „Skandalgräfin aus dem Norden“ ihr Leben lang nach Freiheit und Unabhängigkeit.

FRÜHLINGSERWACHEN

Es ist kaum zu überhören, denn die Spatzen pfeifen es von den Dächern: Der Frühling steht vor der Tür! Darum begrüßen wir in dieser Ausgabe die schönste Zeit des Jahres mit lohnenswerten Unternehmungen im Norden, kulinarischen Tipps, schicker Frühjahrsmode sowie vielen Ideen, wie Haus und Garten fit für die Saison werden.
Ich wünsche Ihnen einen fabelhaften Frühlingsanfang und viel Freude mit der aktuellen Ausgabe.

Hanna Wendler

ZUM TITEL
Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen das **LUV Shopping Einkaufszentrum**. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 16.

Fotos: thelightart.de (1) / Pexels, Lisa Fotios (1) / LUV Shopping Einkaufszentrum (1)

ALTES STAHLWERK
NEUMÜNSTER

Save The Date: Tanz in den Mai am 30. April 2025

WORTKONZERT - BEST OF SLAM POETRY SHOW

Vier der bekanntesten und erfolgreichsten Lesebühnen- und Slampoet*innen des Nordens und des deutschsprachigen Raums präsentieren eine Auswahl ihrer besten Texte.

Bei unserem Poetry Slam erwarten Sie nicht nur sprachliche Magie, sondern auch eine lockere Atmosphäre mit köstlichem Fingerfood, charmanten kleinen Marktständen mit Essen und gemütlichen Stehtischen.

Perfekt für alle, die sich von talentierten Poet:innen mitreißen lassen wollen. Kommen Sie vorbei, lauschen, schlemmen und erleben Sie einen unvergesslichen Abend, der Herz und Gaumen gleichermaßen berührt!

50 € PRO GAST (TICKET & ESSEN)
exkl. Getränke
Dinner: 17.00 Uhr - Wortkonzert: 20.00 Uhr

Fotos: Sascha Reinhold

FOLLOW US & TAG US
ON FACEBOOK & INSTAGRAM

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

THEMEN

MÄRZ 2025

COVER I LUV Shopping
LUV „Spring" Shopping 16

UNTERWEGS & UP-TO-DATE
Trends & News 6
Erste Sonnenstrahlen: Das ist los im März 10

FRAUEN IM FOKUS
Live aus dem Kuhstall: Annemarie Paulsen 20
Freiheit und Fahrtwind: Ann-Kathrin Bendixen 24
Franziska zu Reventlow:
Die Skandalgräfin aus dem Norden 28

HIN & WEG
Förde Fräulein: Ein Ausflug ins
Herz Schleswig-Holsteins 30

AUTO & MOBILITÄT
Die neuesten Autotrends 38
Luxus, Technik und Performance in einem E-Auto:
Und es hat PENG gemacht! 40

SO SCHMECKT DER NORDEN
Genuss aus dem vollen Korn 42

MODE & BEAUTY
Frühlingsmode: Female Empowerment 48

FIT & GESUND BIS INS ALTER
Gendermedizin: Warum sie für uns alle wichtig ist... 54

HAUS, HOF & GARTEN
Bäder von heute:
modern & zukunftssicher 58

KUNST & KULTUR
Ausstellungen im März 68
Veranstaltungshighlights 72

004_L_InhaltHHN 4 24.02.2025 13:59:37

20
LIVE AUS DEM KUHSTALL

KOLUMNEN

Fru Jürs vertellt 64
Meenos Wetterwelt 80

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3
Impressum 82
Vorschau April 82

54
GENDERMEDIZIN

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

Kaufen, wo es wächst!

Erlebniseinkauf auf über 14.000 m² überdachter Fläche

Gartencenter · Accessoires · Baumschule · Gartentipps
Gartenbau- und Gartengestaltung

Start in die neue Gartensaison!

Paulwitz
Pflanzenhof & Floristik

Norderdorfkamp 26
Neumünster
Tel. 0 43 21 / 3 15 21

www.pflanzenhof-paulwitz.de

Mo.-Fr. 8.00-18.00 Uhr, Sa. 8.00-16.00 Uhr, So. 9.30-12.00 Uhr

005_L_InhaltHHN 5

24.02.2025 13:59:41

TRENDS & NEWS

IM MÄRZ 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

BOBBY

KLEIN & SÜSS, ABER OHO

Bobby freut sich auf erfahrene Menschen!

Im Tierheim Oldesloe warten viele Katzen wie Bobby auf ein neues Zuhause. Der etwa fünf Monate alte Fundkater ist ein echter Wildfang – scheu, zurückhaltend und noch sehr skeptisch gegenüber Menschen. Doch genau das macht seine Vermittlung so wichtig: Bobby braucht dringend liebevolle, geduldige Menschen, die ihm Zeit geben, Vertrauen aufzubauen und zu lernen, dass menschliche Nähe etwas Wundervolles sein kann. Mit viel Einfühlungsvermögen und einem ruhigen Umfeld wird aus ihm sicher ein treuer Freund fürs Leben. Wer Bobby die Chance auf ein liebevolles Zuhause schenken möchte, meldet sich beim Tierheim Oldesloe unter Tel.: 04531 / 87 888 oder per E-Mail an info@tierschutz-badoldesloe.de. Mehr zur Arbeit und den Bewohnern des Tierheims nden Sie übrigens auch auf Instagram unter @tierschutzbadoldesloe.

Foto: Ludwig Schröder

ZEITLOS SCHÖNE BEGLEITER

Die Ledermanufaktur Ludwig Schröder aus Uetersen blickt auf eine 200-jährige Geschichte zurück, die vor allem eines garantiert: Lederkunst, die Tradition mit zeitlosem Design verbindet. Wie bei dieser edlen Dokumentenmappe. Erhältlich für 99 Euro unter **www.ludwigschroeder.de**.

NEU

Golden Eye Patches

Goldene Eye Patches aus Biopolymer für Ihren glamourösen Auftritt: Ein Wirkstoffcocktail aus Hyaluron, Tigergras, Helmkraut, Süßholzwurzel, Kamille und Rosmarin glättet die Augenkontur und wirkt Augenschatten und Tränensäcken entgegen. www.inspira- cosmetics.com

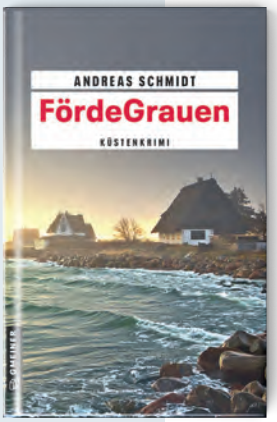
MACHEN SIE MIT: KLIMATHON 2025

Foto/Quelle: Adobe Stock / Klimathon

Vom 3. März bis zum 13. April findet unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Daniel Günther landesweit der Schleswig-Holstein-Klimathon 2025 statt. Bei dem App-basierten Wettbewerb können die Teilnehmer*innen ihren $C0_2$-Fußabdruck reduzieren und gewinnen. Unter dem Motto „In 42 Tagen zum klimafreundlichen Alltag“ werden in sechs Disziplinen über die kostenfreie „App 2zero – Gemeinsam nachhaltig“ mehr als 40 Klima-Challenges angeboten, mit denen man CO_2 einsparen und Punkte sammeln kann. Für die Punkte gibt es klimafreundliche Belohnungen. „Der Schleswig-Holstein Klimathon 2025 ist ein starkes Signal für weniger Kohlendioxid und mehr Klimaschutz in unserem Land. Diese großartige Initiative zeigt, dass der Klimaschutz bei uns persönlich und im Alltag anfängt – und sie zeigt, wie viel Spaß er machen kann“, so Daniel Günther.

Neuer Küstenkrimi

Andreas Schmidt präsentiert mit seinem neuen Krimi **„FördeGrauen“** den zweiten Fall für Kommissarin Kristin Voss und Kommissar Lars Reimers: Eine rätselhafte Mordserie an der Flensburger Förde hält die Kripo in Atem. Alle Opfer werden am Ostseestrand gefunden und tragen ein geheimnisvolles Brandmal am Rücken. Kommissarin Voss und ihr Kollege Reimers ermitteln mit Hochdruck, denn der Mörder tötet im Stundentakt. So beginnt ein atemberaubender Wettlauf gegen die Zeit, der sie schließlich bis an die Westküste führt.



352 Seiten, 16 Euro, Gmeiner Verlag

FRIESISCHE PAUSE IM TEEGLAS

Teegenuss aus Schleswig-Holstein: Die Kräutermischung „Friesische Pause“ vereint traditionell herbe Aromen von Fenchel und Kümmel mit würzigem Anis und bietet ein wohltuendes Geschmackserlebnis. Perfekt für entspannte Abende oder eine kleine Auszeit zwischendurch.

140-g-Glas, 12,50 Euro, www.7tea.de

Foto: Nord Film, Studio Hamburg

BOROWSKI UND DAS HAUPT DER MEDUSA

DÜSTERES FINALE IN KIEL

Eigentlich sind es nur noch wenige Tage bis zu seiner Pensionierung – doch statt Koffer zu packen, jagt Klaus Borowski (Axel Milberg) wieder einem Mörder hinterher. Alles beginnt harmlos: ein Termin im Bürgeramt, ein Foto eines alten Hauses. Doch dann häufen sich mysteriöse Todesfälle, Borowskis Instinkt schlägt Alarm. Als er das düstere Haus betritt, entgeht er nur knapp dem Tod. Mit Mila Sahin (Almila Bagriacik) taucht er in einen Albtraum aus Mord, Geheimnissen und digitaler Überwachung. Robert Frost, der seine eigene Mutter erwürgte, hat sich in die Polizeisysteme gehackt – und kennt Borowskis nächste Schritte. Ein gnadenloses Katz-und-Maus-Spiel beginnt. Mit „Borowski und das Haupt der Medusa“ verabschiedet sich Axel Milberg nach über 20 Jahren aus dem Kieler „Tatort“. Sein eigenwilliger, tiefsinniger Ermittler hat das beliebte Krimiformat geprägt – nun ist es Zeit für den letzten Vorhang. **Sendetermin: 16. März, 20.15 Uhr, ARD**

PLATZ 1:
„Endlose Weite“
von Hans Steen

Eine magische Reise
DURCH DIE DUNKELHEIT

Erinnern Sie sich an den Fotowettbewerb „Nachts in Schleswig-Holstein“ in der Dezember-Ausgabe der Lebensart? Die Resonanz war überwältigend: Über 1.168 Einsendungen gingen ein!

PLATZ 2:
„Über den Dächern von Kiel“ von Lea Riese

Gehören Sie auch zu den Teilnehmer*innen, die mit ihrer Aufnahme am Fotowettbewerb „Nachts in Schleswig-Holstein“ teilgenommen haben? Dann dürfen wir Ihnen sagen: Rap-Newcomer Joschka Weltgen alias LIL und mit ihm sein Produzent und Co-Initiator Mark Smith haben sich unglaublich gefreut über den Einsende-Hype. „Wir sind total begeistert, dass so viele Menschen mitgemacht haben!“ Von spontanen Schnappschüssen bis hin zu professionellen Fotografien war alles dabei. „Es war spannend, unsere Heimat aus so vielen Perspektiven zu entdecken“, sagt Mark Smith. Während sie die Fotografien sichteten, war schnell klar, dass viele der Fotos sich für das geplante Musikvideo eignen. Drei besonders tolle Fotos haben sie mit dem ersten, zweiten und dritten Platz ausgezeichnet. Sie werden heute wie versprochen in der Lebensart veröffentlicht. Viele der eingesandten Fotos werden nun bald auf dem Musikvideo „Ortskontroll-

DAS IST LIL

Seit 20 Jahren macht Joschka Weltgen alias LIL Musik. Er stammt aus Borstel im Kreis Segeberg und pendelt derzeit zwischen Berlin und der Ostseeküste. Seit fünf Jahren macht er zusammen mit Erfolgsproduzent Mark Smith auf professionellem Niveau Musik. Seinen Stil nennt er Bayound. Dabei verbindet er Rap und Pop mit norddeutscher Atmosphäre. Aus dieser Leidenschaft heraus entstand auch der gemeinsame Fotowettbewerb mit Mark Smith, „Nachts in Schleswig-Holstein".

fahrt" zu sehen sein, das eine nächtliche Fahrt durch Schleswig-Holstein inszeniert. Gemeinsam mit einem Visual Artist aus den USA entsteht zur Zeit eine audiovisuelle Reise durch die Nachtlandschaften, in der sich Musik und Bilder auf faszinierende Weise verbinden. „Die Bilder der Teilnehmer*innen sind der Herzschlag dieses Projekts – wir bündeln die besten Momente der schleswig-holsteinischen Nacht und setzen sie auf eine Art in Szene, die es so noch nicht gegeben hat", sagt LIL. Gleichzeitig freuen er und Mark Smith sich, mit einer Kunst, die allen Altersgruppen Freude macht, ein gemeinsames Projekt ins Leben gerufen zu haben. Voraussichtlich Mitte März wird das Musikvideo auf www.LILofficial.com für jeden verfügbar sein.

DIE GEWINNERFOTOS

Platz 1: „Endlose Weite" von Hans Steen – Eine poetische Liebeserklärung an die nächtliche Küstenlandschaft.
Platz 2: „Über den Dächern von Kiel" von Lea Riese – Das Bild fängt die urbane Magie der Nacht ein.
Platz 3: „Die letzten Farben des Tages" von Tade Petersen – Das Bild symbolisiert Bodenständigkeit und den Moment, in dem die Arbeit endet und die Stille der Nacht beginnt.

Fotos: Hans Steen / Lea Riese / Tade Petersen

PLATZ 3: „Die letzten Farben des Tages" von Tade Petersen

Der Lebensart Newsletter

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

www.lebensart-sh.de/newsletter

Erste SONNEN-STRAHLEN

DAS IST LOS IM MÄRZ

Na, wen haben wir denn da? Ist das etwa die Sonne? Die kürzesten Tage des Jahres lassen wir langsam hinter uns und freuen uns schon auf den Frühling! Was jetzt im Norden so los ist, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Foto: Adobe Stock

Kunst, Vielfalt und
Inklusion neu gedacht

Kreativität OHNE GRENZEN

*Die **Schlei-Akademie** verbindet seit 2018 künstlerisches Schaffen mit gelebter Inklusion und Vielfalt.*

Fotos: Schlei-Akademie (3) / Philipp Hiller (1)

Inmitten der Schlei-Region entsteht hier Kunst ohne Barrieren – ein Ort für kreative Freiheit und Begegnung. Das vielseitige Kursangebot reicht von Malerei, Zeichnung und Skulptur bis hin zu experimentellen Techniken und richtet sich an Einsteiger*innen, Fortgeschrittene sowie begabte Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren. Dank der Infrastruktur des Trägervereins St. Nicolaiheim e. V. stehen barrierefreie Räumlichkeiten und individuelle Hilfsmittel zur Verfügung. Trotz gestrichener Fördermittel bleibt die Akademie optimistisch: Durch neue Transformationsprojekte und die erfolgreiche Zertifizierung als staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung kämpft sie für ihr Fortbestehen. „Wir glauben an die gesellschaftsbildende Kraft der Kunst, Horizonte zu erweitern und Menschen zusammenzubringen. Inklusion ist für uns keine Aufgabe, sondern eine Haltung“, so Dr. Christina Kohla, Leiterin der Akademie. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Weitere Informationen zu Kurs-Angeboten, Stipendien und Barrierefreiheit gibt es unter www.schlei-akademie.de.

DAS PROGRAMM

Kunst-Frühling: 7. bis 18. April 2025
Sommer-Akademie: 4. bis 29. August 2025
Herbst-Kurse: 6. bis 16. Oktober 2025

Schlei-Akademie
Tel.: 04642 / 914 45 25
willkommen@schlei-akademie.de
www.schlei-akademie.de

FASZINATION EI

Das Ei steht im Mittelpunkt des 3. Ostereiermarktes am 22. und 23. März im Kaminsaal des Hofes Ansgarius in Willenscharen bei Brokstedt. 18 renommierte Künstler*innen präsentieren auf vielfältige Art und Weise die Gestaltung des Eis. Verzierte Hühner-, Enten-, Gänse- und die großen Straußeneier, aber auch kleinste Vogeleier sind gefragte Sammlerobjekte. Techniken wie mit Washipapier, Trockenblumen, Stroh- und Flechtkunst beklebte Eier, verschiedene Gravur-, Kratz- und Frästechniken, Motiveier mit Tusche, Öl-, Tempera- und Aquarellfarben bemalt, gestaltete Landschaften, österliche Motive, Tiere und Hasen in allen Lebenslagen werden gezeigt. Die große Ausstellungsscheune lädt zum Frühjahrsbummel ein und das Hofcafé verwöhnt mit diversen Leckereien und selbstgebackenen Kuchen und Torten. Der Eintritt kostet 3 Euro, Kinder unter 14 Jahren zahlen keinen Eintritt.

22. und 23. März, 11 bis 17 Uhr • Hof Ansgarius, Willenscharen

Foto: Hof Ansgarius

Foto: Adobe Stock

BESONDERS MARKT

Beim Besonders Markt verbindet sich besonders Schönes und besonders Leckeres zu einem einmaligen Einkaufserlebnis. Ein Tag voller Inspiration und Genuss, bei dem Aussteller*innen ihre Produkte präsentieren und verkaufen. So macht Einkaufen Spaß – bei persönlichem Austausch mit den Macher*innen oder den Verkäufer*innen aus Leidenschaft, die zur Idee und der Einzigartigkeit der Waren spannende Geschichten erzählen können. Das Angebot reicht von Mode- und Wohnaccessoires über praktische, nachhaltige Helfer, Schmuck und Papeterie, Feines für Gesundheit und Beauty bis hin zu Feinkost und Spirituosen. Weitere Informationen zum Markt unter www.besonders-hamburg.com.

2. März, 10 bis 18 Uhr • Museum der Arbeit, Hamburg

4. – 6. April

OUTDOOR
jagd & natur

für Jäger & Angler
Hunde- & Naturfreunde
Grill- & Outdoor-Fans

5.+6. April
NORDGRILL
GRILLMEISTERSCHAFT SCHLESWIG-HOLSTEIN

Holstenhallen
Neumünster
www.outdoor-holstenhallen.de

MESSE RUND UM OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

OUTDOOR JAGD & NATUR

Vom 4. bis 6. April dreht sich auf der 9. „OUTDOOR jagd & natur“ wieder alles ums Jagen, Angeln, Grillen und zahlreiche weitere Outdoor-Aktivitäten.

Drei Tage lang präsentieren über 200 Aussteller neue Produkte und Trends in den Holstenhallen Neumünster und steigern bei den Besucher*innen so die Vorfreude auf die anstehende Saison. Auch in diesem Jahr wird die „OUTDOOR jagd & natur“ von den Mitinitiatoren, den Landesjagdverbänden Schleswig-Holstein, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, dem Landesangelverband Schleswig-Holstein und Danmarks Jægerforbund, getragen. Seit vielen Jahren ist die „OUTDOOR jagd & natur“ die Plattform für Jäger aus Norddeutschland und Süddänemark. Hier kann man sich in lockerer Atmosphäre mit Gleichgesinnten austauschen und fachsimpeln und in Vorträgen über aktuelle jagdrelevante Themen informieren. Es ist die erste Publikumsmesse des Jahres, auf der auch die Neuheiten der Waffen und Optiken käuflich erworben werden können. Kein Wunder, dass der jährliche Landesjägertag des Landesjagdverbandes Schleswig-Holsteins auf dieser Messe stattfindet. Die „OUTDOOR jagd & natur“ steht für Vielfalt, Information und Miteinander. Weitere Infos und Tickets gibt es unter www.outdoor-holstenhallen.com.

4. bis 6. April
Holstenhallen, Neumünster

Fotos: Leon Staggen (1) / Holstenhallen Neumünster – Messe OUTDOOR jagd & natur – SixConcept

Wenn Profis um die Wette grillen…

NordGrill 2025

Im Rahmen der „OUTDOOR jagd & natur“-Messe findet am 5. und 6. April auch wieder die NordGrill Grillmeisterschaft statt.

Am Samstag und Sonntag werden auf der „OUTDOOR jagd & natur“ die Grills angeheizt: Dann wird wieder die jährliche Landesgrillmeisterschaft Schleswig-Holstein der German Barbecue Association (GBA) ausgetragen. Teams aus ganz Norddeutschland treten in mehreren Gängen gegeneinander an und grillen um den begehrten Landesmeistertitel und die Teilnahme bei den deutschen Grillmeisterschaften im Sommer 2025. Besucher*innen dürfen sich über den einen oder anderen Profi-Tipp freuen, der das Grillgut zukünftig noch leckerer macht. Verschiedene Aussteller bieten zusätzlich passendes Zubehör für das Grillen im eigenen Garten an: von hochwertigen Grills über Saucen und Gewürzen bishin zu Kochbüchern und weiterem Zubehör. Weitere Infos und Tickets gibt es unter www.nordgrill.sh.

5. und 6. April • Holstenhallen, Neumünster

Fotos: Holstenhallen Neumünster – NordGrill – SixConcept

ÖSTERLICHER KUNST-HANDWERKERMARKT

Der Österliche Kunsthandwerkermarkt findet seit 30 Jahren im Reinbeker Schloss statt. Das Angebot der präsentierten kunsthandwerklichen Arbeiten ist sehr vielfältig. Außer viel Österlichem sind Erzeugnisse aus den Bereichen Keramik, Holz, Papier, Leder, Glas, Malerei, Filz, Textiles für Erwachsene und Kinder sowie Skulpturen und Schmuck dabei. Das Schloss präsentiert sich mit vielen Blumen frühlingshaft geschmückt und lädt zum Schauen und Kaufen ein. Der LandFrauenVerein Südstormarn e.V. öffnet in der Alten Küche ein Café und freut sich auf viele Gäste.

29. und 30. März • Schloss Reinbek

Foto: Adobe Stock

GROSSEROSTERMARKT

Wenn der Osterhase das historische Landgestüt besucht, steht der Frühling vor der Tür. Auf dem Gestüt stellen am 5. und 6. April wieder talentierte Kunsthandwerker*innen ihr anspruchsvolles Angebot aus, darunter leckere Schokoladenkreationen, Deko für Haus und Garten, ungewöhnlicher Osterschmuck, Mode und Pflanzen. Die Kinder haben ihren Spaß mit der Kindereisenbahn und dem Ponyreiten, der Osterhase verteilt an beiden Tagen Süßigkeiten mit dem Eier-Lama, und Schafe mit Osterlämmern sowie das Hasendorf mit dicken Hasen erwarten die kleinen und großen Gäste. Ein erlebnisreiches Wochenende auf dem Lande für die ganze Familie! Der Eintritt kostet 7 Euro, Kinder bis 12 Jahre zahlen keinen Eintritt.

5. und 6. April, 10 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal

Foto: Harry Beiersdorf

Foto: Adobe Stock

Garten & Style

Zum Frühling können Sie sich auf der Garten & Style im wunderschönen Ambiente des Niendorfer Hafens Inspirationen für Ihre ganz persönliche Wohlfühloase holen! Ob Pflanzen, Wohn- und Gartenaccessoires, Grillkamine, Strandkörbe – hier entdecken Sie die neuesten Trends. Das Frühjahr ist die beste Pflanzzeit, um im Sommer Ihr heimisches Paradies zu genießen. Die Gärtner*innen vor Ort geben gern Tipps, verkaufen zahlreiche Pflanzen zum Sonderpreis und liefern diese auch an, wenn gewünscht. Veranstaltungsort ist das Wiesengelände direkt am Niendorfer Hafen am Ende der Straße „Grüner Weg“. An allen drei Tagen ist der Eintritt frei.

4. bis 6. April, 10 bis 18 Uhr • Niendorfer Hafen

Foto: Harry Beiersdorf

Antik • Trödel • Kunsthandwerk

Osteria

Am 20. und 21. April laden zahlreiche Anbieter*innen auf dem Osteria Antik- und Trödelmarkt zu einem entspannten Osterspaziergang für die ganze Familie ein. Auch für Kinder gibt es viel zu erleben: Der Osterhase, Ostereier, das Hasendorf, Lamas, Ponyreiten sowie eine Kindereisenbahn sorgen für Spaß und Freude. Die Chance ist groß, Altes, Antikes, Seltenes oder Kurioses zu einem guten Preis zu finden. Erbstücke, Sammlungen und Gegenstände aus Wohnungsauflösungen werden angeboten. Daneben zeigen die Stände der Kunsthandwerker*innen ihr buntes Programm. Eine abwechslungsreiche Gastronomie lädt bei Live-Musik zum Verweilen ein. Es gibt frisch gebrautes Bier aus der Landbrauerei, die beliebte Erbsensuppe, Wurst vom Holzkohlegrill, Kaffee, Kuchen und leckere Torten. Der Eintritt kostet 7 Euro, Kinder bis 12 Jahre zahlen keinen Eintritt.

20. und 21. April, 10 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal

FRÜHLINGS-MARKT IM GOLF & COUNTRY CLUB

Am 15. und 16. April sind Frühlingsliebhaber wieder herzlich eingeladen, den „Frühlingsmarkt“ im Golf & Country Club Brunstorf/Schwarzenbek zu besuchen. Zahlreiche Aussteller*innen aus nah und fern bieten drinnen und draußen ihre niveauvollen Waren zum Shoppen an. Lassen Sie sich inspirieren – vom kunstvoll gefertigten Osterei bis zu den neuesten Modetrends finden Sie an zahlreichen Ständen außerdem hochwertiges Kunsthandwerk, Gartenmöbel, Floristik und Pflanzenvielfalt für Haus und Garten, Kunst, Holz- und Metallskulpturen, Schmuck, Hüte, Gürtel, Naturkosmetik, Antiquitäten, Holzprodukte, Wohnaccessoires, internationale Spezialitäten und vieles mehr. Genießen Sie die wunderbare Atmosphäre und lassen Sie sich von einer abwechslungsreichen Gastronomie verwöhnen.

Der Eintritt kostet 4 Euro, Kinder bis 16 Jahre zahlen keinen Eintritt.

Fotos: Selekt Veranstaltungen

15. und 16. März, 11 bis 18 Uhr
Golf & Country Club Brunstorf/Schwarzenbek

LEBENSFREUDIGES HAMBURG

Es ist wieder Lebensfreude-Zeit in Hamburg! In diesen intensiven Zeiten bietet die Messe mit über 100 Aussteller*innen, transformierenden Vorträgen und heilsamen Workshops zahlreiche wertvolle Impulse und Anregungen für ein erfülltes, glückliches Leben. Highlights in diesem Frühjahr sind: transformatives Breathwork mit ROLF DUDA, Biohacker und Atemexperte aus der Schweiz, bekannt als „PeakWolf“. Das afrikanische Heilritual von PAPA WANGO & DJALY (Foto) gibt neue Kraft, Balance und Erdung. Die Besucher*innen erwartet ein Wochenende voller Heilung, Inspiration und neuer Energie. Weitere Informationen unter www.hamburg-lebensfreude.de.

4. bis 6. April • Messehalle Hamburg-Schnelsen

Fotos: Lebensfreude Messe

LUV „SPRING“ SHOPPING

FRÜHLINGSBUMMEL FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Frühling steht vor der Tür – Zeit für frische Ideen. Im ***LUV Shopping Einkaufszentrum*** *können Sie bunte Ideen für den Frühling entdecken. Die Green Days locken ebenfalls mit Informationen rund um das Thema „Gemeinsam gesünder leben“.*

Das LUV lädt nicht nur zum Verweilen bei schlechtem Wetter ein, sondern bietet auch großartige Angebote und Sortimente, um sich für die schönen und sonnigen Tage auszustatten.

BUNTER START IN DEN FRÜHLING

Ob Mode, Technik, Bedarf für Baby- und Kinderausstattung, Haushaltsartikel, Küchenmaschinen und Boxspringbetten, wie auch Equipment für den nächsten Urlaub – die Vielfalt der Geschäfte bietet für alle Besucher*innen etwas Passendes an. Auch die ersten Ideen für die Gartengestaltung sind nicht weit, ob bei Hornbach oder im IKEA Einrichtungshaus, Dekoartikel bei Depot und Tchibo Outlet, zahlreiche Inspirationen und Angebote warten darauf, entdeckt zu werden.

2. LUV GREEN DAYS

Nach der erfolgreichen Premiere der Green Days im letzten Jahr ist es auch in diesem Frühling wieder so weit. Der kreative Ideenwettbewerb hat zuletzt im Zeitraum von

Fotos: LUV Shopping

Februar bis April 2024 stattgefunden und markierte einen Meilenstein in dem Bestreben, für die Gemeinschaft nachhaltig zu handeln und die Menschen der Region aktiv einzubeziehen.

GRÜNE PROJEKTE

Veranstaltungstage für die Green Days sind im LUV für den 27. und 28. Juni in der gesamten Mall eingeplant. Für die Gewinner*innen werden zahlreiche Gewinne ausgeschüttet, unter anderem Gutscheine vom LUV, Ausflugsgutscheine und noch vieles mehr. An den beiden Veranstaltungstagen wird es Siegerehrungen für die Gewinner*innen des Wettbewerbs geben. Die kreativen Ideen werden in der gesamten Mall gebührend präsentiert. Zu sehen sind die Projekte bereits Tage zuvor, damit auch die Besucher*innen einen Favoriten wählen können und damit zusätzlich noch ein Publikumspreis ausgelost werden kann. Passend zu den Aktionstagen wird zusätzlich noch eine Rallye durch teilnehmende Geschäfte geführt. Zahlreiche Mitmachaktionen in der Mall und vieles mehr warten auf die Besucher*innen, die sich mit dem Thema „Gesünder leben“ befassen.

SCHON EINE IDEE?

Ab sofort können Sie sich zu den 2. LUV Green Days anmelden und Ihre Ideen zum diesjährigen Oberthema „Gemeinsam gesünder leben“ präsentieren. Der Einsendeschluss für die Teilnahme am Ideen-Wettbewerb ist Ende Mai. Weitere Infos zur Teilnahme und Infos zur Veranstaltung im Juni nden Sie unter www.luvshopping.de/greendays/uebersicht/.

Anreise-Tipp: Nutzen Sie die gute ÖPNV-Anbindung und pro tieren Sie von der direkten Bahnanbindung zum eigenen Bahnhalt „Lübeck Dänischburg-IKEA“. Außerdem: 2600 kostenfreie Parkplätze, E-Ladesäulen und eine Fahrradreparaturstation.

WEITERES FINDEN SIE UNTER WWW.LUVSHOPPING.DE ODER BEI FACEBOOK UND INSTAGRAM.

Husums Schlosspark zeigt sich im März von seiner schönsten Seite – mit Krokusblüte und Shoppingspaß beim verkaufsoffenen Sonntag in Husum.

Lila WUNDERLAND – EIN FEST FÜR DIE AUGEN

Am Wochenende des 22. und 23. März feiert Husum das Krokusblüten-Fest und freut sich auf viele Gäste, die der Inthronisierung der neuen Krokusblüten-Majestät beiwohnen und am verkaufsoffenen Sonntag Lust auf Shopping-Spaß haben.

Haben Sie schon mal ein Farbbad genommen? Wenn nicht, müssen Sie Husum besuchen, denn wenn die Storm-Stadt im März zum Krokusblüten-Fest einlädt, zeigt sich der gesamte Schlosspark von seiner schönsten Seite. Im Mittelpunkt stehen die kleinen Krokusse, die den Garten in ein lilafarbenes Blütenmeer verwandeln. Ein echtes Fest für die Augen!

KRÖNUNG DER NEUEN MAJESTÄT

Natürlich wird das lila Wunder gebührend gefeiert. Die Festlichkeiten beginnen traditionell am Samstag um 11 Uhr auf der Treppe des Alten Rathauses am Marktplatz. Hier wird vor einer Menge an Schaulustigen die neu gewählte Krokusblüten-Majestät gekrönt. Dabei wird die amtierende Königin Annika Kral die Krone an ihre*n Nachfolger*in übergeben. Begleitet wird die Zeremonie vom Spielmannszug und Jugendblasorchester Rödemis e.V., der ab 10:30 Uhr mit Musik für festliche Stimmung sorgt.
Während des Krokusblüten-Festes lockt nicht nur der Schlossgarten, sondern auch das Schloss.

KUNSTHANDWERK IM SCHLOSSHOF

Hier findet ein Kunsthandwerkermarkt statt, der mit handgefertigten Unikaten und kulinarischen Spezialitäten zum Stöbern und Genießen einlädt. Und natürlich laden auch wieder die Husumer Geschäfte zum Shopping-Bummel ein – übrigens auch am Sonntag, 23. März. An dem Tag öffnen die Läden von 12 bis 17 Uhr ihre Türen zum Shopping-Vergnügen. In der Innenstadt und entlang des Binnenhafens darf bei hoffentlich frühlingshaften Temperaturen wieder nach Lust und Laune flaniert werden.
Ein Highlight erwartet Blumenliebhaber auf der Neustadt: Die Norddeutsche Meisterschaft für Floristen mit Siegerehrung um 17 Uhr auf dem Husumer Marktplatz.

STADTFÜHRUNGEN

Zudem werden während des gesamten Wochenendes kostenfreie Stadtführungen angeboten, bei denen die Besucher*innen mehr über die Geschichte der Krokusblüte und die Sehenswürdigkeiten Husums erfahren. Es lohnt sich also wieder, der „grauen Stadt am Meer“ einen ausgiebigen Besuch abzustatten.

Fotos: Adobe Stock (2)

falkemedia
GREEN CAMPUS

DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS

Bei uns gibt's die modernsten Studios für Videos, Reels, Podcasts und Räume für Deine Tagung.

PODCASTS | WEBINARE | REELS | VIDEO | FOTOSTUDIO
FILMSTUDIO | PRÄSENTATIONEN | SEMINARE | KONFERENZEN

Jährlich 100 Mio. Video Views*

Diese Marken vertrauen uns:

BABY boss · BOSCH · mein ZauberTopf · XXX Lutz · SIEMENS · Sally's

Wir haben die Räume, Equipment, technischen Support. Ihr produziert selbst oder wir für euch – **alles ist möglich im Green Campus!**

Ruft einfach mal durch!
0431 20076600
t.moeller@falkemedia.de

*Im falkemedia Green Campus 2023 Social Media und YouTube Videos eigene und Fremdmarken mit einer jährlichen Gesamtreichweite von über 100 Millionen Views.

Agrar-Influencerin Annemarie Paulsen im Gespräch

LIVE AUS DEM KUHSTALL

Auf einem Hof in der ländlichen Idylle Schleswig-Holsteins aufgewachsen, bewirtschaftet die studierte Landwirtin Annemarie Paulsen gemeinsam mit ihrem Mann einen Öko-Landbetrieb im Herzen der Uckermark. Aber nicht nur das: Als sogenannte Agrar-Influencerin teilt sie ihren Alltag zwischen Milchkühen, Hühnern und Treckern mit über 160.000 Menschen auf Instagram und begeistert mit ihrem Wissen – und viel Humor.

von Natalie Zahnow

Liebe Annemarie, ich bin großer Fan deines Instagram-Kanals und liebe deinen Storys! Wie bist du dazu gekommen, Argar-Influencerin zu werden?
Meine Social-Media-Geschichte begann eigentlich ganz traurig, da ich an einem Tiefpunkt in meinem Leben damit angefangen habe. Unser drittes Kind war gerade geboren, und wir lebten circa ein Jahr in der Uckermark. Ich hatte keine Freundin und keine Familie hier – außer natürlich die Schwiegereltern und meinen Mann Martin. Ich war einsam und fühlte mich immer mehr verloren. Und dann dachte ich, ich kommuniziere nach außen – über Social Media. Dass diese Entscheidung mein Leben so verändern wird, damit habe ich wirklich nicht gerechnet. Ich fühle mich nicht mehr einsam und bin jeden Tag dankbar für meine Community auf Instagram. Anfangs habe ich mich stark auf die landwirtschaftliche Produktion konzentriert, mittlerweile möchte ich vor allem die Frauen in der Landwirtschaft repräsentieren.

Ihr betreibt Landwirtschaft, habt eine Menge Tiere und erwartet bald euer fünftes Kind. Wie schaffst du es, so eine großartige Medienarbeit – quasi nebenbei – zu leisten?
Was man nicht sieht, sind all die Menschen, die hinter mir stehen. An erster Stelle mein Mann, der mich in allem so unterstützt. Wir haben eine klare Kommunikation und klare Prioritäten, das erleichtert unseren Alltag ungemein. Für Martin steht es außer Frage, dass Social Media meine Arbeit ist und ich dafür natürlich auch Zeit brauche. Wir haben das große Privileg, beide selbstständig zu sein. Und ich habe dazu noch eine maximale Flexibilität. Das passt fantastisch zusammen. Und dann meine Schwiegereltern, die beide noch recht jung und vor allem fit sind und noch Lust haben, auf dem Betrieb zu arbeiten und uns zu unterstützen. Das ermöglicht uns ein tolles Familienleben. Ich bin unglaublich dankbar für diese Unterstützung, und nur deswegen kann ich meine Arbeit bei Social Media auch so „befreit“ machen. Aber ich lüge dich nicht an: Ich bin 80 Prozent des Tages extreme Mutti. (*lacht*) Und das ist auch okay so. Unsere Kids haben für mich Priorität. Als „Ausgleich“ gehe ich morgens und abends in den Stall und zeige mein Leben auf Instagram – Balance eben.

Du amüsierst besonders mit deinen Parodien, etwa als Bauer Helmut. Welches ist das wahrste Vorurteil über das Landleben?
Es gibt so viele Vorurteile, und ich finde, an einigen ist auch ein bisschen was dran. Die Mentalität auf dem Land ist eine andere als in der Stadt. Zum Beispiel, dass wir hier im Dorf nicht anonym sind und uns hier jeder kennt. Oder dass vieles praktisch orientiert ist und der Ton auch mal rauer sein kann. Aber was ich ja so erfrischend finde, ist, dass wir uns dieser Vorurteile auch sehr bewusst sind. Wir können gut über uns selbst lachen. Aber es hat halt einen komischen Beigeschmack, wenn wir aufs Korn genommen werden von Menschen, die nicht vom Land oder Hof sind. So wie es doof ist, wenn wir vom Land uns über die „Städter“ lustig machen. Ich liebe das Vorurteil, dass sich auf dem Dorf jeder kennt – das stimmt einfach. Und nicht nur auf dem Dorf. Die Landwirtschaftblase ist manchmal so klein, da reichen zwei bis drei Sätze und man kennt schon denselben Bauern.

Es wird nie langweilig: Annemarie Paulsen zeigt Einblicke in ihren Alltag auf dem Hof.

Deine Medienarbeit beschränkt sich nicht nur auf Instagram. Du warst unter anderem schon in diversen TV-Formaten wie dem ZDF-Fernsehgarten zu sehen und hast im letzten Jahr zudem ein Buch herausgebracht, das es sogar auf die Spiegel-Bestsellerliste geschafft hat. Was erwartet deine Leser*innen in „Alles büddn wild“?
Ein sehr ehrlicher, ungeschönter Einblick ins Dorf- und Bauernhofleben. Nicht unnötig romantisiert, sondern eher eine Auseinandersetzung mit den guten wie den schlechten Seiten des Lebens auf dem Land. Ebenso immer wieder ein kritischer Blick auf Traditionen und Sitten, die auf dem Dorf teilweise noch üblich sind, aber vielleicht umgestaltungswürdig wären. Vor allem ist es aber ein Buch, das einen Einblick für alle geben soll, wie dat so is up'n Dorf – und natürlich darf dabei eine Prise Humor nicht fehlen!

Fotos: Julia Merkel, Annemarie Paulsen privat

Landwirtschaft ist harte Arbeit, aber macht Annemarie Paulsen auch unglaublich viel Freude.

Unsere Kids haben für mich Priorität. Als ‚Ausgleich' gehe ich morgens und abends in den Stall und zeige mein Leben auf Instagram – Balance eben.

Annemarie Paulsen

Landwirtschaft wirkt von außen recht männlich dominiert. Wie siehst du deine Rolle und die der vielen anderen Landwirtinnen?

Sehe ich genauso. Es sind meist Männer, die die Betriebe erben, die in Vorständen und Verbänden hohe Ämter besetzen und das Bild der Landwirtschaft prägen. Aber ich fühle einen großen Wandel. Immer mehr Frauen zeigen – besonders in Social Media –, wie kompetent und clever wir Bäuerinnen sind. Es werden Netzwerke aufgebaut, Unternehmerinnen-Tage organisiert, und Frauen unterstützen sich immer mehr gegenseitig und bestärken sich. Was ist das schön! Aber es lässt sich nicht leugnen, dass Frauen in der Landwirtschaft mit ganz anderen Dingen vor großen Herausforderungen stehen: Familie und Betrieb. Wir sind nun mal die, die biologisch gesehen die Kinder bekommen. Mit dem ersten Kind verändert sich unsere ganze Welt und somit auch unsere Rolle auf dem Betrieb. Das ist nicht leicht. Früher stellte sich, glaube ich, nie die Frage, wer die Kinderbetreuung macht. Ich habe das Gefühl, dass sich das mittlerweile geändert hat. Ich möchte hier aber auch eine Lanze brechen für alle jungen Landwirtsväter: Ein Wandel ist absolut zu merken. Die Care-Arbeit wird aufgeteilt und Hof- und Hausarbeit wird auf mehreren Schultern aufgeteilt. Rollen müssen nicht gebrochen werden, aber vielleicht ist es auch okay, wenn man mehrere Rollen hat.

Du bist in Brandenburg zu Hause, kommst aber vom platten Land in Schleswig-Holstein. Merkst du Unterschiede?

Ich kann nicht leugnen, dass ich anfänglich einen Kulturschock hatte. Und mit jedem „Moin", das ich nach 12 Uhr mittags sagte, habe ich mich natürlich gleich geoutet, nicht von hier zu sein. Ich sage immer gerne: Die Uckermärker sind die härtesten Nüsse zum Knacken – schmecken dann aber auch fantastisch. Sprich Geduld und Beharrlichkeit zahlen sich aus. Ich bin im hohen Norden groß geworden, kenne den Schnack und die Leute und fühle mich da natürlich schnell wohl. Ich mag das Direkte und Offene. Auch mal rauer zu sein, steht mir. Ich muss aber auch sagen, dass die Vorgärten in Schleswig-Holstein piekfein sind und auch beäugt wird, dass die piekfein bleiben. Das habe ich hier in Brandenburg anders erlebt. Es fühlt sich hier etwas freier an. Dementsprechend sieht es hier auch mal wild aus, und genau das habe ich so schätzen gelernt.

BIOHOF PAULSEN

Ob die neue Roboteranlage im Kuhstall, das perfekte Einstreu für glückliche Hühner oder lustige Anekdoten von Bauer Helmut – die Agrar-In uencerin erfreut auf Instagram unter @biohof_paulsen tagtäglich mit spannenden Einblicken in ihr Leben als Landwirtin.

www.instagram.com/biohof_paulsen

LESETIPP

Grüne Wiesen, süße Kälbchen, der Käse, wie er immer schon war, und ein naturnahes Leben – das ist die Landidylle aus TV-Serien. 5-Tonner mit 300 PS, viele Stunden harte Arbeit, jede Menge Lärm und Matsch und der ewige Kampf mit der EU-Bürokratie – das ist die Realität für über 250.000 landwirtschaftliche Betriebe in Deutschland. Annemarie Paulsen sieht und kennt beide Seiten, zieht aus beidem den Witz und nimmt ihre Follower mit in die Milchkammer, auf die Weide, in den Alltag einer Bäuerin. Neben bester Unterhaltung und jeder Menge Humor fragt sie aber auch ganz ernsthaft: Wo wollen wir eigentlich hin mit unseren Traditionen, ist da genug Raum für uns junge Landwirte?

Annemarie Paulsen: Alles büddn wild
EMF Verlag, 256 Seiten, 16 Euro

Fotos: Annemarie Paulsen privat

DIE WELT ZERBRICHT. SOLIDARITÄT VERBINDET.

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

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

medico international

Im Gespräch mit Ann-Kathrin Bendixen

FREIHEIT UND FAHRTWIND

Ihre Solo-Reise startete vor über vier Jahren mit nur 400 Euro in der Tasche auf einer alten Suzuki Bandit. Mittlerweile verfolgen mehr als 500.000 Menschen die Abenteuer von Ann-Kathrin Bendixen alias @affe_auf_bike auf Social Media. Im Interview erzählt die 25-Jährige aus Timmersiek bei Flensburg, wie sie den Mut fand, ihren eigenen Weg zu gehen, über prägende Momente, Ängste und warum Vertrauen ihre vielleicht kostbarste Reiseerfahrung ist.

Von Maya Schukies

Weltenbummlerin, Fotografin und Autorin von „Bikergirl“: Ann-Kathrin Bendixen begeistert Hunderttausende mit ihren Abenteuern auf dem Motorrad.

Immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen: Ann-Kathrin Bendixen auf einem Gletscher in Alaska

Lebensart im Norden: Als du 19 Jahre alt warst, wurde eine Nasennebenhöhlenentzündung zu spät erkannt und eine Mukozele hatte eine Notoperation zur Folge. Wie hat diese Erfahrung deine Sicht auf das Leben verändert?

Ich kann mich an eine Situation erinnern, als der Pfleger damals ins Zimmer kam und meinte: „Ey, du kannst dich unfassbar glücklich schätzen, dass du das Ganze hier überlebt hast." Und das war für mich dieser Knackpunkt, den, glaube ich, nur ein paar Menschen im Leben erleben dürfen. Der Punkt, an dem man merkt: Oh krass, ich lebe oft für andere Menschen oder mache Sachen, die Lehrer, Eltern glücklich machen. Ich habe gemerkt, wie viele Dinge mich im Leben unglücklich machen. Und wie unnötig es ist, immer nur nach der Nase der anderen zu tanzen. Dann bin ich losgezogen. Was ich zu Beginn der Reise gelernt habe, ist, wie wichtig mir Freiheit ist und wie wichtig es mir ist, mit Menschen zu sein. Verschiedenen Menschen, verschiedenen Kulturen, Religionen, die Welt besser zu verstehen. Es gibt doch dieses Sprichwort: Vertraue niemandem. Ich habe gelernt, wie schön es ist, fremden Menschen zu vertrauen. Klar, fällst du damit mal auf die Schnauze. Aber ohne diese Naivität und ohne dieses Vertrauen in Menschen hätte ich all das nicht erleben können.

Wenn man ans Herumreisen denkt, kommt vielen zunächst das klassische Vanlife in den Kopf. Warum hast du dich für das Motorrad entschieden?

Für mich war das eigentlich ein finanzieller Grund. Für ein Auto wirst du normalerweise viel Geld los. Ein Motorradführerschein, ein Motorrad und die Versicherung sind viel günstiger. Motorräder waren für mich keine heftige Leidenschaft. Aber es ist zur Leidenschaft geworden, als ich die ersten Erlebnisse mit dem Motorrad gemacht habe. Jetzt ist das Motorrad nicht mehr wegzudenken. Klar, ich habe mittlerweile auch ein bisschen dieses typische Vanlife in meinem Leben. Aber das kannst du nicht mit dem Abenteuerleben auf dem Motorrad vergleichen. Ich liebe das. Du triffst so viele Menschen. An jeder Tankstelle fragt dich irgendwer: „Wo kommst du her? Deutschland? Wie bist du hierhergekommen?" Du kommst in Kontakt. Diese Abenteuerreisen sind nicht zu übertreffen.

Wie hast du es geschafft, während deiner Solo-Reise mit dem Bike deine Ressourcen zu managen und unterwegs für ausreichend Sprit, Verpflegung und andere Notwendigkeiten zu sorgen?

> *„Ich habe gelernt, wie schön es ist, fremden Menschen zu vertrauen."*
>
> Ann-Kathrin Bendixen

Gerade zu Beginn war es schon schwer und auch heute noch, wenn ich in abgelegenen Regionen bin, wie zum Beispiel in Afrika. Da war ich mal mit einer XC 550er unterwegs und der Sprit hat nicht gereicht. Ich war mitten in der Wüste bei 45 Grad mit meiner Lederkombi und hatte kein Wasser. Wenn du da zu lange bist, stirbst du einfach weg. Ich hatte Glück, weil auf einmal ein Jeep über die Dünen gefahren ist und mir Wasser und Sprit geben konnte. In solchen Situationen habe ich oft großes Glück gehabt. Ich glaube, dass jeder, der so reisen geht wie ich, früher oder später mal in so einer Situation sein wird.

Verspürst du in so einer Situation Angst?

Natürlich habe ich Angst und denke mir: „Was mache ich jetzt?" Aber trotzdem habe ich gelernt, über die Zeit mit solchen Erfahrungen besser umzugehen und Ruhe zu bewahren. Auf Reisen habe ich auch schlimme Sachen erlebt, aber genau das hätte zu Hause auch passieren können. Ich würde mich jederzeit wieder dazu entscheiden, reisen zu gehen. Weil auch einfach so viel Gutes auf einer Reise passiert. Das ist enorm. Das hat mich richtig geprägt und glücklicher gemacht, weil ich auch sehe, wie viel Gutes auf der Welt da draußen passiert.

Welche Maßnahmen ergreifst du, um deine Sicherheit auf Reisen zu gewährleisten, besonders in abgelegenen Gebieten?

Ich habe immer diese Regel, dass ich meinen Pass und meinen Geldbeutel mit einer Schaufel vergrabe, wenn ich irgendwo zelte. Ich achte immer darauf, dass ich 20, 30 Euro bei mir habe, die theoretisch geklaut werden können. Das ist ein großer Sicherheitsfaktor. Und ich habe immer zwei Handys – eins, das geklaut werden kann, ►

Fotos: Ann-Kathrin Bendixen

> *Das Freiheitsgefühl bringt mich nach Hause.*
>
> Ann-Kathrin Bendixen

Bendixen und Gabriel Kelly in Vietnam: Beide freundeten sich 2024 in der RTL-Show „Let's Dance" an und bereisten das Land gemeinsam.

▶ und eins, was verbuddelt wird. Und ich habe immer ein Messer dabei. Das musste ich noch nie zum Einsatz bringen und das will ich natürlich auch nicht, aber ich glaube, dass ein Messer das ist, womit ich mich am sichersten fühle.

Alleine reisen, insbesondere als Frau, kann Gefahren mit sich bringen. Was sind die größten Herausforderungen, denen du in diesem Zusammenhang begegnest?
Ich hab einzelne, sehr prägende Erfahrungen gemacht. Die können dir aber überall passieren. Ich glaube, man muss lernen, auf sein Herz zu hören. Die schlimmsten Erlebnisse hatte ich in den ersten drei Monaten meiner Reise, um das mal so zu formulieren. Danach habe ich nie wieder irgendwas Schlimmes erlebt. Das liegt an den Erfahrungen, die man gemacht hat. Du liest den Menschen dann zweimal und stellst noch eine Frage mehr, bevor du jemandem vertraust. Ich habe eine emotionale Intelligenz entwickelt, denn ich habe das Gefühl, Menschen ganz schnell zu verstehen und zu lesen. Und das passiert wahrscheinlich einfach, wenn du ganz vielen Menschen begegnest.

Gibt es eine Begegnung mit einem Menschen auf deinen Reisen, die dich besonders berührt hat?
Ja, viel, viel mehr als negative. Zum Beispiel in Chile. Dort wurde ich von einem tollwütigen Hund gebissen. Dann habe ich eine Familie kennengelernt, die mich direkt aufgenommen hat, mit mir ins Krankenhaus ist, weil du innerhalb von einer halben Stunde eine Tollwutspritze brauchst – sonst kannst du sterben. Die Familie sagte: „Du kommst jetzt mit zu uns nach Hause." Und dann bin ich die nächsten Tage mit deren beiden Söhnen unterwegs gewesen. Wir sind zu einem Wasserfall gefahren. Ich bin dann in den Wasserfall gefallen, mit meinem Portemonnaie, meinem Handy, und habe alles verloren. Die Oma hat mir ihre Kreditkarte mit ihrem Code gegeben und gesagt: „Kauf dir ein neues Handy, ich vertraue dir, dass du mir das Geld zurücküberweist." So ein Vertrauen und so tolle, gute Menschenseelen, die ich kennengelernt habe.

Wie hat sich dein Verständnis von Heimat verändert, seit du so viel Zeit auf Reisen verbringst?
Es ist anders. Für mich sind es Personen und Gefühle. Dieses Gefühl habe ich, wenn ich bei der Katze und bei meinem Freund bin. Dann fühle ich mich wohl – egal, wo das ist. Oder wenn ich mit meinem Motorrad auf der Welt unterwegs bin und an der Landstraße entlangfahre, dann denke ich auch: „Geil, das ist mein Zuhause!" Dieses Freiheitsgefühl bringt mich nach Hause.

Kannst du dir überhaupt noch vorstellen, irgendwann „sesshaft" zu werden?
Wir haben einen Kompromiss gefunden. Wir sind jetzt tatsächlich gerade mit dem Camper in Norwegen unterwegs und suchen nach einer kleinen, süßen, roten Holzhütte. Ich will immer, dass die rot ist und dass da ein Kanu vorsteht, mit dem man losfahren kann. Wir wollen Camper ausbauen, an Motorrädern herumschrauben. Damit ist sozusagen ein gewisses Ankommen da, aber auch mehr für meinen Freund. Er hat dort dann eine Base und ich kann immer wieder dahin zurückkommen. Ich würde trotzdem ▶

Fotos: Ann-Kathrin Bendixen

Im Juni 2023 durchquerte Ann-Kathrin Bendixen die Westsahara, hier zu sehen mit Dromedar „Harley".

▶ immer ein halbes Jahr reisen. So kann ich mir das vorstellen, auch für die nächsten Jahre.

Gibt es ein Abenteuer, das du dir unbedingt noch erfüllen möchtest?

Das letzte Abenteuer, das auf meiner Bucketlist stand, war eine Atlantik-Überquerung. Das durfte ich jetzt erleben. Ich habe natürlich trotzdem kleine Ziele und Träume. Zum Beispiel geht es bald mit dem Motorrad nach Australien. Natürlich wird der Fokus auf Social Media immer das Reisen sein, aber hintenrum will ich Gutes schaffen. Ich bin sehr dankbar, dass ich fast alles, was ich in meinem Leben machen wollte, schon machen konnte. Jetzt plane ich ein Projekt in Deutschland, um Kindern zu helfen. Ein Camp, in dem ich mit den Kindern Baumhäuser baue, Lagerfeuer mache und wir generell viele Projekte draußen machen. Das alles mit Kindern, die gerade vielleicht nicht das Geld haben, sich sowas leisten zu können. Mein Ziel ist, etwas zu schaffen, das alle glücklich macht.

2023 rockte Ann-Kathrin mit Teamkollegin Hannah Assil die beliebte Survival-Show „7 vs. Wild" auf Vancouver Island.

Flauschiger Reisebuddy an Bendixens Seite: Auf Van-Reisen mit ihrem Freund begleitet die beiden Findelkatze „Bubu".

Fanny zu Reventlow wurde durch ihren unbändigen Drang nach Freiheit zur Ikone.

FRANZISKA ZU REVENTLOW

DIE SKANDAL-GRÄFIN AUS DEM NORDEN

Das Adelsgeschlecht zu Reventlow brachte bedeutende Persönlichkeiten hervor. Während die Familie durch ihren politischen und wirtschaftlichen Einfluss bekannt war, gab es eine Person, die ihren eigenen Weg ging: Franziska zu Reventlow. Sie entschied sich für eine künstlerische Laufbahn und wurde durch ihr bewegtes Leben zur Berühmtheit.

von Annelie Teßmann

1871 im Schloss vor Husum geboren, verbrachte Franziska, gerne auch Fanny genannt, den Großteil ihres Lebens weit weg von ihren familiären Wurzeln. Statt den ihr vorbestimmten aristokratischen Weg zu gehen, strebte Franziska ihr Leben lang nach Freiheit und Unabhängigkeit. Und die konnte sie auch erreichen – trotz der patriarchalen Strukturen der Gesellschaft und ihres strengen familiären Hintergrunds. Schon während ihrer Erziehung im Altenburger Magdalenenstift fiel die junge Gräfin zu Reventlow auf. Und zwar so sehr, dass sie nach nur einem Jahr vom Mädchenpensionat ausgeschlossen wurde.
Durch ihren Freundeskreis wurde sie schon früh mit der gesellschaftskritischen Literatur von Nietzsche konfrontiert. Sie führte zu dieser Zeit auch eine geheime Liebschaft, von der ihre Eltern jedoch erfuhren und die Tochter daraufhin zu einer Pastorenfamilie aufs Land schickten. Doch Fanny ließ sich davon nicht unterkriegen und floh zu Bekannten nach Wandsbek, was das Verhältnis zu ihrer Familie endgültig schädigte – ihr dadurch aber die absolute Freiheit von familiären Zwängen verschaffte.

DER KÜNSTLERINNEN-TRAUM

Den Wunsch, eine Künstlerin zu werden, äußerte Fanny schon 1889. Durch ihren ersten Ehemann, den sie 1893 in Wandsbek kennenlernte, konnte sie sich diesen Traum auch erfüllen. Er finanzierte ihr das Studium an der Malschule von Anton Azbe in München. Die Ehe sollte nicht halten, aber Fannys Liebe zu München blieb. 1895 ließ sie sich nach nur einem Jahr scheiden und kehrte nach München zurück, um ihr Malstudium fortzusetzen. In der Bohème von München konnte sie in völliger Freiheit von patriarchalen und gesellschaftlichen Zwängen leben. Diese Zeit bezeichnete sie als die beste ihres Lebens. Doch die Freiheit hatte ihren Preis: Permanente Geldnot, Krankheiten und Depressionen begleiteten sie. Insgesamt zog sie 25-mal innerhalb Münchens um. Auch zwei längere Krankenhausaufenthalte fielen in diese Zeit.

EINE IKONE DER SEXUELLEN REVOLUTION

Um sich finanziell über Wasser zu halten, war Fanny bereits seit 1893 literarisch tätig. Obwohl ihr Herz für die Malerei schlug, sind es heute vor allem ihre literarischen Werke, die ein bemerkenswertes Gesamtwerk darstellen. Diese Werke, reich an autobiografischem Material, sind humoristisch-satirische Meisterwerke und ein wertvolles kulturgeschichtliches Zeugnis der Schwabinger Bohème. Ihr freier Lebensstil machte sie zur Ikone der sexuellen Revolution und Emanzipation, obwohl sie selbst skeptisch gegenüber der Schöpfungskraft von Frauen in der Kunst war.

ALLEINERZIEHENDE MUTTER

Ab 1897 zog sie ihren Sohn Rolf als alleinerziehende Mutter groß, wobei sie den Namen seines Vaters stets verschwieg. In den Kreisen, in denen

sie verkehrte, wurde sie dafür sogar als heidnische Madonna verehrt. Zu ihrem Sohn hatte sie Zeit ihres Lebens auch eine besondere, tiefe Verbindung und half ihm später sogar bei seiner Desertation im Krieg. Den Krieg überstand Franziska zu Reventlow unbeschadet, denn 1910 zog sie nach Locarno in die Schweiz. Dort ging sie noch eine Scheinehe mit dem kurländischen Baron Alexander von Rechenberg-Linten ein, um dessen Erbe zu sichern. Das dadurch gewonnene Vermögen verlor die Gräfin allerdings bei einem Bankenbankrott nur wenige Jahre später.

1918 starb Fanny zu Reventlow mit nur 47 Jahren an den Folgen eines Fahrradunfalls in Locarno. Ihr Erbe lebt jedoch fort: In ihrer Geburtsstadt wurde ihr zu Ehren ein Denkmal errichtet, das ihre berühmten Worte „Alles möchte ich immer“ zitiert. Eine Straße in München trägt ihren Namen, und ihr literarisches Werk wird weiterhin geschätzt. Fanny zu Reventlow bleibt ein einzigartiges Beispiel für den unbändigen Wunsch nach Freiheit und Selbstverwirklichung, der sie ihr Leben lang antrieb. Eine starke Frau!

„Alles möchte ich immer.“

Franziska zu Reventlow

Fotos: Münchner Stadtmuseum, Sammlung Fotografie, Archiv Kester / Wikimedia Commons

Das Schweigen brechen. Miteinander aus der Krise finden. Viele Paare suchen Hilfe, wenn es schon fast zu spät ist. Wir unterstützen sie, wieder ins Gespräch zu kommen und die Probleme zu lösen. pro familia bietet professionelle Beratung zu Partnerschaft, Sexualität und Lebenskrisen - einfühlsam und vertraulich in landesweit 13 Beratungsstellen.
Mehr unter www.profamilia.de/sh oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden pro familia Schleswig-Holstein

Ein Ausflug ins Herz Schleswig-Holsteins

Majestätische Straßennamen, wunderschöne Altstadtbauten und charmante Läden – Rendsburg hat es unseren Kolleginnen Maya und Finja vom Förde Fräulein angetan. Hier verraten sie Ihnen die besten Tipps für einen rundum fantastischen Ausflug!

Ein Gastbeitrag vom Förde Fräulein

Perfekter Start in den Ausflugstag: Frühstück im Café Milch & Zucker.

TIPP 1:

FÜRSTLICH FRÜHSTÜCKEN

Starten Sie Ihren Tagesaus ug mit einem ausgiebigen Frühstück, zum Beispiel im Café Milch & Zucker in der Königstraße 26. Neben leckeren Frühstücksvariationen, herzhaften Snacks und hausgemachten Kuchen genießen Sie einen tollen Blick auf den Paradeplatz. Besonders empfehlenswert: die Zitronen-Trümmer-Torte und der vegane Kirschkuchen. Bei gutem Wetter können Sie Ihr Frühstück draußen genießen.

TIPP 2:

SHOPPEN IN DER KÖNIGSTRASSE

Die historische Königstraße lädt mit nostalgischen Fachwerkhäusern und charmanten Geschäften zum Bummeln ein. Besuchen Sie zum Beispiel das „Atelier de ART & Wies" für kunstvolle Karten und Kuriositäten oder stöbern Sie bei „Buch & Papier Albers" nach Schreibwaren und maritimen Wohnaccessoires.

TIPP 3:

RENDSBURGS KULTUR ENTDECKEN

Besuchen Sie das Jüdische Museum in der einzigen erhaltenen Synagoge Schleswig-Holsteins oder das Schifffahrtsarchiv mit spannenden Einblicken in die maritime Geschichte. Auch das Historische Museum im Kulturzentrum und das Schleswig-Holsteinische Landestheater mit seinem vielfältigen Bühnenprogramm sind lohnenswerte Ziele.

TIPP 4:

ALTSTADT ERKUNDEN

Besonders schön anzusehen ist die Rendsburger Altstadt samt dem Alten Rathaus. Alle zwei Stunden erklingt von dessen Treppengiebel ein zartes Glockenspiel über den angrenzenden Altstädter Markt. Natürlich können Sie das Rathaus nicht nur von außen, sondern im Rahmen einer Stadtführung oder nach Anmeldung auch von innen bestaunen.

Regionalen Genuss modern interpretiert find n Sie zum Beispiel im Restaurant Achterdeck.

Kino mit Stil: Im Schauburg Filmtheater gibt es nicht nur eine tolle Filmauswahl, sondern auch Service am Platz.

Inhabergeführte Läden wie das „Atelier ART & Wies" laden zum Stöbern und Shoppen ein.

Diese und viele weitere Tipps für Aus üge und Reisen in Schleswig-Holstein und auch Skandinavien nden Sie auf **foerdefraeulein.de.**

Nun sind wir auch schon im Herzen der Stadt angekommen und folgen der belebten, geschäftigen Hohen Straße bis zum Schiffbrückenplatz. Auf dem ausladenden Marktplatz ndet nicht nur zweimal wöchentlich ein Wochenmarkt, sondern auch der jährliche Weihnachtsmarkt „De lütte Wiehnacht" mit echter Eislaufbahn, Kunsthandwerk und vielen Veranstaltungen statt. Weil so viel Bewegung Lust auf etwas Süßes macht, kehren wir anschließend bei Piccolo Rialto ein, um ein fruchtiges Eis zu naschen.

TIPP 5:

RASTEN & RADELN AM OBEREIDERHAFEN

Zum Abschluss gönnen wir uns eine kleine Verschnaufpause am Obereiderhafen. Hier kommen wir auf einer der vielen Holzbänke zur Ruhe und lassen uns ordentlich den Wind um die Nase wehen. Wenn Sie Lust auf Bewegung haben, können Sie aber auch richtig aktiv werden und sich ein Fahrrad der SprottenFlotte leihen. So lässt sich nicht nur die Obereider, sondern auch der Nord-Ostsee-Kanal ausgiebig erkunden. In den Sommermonaten bieten sich zudem Kanufahrten auf der Eider oder Schiffstouren an.

TIPP 6:

GEMÜTLICHER FILMGENUSS

Einen entspannten Ausklang ndet Ihr Aus ug nach Rendsburg garantiert im Schauburg Filmtheater in der Schleifmühlenstraße 8. In sechs charmant gestalteten Kinosälen werden hier die neuesten Kassenschlager und sorgfältig kuratiertes Programmkino auf die Leinwand gebracht. Während der Vorstellung können Sie sich sogar Getränke und Snacks direkt an Ihren Platz ordern. Einfach toll!

TIPP 7:

AUSGIEBIG SCHLEMMEN

Rendsburgs überraschend vielfältige Gastro-Szene ist eigentlich schon Grund genug, der Stadt einen Besuch abzustatten. Kulinarische Highlights wie das Restaurant DREI, das Restaurant Achterdeck im Hotel ConventGarten oder das Riverside machen nicht nur satt und glücklich, sondern den Aus ug nach Rendsburg sicher auch unvergesslich!

Fotos: Förde Fräulein

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.

Foto: Tourismuszentrale Holsteinische Schweiz

NEU: HOLSTEINISCHE SCHWEIZ WANDERPASS

Die Tourismuszentrale Holsteinische Schweiz und der Naturpark Holsteinische Schweiz präsentieren den neuen „Holsteinische Schweiz Wanderpass“. Wanderfreunde können nun auf drei ausgewählten Wanderwegen in der Region insgesamt 20 Stempelkästen entdecken und dafür Belohnungen in Form von Wandernadeln erhalten. Das Projekt lädt dazu ein, die drei Rundwanderwege „Kellersee“, „Plöner Seen“ und „Segeberger Flüsse und Seen“ zu erkunden. Jeder Stempelkasten, der entlang dieser Wege zu finden ist, enthält einen Stempel, der im Wanderpass abgestempelt werden kann. Der Wanderpass ist ein kleines Heft, das kostenlos in den Tourist Infos in Malente, Plön, Eutin und Bad Segeberg erhältlich ist. Wandernde, die fünf verschiedene Stempel im Wanderpass gesammelt haben, können diesen in einer der Tourist Infos vorzeigen und erhalten dort eine Wandernadel. Wer alle 20 Stempel im Wanderpass gesammelt hat, erhält zusätzlich eine Urkunde. Für Kinder gibt es zudem spezielle Kinderwandernadeln. Mehr Infos unter www.holsteinischeschweiz.de/wanderpass.

SPANNENDE REISE IN DIE VERGANGENHEIT

In die 1950er- bis 1970er-Jahre reisen – das ist im **Freilichtmuseum am Kiekeberg** in der Königsberger Straße möglich. An der alten Gasolin-Tankstelle erleben Besucher*innen den Aufbruch in das mobile Zeitalter. In der gegenüberliegenden Ladenzeile bestaunen sie die Zeit des Wirtschaftsaufschwungs in einer Drogerie, im Elektroladen, beim Zahnarzt, im Fotogeschäft, in der Schlachterei und im Textilgeschäft. Im Quelle-Fertighaus entdecken Interessierte den damaligen Familienalltag. An ausgewählten Wochenenden füllen Darsteller*innen der „Gelebten Geschichte“ den Straßenzug mit Leben. Nach einer spannenden Geschichtsstunde können sich Besucher*innen im Museumsgasthof „Stoof Mudders Kroog“ oder im „Das Wegewitz Museumscafé und Rösterei“ stärken. Mehr Infos unter www.kiekeberg-museum.de.

Foto: Freilichtmuseum am Kiekeberg

RÜCKZUGSORT
AN DER OSTSEE

*Der Frühling ist die perfekte Zeit, um dem Alltag zu entfliehen und neue Energie zu tanken – und was könnte besser dafür geeignet sein als das **Slow Down Hotel** in Travemünde?*

Jetzt Frühlingsangebote entdecken!

WOHLFÜHLEN & ENTSPANNEN

Jedes der Hotelzimmer ist eine wahre Wohlfühloase, ausgestattet mit einer Doppelregendusche und einer Dampfsauna – einfach perfekt, um Körper und Geist zu verwöhnen. Nach einem Strandspaziergang gibt's nichts Schöneres, als in der gemütlichen Atmosphäre des Slow Down den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

GENUSS MIT AUSBLICK

Beginnen Sie den Morgen mit einem köstlichen Frühstück im SunDown, das mit frischem Kaffee, Kuchen und einer Vielzahl an Leckereien lockt. Abends verwöhnt Sie das Restaurant Tapas Olé mit einer Genussreise, während Sie den spektakulären Sonnenuntergang über der Ostsee genießen – ein unvergessliches Erlebnis.

WELLNESS & ERHOLUNG

Der Saunabereich lädt ein, den Frühling mit allen Sinnen zu erleben. Gönnen Sie sich eine wohltuende Massage und genießen Sie die Ruhe, die nur die Ostsee bieten kann. Lassen Sie sich von der maritimen Atmosphäre des zauberhaften Hotels rundum verwöhnen!
Mehr Infos: www.slowdown-travemuende.de

Das lichtdurchflut te Design sorgt für Wohlfühlatmosphäre.

Urlaub auf dem Wasser

Drei exklusive Wohnyachten liegen im Yachthafen direkt am Travemünder Zentrum. Sie sind fest vertäut und nicht für Fahrten ausgelegt. Auf einer Wohnfläche von insgesamt 50 Quadratmetern bietet sich Erholung pur. Auf der nach Süden ausgerichteten Terrasse kann man mit einem einmaligen Blick auf die Trave die Seele baumeln lassen und den Anblick vorbeiziehender Schiffe genießen. Die Yachten sind modern und komfortabel eingerichtet und bieten ganzjährig bis zu vier Personen Platz. Sie verfügen über einen großzügigen Wohn-/Essbereich mit Küchenzeile, zwei Schlafzimmer mit Doppelbetten und ein Bad mit Dusche und WC.
Weitere Informationen und Belegungsplan sowie Buchung unter www.haus-im-meer.de.

Urlaub auf dem Design-Hausboot (Trave/Ostsee)

Wanderungen im März

Entdecken Sie bei geführten Wanderungen mit Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer den Norden.

Natur pur: Christine Goldhamer führt an die schönsten Fleckchen des Landes.

Der Brekendorfer Wald

Erkunden Sie die verschlungenen Wege und Pfade im größten Waldstück des Naturparks, einem überaus abwechslungsreichen Forst mit seinen vielen verschiedenen Baumarten, dem stillen Rammsee und dem Heidberg, den ein mächtiger Findling ziert.

7. März, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Försterei" in Brekendorf

Waldwildnis und verträumtes Moor

Erkunden Sie eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein und erleben Sie hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein „Urwald von morgen" entstehen kann.

8. März, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Stodthagener Weg, Felm

Wildnis im unbekannten Idstedter Forst

Auf einem interessanten Rundweg geht es durch diesen einzigartigen Forst, in dem es neben einer Räuberhöhle auch malerische Teiche und einen Naturwaldbereich zu entdecken gibt.

14. März, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Ahrenholzfeld

Die Knicklandschaft in der Aschberg-Region

Bei dieser Wanderung umrunden Sie nicht nur den Aschberg, sondern durchwandern auch das malerische Schoothorster Tal, streifen den Brekendorfer Wald und erfahren Interessantes über die von zahlreichen Knicks geprägte Landschaft. Im Anschluss können Sie sich im Panorama-Hotel verwöhnen lassen.

15. März, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Waldlehrpfad"

Unterwegs im Tiergarten bei Schleswig

Durchstreifen Sie diesen einzigartigen Schluchtwald mit seinen vielen Naturwaldbereichen, tief eingeschnittenen Bachtälern, einem verwunschenen Teich und entdecken Sie die charakteristische Pflanzenwelt sowie die alte Heilquelle der Gottorfer Herzöge.

21. März, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz am Königswiller Weg in Schleswig

Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor

Erleben Sie die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben (Ferngläser mitbringen).

22. März, 15 bis 18 Uhr
Treffpunkt: Alt Duvenstedt, Moorweg

Schleiromantik pur

Beeindruckende Natur mit alten Bäumen und ganz besonderen Pflanzen, steilen Ufern und kleinen Buchten, lichtem Buchenhochwald und ausgedehnten Feldern unter dem weiten schleswig-holsteinischen Himmel – all das erwartet Sie bei dieser Rundwanderung. Termin:

29. März, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Büstorf

ANMELDUNG

bei Christine Goldhamer
Tel.: 04331 / 70 80 885 · www.goldhamer.de
Kosten: je 18 Euro p. P.
(Kinder und Jugendliche frei)

Fotos: Christine Goldhamer

Naturerlebnis pur

Wer Ruhe und Naturerlebnisse sucht, wird in der Geltinger Bucht sein Glück finden. Kurz vor der dänischen Grenze erstrecken sich bezaubernde Landschaften und wahre Kleinode.

Ein besonderes Ziel für eine Wanderung in unberührter Natur ist die Halbinsel Habernis, die unmittelbar an der Flensburger Außenförde liegt. Das Habernisser Moor mit seinen Bohlenwegen und der Thingplatz in Gulde/Stoltebüll, auf dem früher Recht gesprochen wurde, sind lohnende Ausflugsziele.

Ein idealer Ausgangspunkt für eine schöne Wanderung ist der Ort Wackerballig an der Flensburger Förde. Die Tour bietet herrliche Ausblicke über die Ostsee und das Geltinger Noor bis zur Geltinger Birk mit der Mühle Charlotte. In dem 773 Hektar großen Naturschutzgebiet finden zahlreiche Vogelarten eine Rast- und Brutstätte. Nach den verheerenden Schäden durch die Sturmflut 2023 erwacht auf den Wiesen nun eine neue Artenvielfalt. Besonders eindrucksvoll ist eine geführte Tour, bei der Besucher Frösche, Kröten, Vögel, Galloways und die hier lebenden Wildpferde hautnah erleben können.

Für die ganze Familie verspricht der Barfußpark in Schwackendorf ein besonderes Vergnügen, das Spaß bis in die Zehenspitzen garantiert. Auch kulinarisch hat die Region viel zu bieten: Die regionalen Restaurants verwöhnen ihre Gäste mit heimischen Leckereien. Im kleinen Fischerdorf Maasholm steht fangfrischer Fisch das ganze Jahr über auf der Speisekarte.

Entdecken Sie weitere Tipps und Unterkünfte unter **www.ostseefjordschlei.de**.

Fotos: Polte / Sinnlicht / Leste-Matzen

OSTSEEfjordSCHLEI

Urlaub an der Geltinger Bucht

Erkunde die Geltinger Bucht und die Region am Ostseefjord Schlei!

Unterkünfte, Infomaterial, Souvenirs, Karten zu Rad- und Wanderwegen und vieles mehr findest Du online oder in unserer Touristinformation in der Schleswiger Straße 1 in Kappeln.

www.ostseefjordschlei.de

Folge uns auf Social Media

EIN WOCHENENDE IN BERLIN

Es ist nicht von der Hand zu weisen: Berlin ist groß, laut und dreckig – aber in all dem Trubel hat die Metropole wunderbare Erlebnisse für Familien zu bieten. Hier teilt das Team von ***Tipps für Kids*** *einige Lieblingsorte!*

JUGENDHERBERGE AM OSTKREUZ

Die Jugendherberge am Ostkreuz ist die perfekte Unterkunft für einen Kurztrip in die Hauptstadt. Die Zimmer sind geräumig, das Frühstücksbuffet lecker und die Lage direkt an der Ringbahn undd im lebendigen Friedrichshain ideal. Besonders schön: der Innenhof mit Spielplatz!
www.jugendherberge-berlinostkreuz.de

FEZ IN DER WUHLHEIDE

Das Freizeit- und Erholungszentrum (FEZ) im Waldpark Wuhlheide ist Europas größter gemeinnütziger Erlebnisort für Kinder, Jugendliche und Familien. Auf 13.000 Quadratmetern im Innenbereich und 17,5 Hektar Outdoor äche bietet das FEZ unendlich viel Spiel, Spaß und Bildung. Ob Kindermuseum, Theater, Workshops, Feste, Spielplätze oder sogar Schwimmspaß im Badesee – hier ist immer was los. Nur einen Spaziergang entfernt liegt zudem das Haus Natur und Umwelt – ein toller Ort für Naturfreund*innen.
www.fez-berlin.de | hnu-berlin.de

TIERPARK BERLIN

Keine Frage, der Zoo Berlin und das zugehörige Aquarium im Westen der Stadt werden in jedem Reiseführer erwähnt. Besonders zauberhaft ist aber der Tierpark in Lichtenberg. Auf dem riesigen Gelände reicht ein Tag kaum zur Erkundung aus. In großen Gehegen, die teils nur durch Wassergräben eingegrenzt sind, leben zahlreiche heimische und exotische Tierarten. Seit letztem Jahr kann man hier und da sogar riesige Dinos entdecken. Und von den vielen liebevoll gestalteten Spielplätzen fangen wir gar nicht erst an … Zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert!
www.tierpark-berlin.de

COMPUTER-SPIELEMUSEUM

Wer seinen Kindern schon immer mal zeigen wollte, womit früher so die Screentime ausgereizt wurde, der sollte dem Computerspielemuseum in Friedrichshain einen Besuch abstatten. In der großen Sammlung lassen sich vom Gameboy bis zum Arcade-Automaten eine Menge Konsolen und Spiele der letzten Jahrzehnte bestaunen – Anfassen und Ausprobieren erwünscht!
www.computerspielemuseum.de

KINDERBAUERNHOF AUF DEM GÖRLI

Zugegeben, die Lage drumherum ist nicht unbedingt kinderfreundlich, aber so mitten im trubeligen Kreuzberg bietet der Kinderbauernhof im Görlitzer Park eine kleine Oase. Kinder dürfen hier einfach sein und ein bisschen urbane Bauernhof-Luft schnuppern. Schweine, Esel, Schafe, Kaninchen, Meerschweinchen, Enten und Gänse leben hier und freuen sich über engagierte kleine Tierp eger*innen. Zudem locken ein hübscher Garten und kreative Aktionen. Der Eintritt ist frei.
www.kinderbauernhofberlin.de

MEHR IDEEN GIBT'S IN
Tipps für Kids

Fotos: Adobe Stock, Natalie Zehnow, diejugendherbergen.de

Wikingerstadt Schleswig

IMMER EINE REISE WERT

Egal, ob Urlaub oder Tagesausflug, Schleswig ist immer eine Reise wert. Es liegt unweit der dänischen Grenze und ist eine Stadt voller historischer Sehenswürdigkeiten, gemütlicher Straßen, Einkaufsmöglichkeiten, Cafés und Restaurants.

Viele dieser Erlebnisse sind nur wenige Gehminuten von der Schlei und vom Stadtzentrum entfernt. Die historische Fischersiedlung Holm, Schoss Gottorf, das Schleswiger Stadtmuseum und der St. Petri Dom sind lohnende Ausflugsziele. Spannende Geschichte findet sich auch außerhalb der Stadtgrenzen, wo die Museen in Haithabu und Dannewerk über das UNESCO-Weltkulturerbe aus der Wikingerzeit erzählen.

KULTURHÖHEPUNKTE

Besondere Highlights im Veranstaltungskalender sind in diesem Jahr die Wikingertage vom 8. bis 10. August und das NORDEN Festival vom 28. August bis 7. September. Weitere Informationen und Buchung von Unterkünften unter **www.ostseefjordschlei.de**.

Fotos: Polte / Thöming / Leste-Matzen

OSTSEEfjordSCHLEI

Urlaub in der Wikingerstadt Schleswig

Erkunde die Wikingerstadt Schleswig und die Region am Ostseefjord Schlei!

Unterkünfte, Infomaterial, Souvenirs, Karten zu Rad- und Wanderwegen und vieles mehr findest Du online oder in unserer Touristinformation in der Plessenstraße 7 in Schleswig.

www.ostseefjordschlei.de

Folge uns auf Social Media

AUTO & MOBILITÄT

Wrumm, wrumm! Welche Trends aktuell sind und welche neuen Fahrzeuge gerade auf dem Markt erschienen sind, lesen Sie auf den folgenden Seiten!

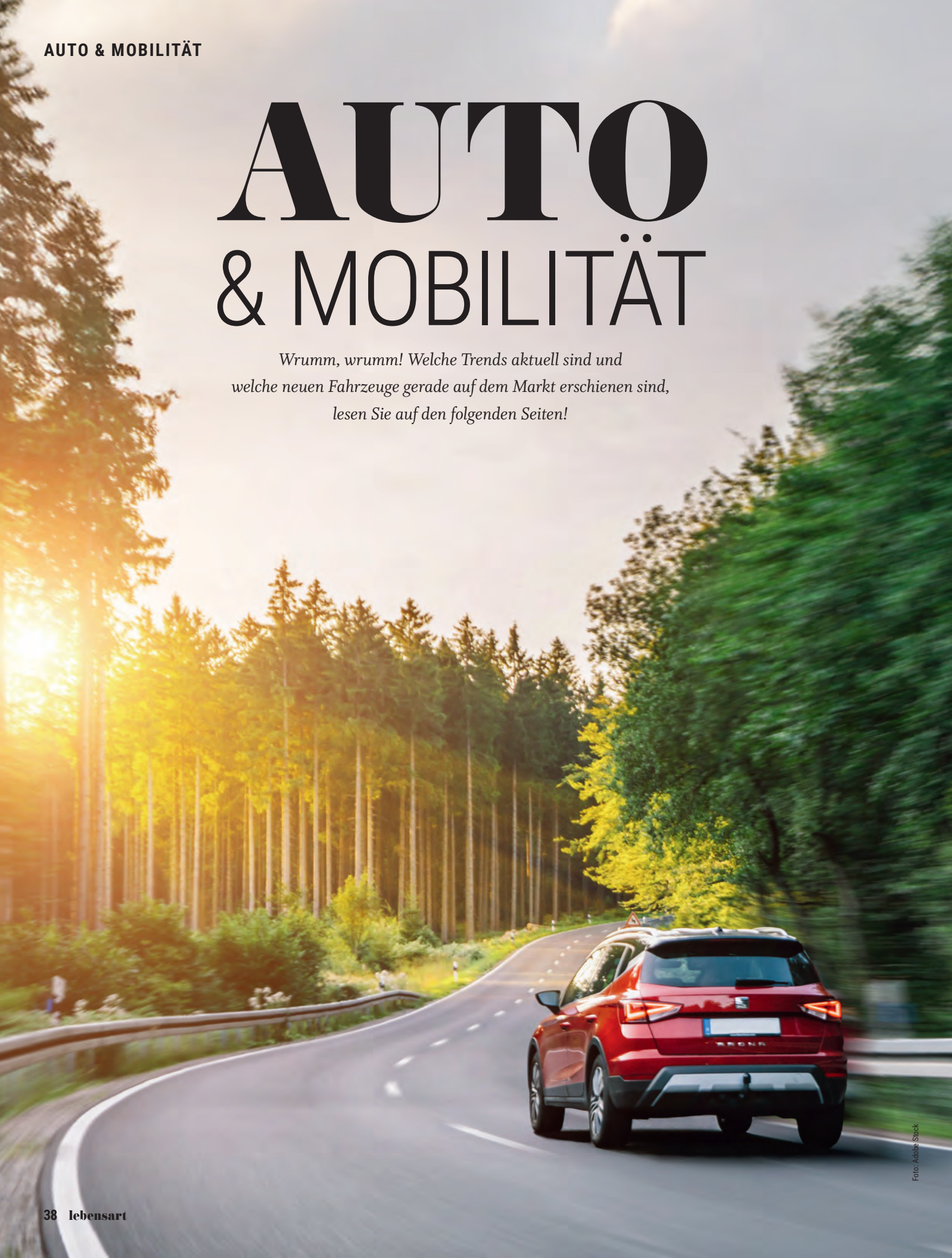


Foto: Adobe Stock

XPENG

ELEKTRISCH OHNE LIMITS.

Das G9 SUV Flaggschiff für die Langstrecke.
Ultimative Ladegeschwindigkeit und Reichweite.

ab 555 € mtl.[2]

Elektrisch ohne Reichweitenangst mit bis zu 570 km (WLTP)[1].
Xtraschnelles Laden von 20% auf 80% in 15 Minuten.
Mit eingebautem Vertrauen: 7 Jahre Garantie auf das Fahrzeug.

Stromverbrauch 19,4 – 21,3 kWh/100 km; CO_2-Emission 0 g/km;
CO_2-Klasse: A (kombinierte Werte gem. WLTP).

[1] im kombinierten Testzyklus gem. WLTP je nach Version und Ausstattung.
[2] Ein Privat-Leasing-Angebot inklusive Wartung (Kilometer-Leasing) der Santander – einem Service-Center der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für den XPENG G9 Standard Range bei 60 Monaten Laufzeit, monatlichen Leasingraten à 555,00 €, 10.000 km Laufleistung pro Jahr und einer Leasing-Sonderzahlung von 0 €. Bonität vorausgesetzt. Preise (brutto) jeweils zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten. Beinhaltet Kundenrabatt teilnehmender XPENG Vertragshändler. Angebot ist gültig für Privatkunden solange der Vorrat reicht und nicht mit anderen Nachlässen/Aktionen kombinierbar.

XPENG Store Süverkrüp
Daimlerstraße 1, 24109 Kiel
0431 59670671 | bdc@sueverkruep.de

Süverkrüp
Ihr Lächeln. Unser Antrieb.

LUXUS, TECHNIK UND PERFORMANCE IN EINEM E-AUTO

Und es hat PENG gemacht!

XPENG-Experte Julian Cornelius ist überzeugt: „Wer den XPENG fährt, wird begeistert sein!"

Innovative Technik, luxuriöser Komfort und ein Preis, der verblüfft: XPENG setzt neue Maßstäbe im Elektro-Segment.

Wer zum ersten Mal in einem XPENG sitzt, der spürt sofort: Hier passiert gerade etwas Großes. Noch immer ist die Marke für viele ein Geheimtipp, doch seit 2024 rollen die stylishen Modelle nun auch durch Deutschland. Bei **Süverkrüp Automobile** in Kiel lässt sich dieses Zukunftsflair hautnah erleben – und natürlich auch auf einer Probefahrt auskosten.

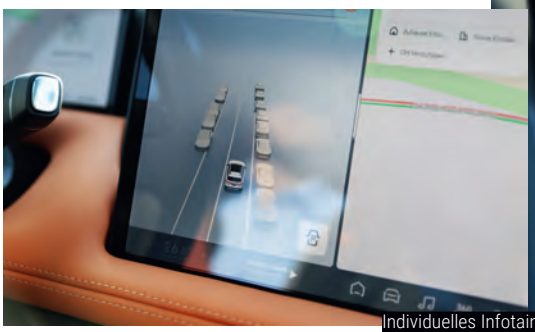
LUXUS FÜR DIE ZUKUNFT: INNENRAUM MIT WOW-EFFEKT

Schon beim ersten Einsteigen wird klar: XPENG ist keine gewöhnliche Elektroautomarke. „Viele Kundinnen und Kunden öffnen die Türe und sind in dem Moment schon hin und weg", berichtet Autoexperte Julian Cornelius von Süverkrüp Automobile. Der G9, eines der Spitzenmodelle, beeindruckt mit einem futuristischen und zugleich edlen Interieur. Hochwertige Materialien, geschmeidige Sitze mit Massagefunktion und ein riesiger Touchscreen lassen sofort das Gefühl von Luxus aufkommen. Doch nicht nur die Optik und Haptik überzeugen, auch das smarte Infotainment-System setzt neue Standards. YouTube, Disney+ oder Prime Video? Alles direkt über den Bordcomputer nutzbar. Und die Soundanlage bietet dank des 2000-Watt-DynAudio-Systems ein Klangerlebnis auf Konzerthallenniveau, das unvergleichlich ist.

SCHNELL, SMARTER, WEITER

Reichweitenangst? Fehlanzeige. Der XPENG G9 bietet mit seiner Long-Range-Version eine realistische Strecke von bis zu 570 Kilometern. Und sollte es doch einmal eng werden, sorgt die beeindruckende 300-kW-Schnellladefunktion dafür, dass in nur 15 Minuten bis zu 80 Prozent der Kapazität wiederhergestellt sind. „Das ist eine absolute Seltenheit. Die meisten anderen E-Autos liegen bei maximal 200 kW – das hier ist eine andere Liga!", erklärt Julian Cornelius. Während viele Modelle dort bereits an ihre Grenzen stoßen, setzt XPENG hier einen neuen Maßstab – und macht das Aufladen alltagstauglicher denn je.

Fotos: falkemedia



Individuelles Infotainment: Der Bildschirm lässt sich ganz den eigenen Wünschen anpassen.

Doch XPENG punktet nicht nur mit einer starken Batterie. Auch in puncto autonomes Fahren spielt die Marke vorne mit. Level-2-Fahrassistenz, teilautomatisiertes Fahren mit Spurhaltung und Abstandseinhaltung machen das Fahrerlebnis noch sicherer und angenehmer. Zwar erreichen viele moderne Fahrzeuge heute dieses Niveau, doch XPENG optimiert die Systeme kontinuierlich durch Software-Updates (sogenannte OTA-Updates, Over-the-Air-Software-Updates) und macht sie damit zu einem der fortschrittlichsten Level-2-Modelle auf dem Markt.

KOMFORT TRIFFT AUF DYNAMIK

Der G9 setzt auf ein adaptives Luftfahrwerk, das sich automatisch an das Terrain anpasst und für ein unvergleichlich geschmeidiges Fahrerlebnis sorgt. Ob über Landstraßen oder Autobahnen – der Fahrkomfort bleibt erstklassig. Gleichzeitig sorgt die starke Performance für eine angenehme Mischung aus Effizienz und Dynamik.

EIN PREIS, DER ÜBERRASCHT

Und dann kommt der wohl größte Paukenschlag: Der XPENG G9 startet bei 57.600 Euro – etwa die Hälfte dessen, was vergleichbare Modelle von Mercedes oder BMW kosten. Leasing gibt es sogar ab 555 Euro monatlich. Viele, die den Wagen sehen, tippen erst auf eine deutlich höhere Preisklasse. Das Fazit der Probefahrer*innen? Eigentlich so gut wie immer ein für Norddeutsche doch ziemlich begeistertes „Wow!“.

PROBEFAHRT GEFÄLLIG?

Der beste Weg, sich selbst zu überzeugen, ist das eigene Fahrerlebnis. Bei Süverkrüp Automobile in Kiel stehen die Modelle bereit – für Autoliebhaber*innen, Technikfans und all jene, die die Zukunft auf vier Rädern entdecken wollen.

Individuelles Infotainment: Der Bildschirm lässt sich ganz den eigenen Wünschen anpassen.

Den XPENG gibt es ab 57.600 Euro oder für 555 Euro/Monat im Leasing – gerade für Dienstwagennutzer*innen spannend!

Süverkrüp Automobile
Daimlerstr. 1, Kiel
Julian Cornelius
Tel.: 0431 / 5868-435
julian.cornelius@sueverkruep.de

DIREKT PROBEFAHRT BUCHEN

GENUSS
AUS DEM VOLLEN KORN

Wahre Brotkunst präsentiert Brot-Experte Lutz Geißler in „Besser Vollkorn backen“: Ob Brote, Brötchen, Süßes oder herzhafte Snacks – hausgebacken und aus dem vollen Korn verspricht jedes der 50 Rezepte feinsten Genuss. Das Brot, das wir Ihnen vorstellen dürfen, begeistert mit einer außergewöhnlich intensiven Farbe und ist dank roter Bete und Kartoffeln herrlich saftig: der Maulwurf.

MAULWURF

FÜR DIESES REZEPT BENÖTIGEN SIE:

- eine Waage
- Stichthermometer
- Schüsseln
- Handrührgerät oder Küchenmaschine
- Teigkarten (exibel und starr)
- länglicher Gärkorb oder mit Tuch
- ausgelegte längliche Schüssel
- Backpapier oder Dauerbackfolie
- Backstein oder ovaler Gusseisentopf
- Dampfkasten und Blasenspritze (entfällt bei Topf)
- Brett zum Einschießen
- Backofen
- Gitterrost
- Roggenmehl zum Formen

VORTEIG

- 100 g Wasser (zimmerwarm)
- 0,15 g Frischhefe
- 150 g Weizenvollkornmehl

Die Zutaten in der genannten Reihenfolge in eine mittelgroße Schüssel wiegen und mit einem stabilen Löffel oder von Hand zu einem festen, leicht klebrigen Teig mischen. Die Schüssel mit einem Deckel oder einer Folie zudecken. 12 Std. bei 20 °C reifen lassen. Der Teig sollte am Ende deutlich größer und luftig geworden sein.

HAUPTTEIG

- 265 g Wasser (35 °C)
- 5 g Frischhefe
- 70 g altes Roggensauerteiggut
- 75 g Kartoffeln (gekocht, gepellt, zerdrückt)
- 5 g Butter
- 11 g Salz
- gesamter Vorteig
- 315 g Weizenvollkornmehl (falls nötig: 10–20 g zusätzlich)
- 150 g rote Bete (roh, geschält, grob geraspelt)

Die Zutaten (außer rote Bete) in der genannten Reihenfolge in die Schüssel wiegen und mit dem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu einem homogenen Teig mischen. Anschließend kneten Sie den gemischten Teig so lange, bis er geschmeidig und glatt aussieht. Nun die rote Bete zugeben und einmischen, bis der Teig wieder homogen ist. Prüfen Sie die Teigtemperatur. Sie sollte bei 26 °C liegen. Ist der Teig kälter, reift er etwas langsamer. Ist er wärmer, reift er etwas schneller. Die Schüssel sollte so bemessen sein, dass der Teig höchstens die Hälfte ausfüllt.

Die Schüssel mit einem Teller, einem Deckel oder einer Folie zudecken und für 90 Min. bei 20 °C reifen lassen. Nach einer Dreiviertelstunde dehnen und falten Sie den Teig. Das fördert die Flu gkeit und Größe des Brotes ungemein.

Nach 90 Min. sollte sich der Teig deutlich vergrößert haben, aber noch nicht eingefallen sein. Formen Sie wie folgt:

Bemehlen Sie die Arbeits äche mit Roggenmehl. Nehmen Sie sich eine exible Teigkarte und geben Sie den Teig auf das Mehl (Ober äche nicht bemehlen). Greifen Sie den linken Teigrand und legen Sie ihn knapp über der Mitte des Teiglings ab. Wiederholen Sie dies für die anderen drei Seiten, sodass ein eckiges „Paket" entsteht.

Ziehen Sie mit den Fingern beider Hände den hinteren Teigrand ein Stück zu sich und drücken Sie ihn mit einer leichten, schräg nach hinten gerichteten Bewegung der Fingerspitzen fest an. Dann greifen Sie erneut die hintere Teigkante und ziehen diese ein Stück zu sich, um sie im nächsten Moment wieder anzudrücken. Bemehlen Sie die obere Teiglingskante mit Roggenmehl. Greifen Sie ein letztes Mal die hintere Teigkante, ziehen sie nach oben und legen diese auf dem Tisch ab (nicht mehr am Teig andrücken), damit die Naht offenbleibt und beim Backen aufreißen kann.

Rollen Sie den Teigling auf die Naht und straffen Sie die Teigober äche, indem Sie eine Handkante seitlich unter den Teigling schieben. Heben Sie den geformten Teigling mit den Hand ächen auf der glatten Seite nach unten in einen bemehlten Gärkorb oder in eine mit einem bemehlten Tuch ausgelegte Schüssel.

! Heizen Sie den Backofen rechtzeitig mit eingelegtem Backstein und Dampfkasten bei Ober- und Unterhitze 60 Min. lang auf 250 °C vor.

Lassen Sie den Teigling etwa 30 Min. bei 20 °C reifen. Decken Sie ihn mit einer Schüssel oder Abdeckhaube zu.

Der Teigling sollte sich luftig anfühlen, sich leicht vergrößert sowie eine glatte und etwas gewölbte Ober äche haben. Stürzen Sie den reifen Teigling aus dem Gärkorb auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett oder dünnes Blech, das sich mit dessen Hilfe auf den heißen Backstein rutschen lassen kann. Spritzen Sie nach dem Einschießen des Teiglings 60 ml Wasser in die Dampfkasten und schließen Sie die Tür. Stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und backen Sie das Brot für 55 Min. Nach etwa 20 Min. den Dampf durch Öffnen der Tür ablassen, damit eine knusprige Kruste entsteht. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

UNSER BUCHTIPP

Lutz Geißler:
Besser Vollkorn backen

Verlag Eugen Ulmer,
360 Seiten, 45 Euro

Foto: Oliver Brachat aus „Besser Vollkorn backen", Verlag Eugen Ulmer

Frühlingserwachen im Treudelberg Resort Hamburg

EIN GENUSS FÜR ALLE SINNE

*Das **Treudelberg Resort** in Hamburg ist nicht nur ein Ort der Erholung, sondern auch ein wahres Paradies für Feinschmecker und Familien. Mit einem frühlingshaften Flair und einer Vielzahl von Angeboten zieht das Resort Gäste aus der Umgebung und darüber hinaus an.*

RESTAURANT TREUDELBERG: KULINARISCHE HÖHEPUNKTE

Im Herzen des Resorts befindet sich das Restaurant Treudelberg, das am 14. Februar neu eröffnet wurde. In einem gemütlich-eleganten Ambiente erwartet die Gäste ein besonderes Genusserlebnis, das Saisonalität und Regionalität in den Vordergrund stellt. Das Konzept des Family-Style-Dining fördert die Geselligkeit und lädt dazu ein, die köstlichen Gerichte in entspannter Atmosphäre zu genießen. Ob ein romantisches Dinner oder ein geselliges Beisammensein mit Freund*innen – das Restaurant bietet für jeden Anlass die passende Kulisse.

Family-Style-Dining: Das neue Treudelberg Restaurant lädt zum gemeinsamen Genießen ein.

Endlich wieder bei schönem Wetter golfen: Der Frühling zieht ein und die Natur erwacht.

INDOOR GOLF TRACKMAN: SPORTLICHE AKTIVITÄTEN FÜR ALLE

Das Treudelberg Resort hält nicht nur kulinarische Highlights bereit, sondern auch sportliche Aktivitäten. Der Indoor Golf Trackman ermöglicht es Golfbegeisterten, ihr Handicap zu verbessern und gleichzeitig das schöne Wetter zu genießen, ohne sich um die Unwägbarkeiten der Natur kümmern zu müssen. Perfekt für einen geselligen Nachmittag mit Freunden oder der Familie!

Ein absolutes Highlight des Jahres wird die Eröffnung des Longevity Center Treudelberg.

FAMILIENBRUNCH & FRÜHSTÜCKSANGEBOTE

Jeden dritten Sonntag im Monat verwandelt sich das Restaurant in eine Oase für Familien mit einem reichhaltigen Familienbrunch. Hier sind die kleinen Gäste herzlich willkommen und dürfen sich auf ein buntes Buffet freuen. Zudem bietet das Resort verschiedene Familienfrühstücke an, die sich durch unterschiedliche Charaktere auszeichnen und für jeden Geschmack etwas bereithalten. Ein ideales Setting, um den Tag gemeinsam zu beginnen und in den Frühling zu feiern.

COMING SOON: LONGEVITY CENTER & TRATTORIA NOI

Das Resort bleibt nicht stehen und hat bereits spannende Neuigkeiten in der Pipeline. Unter dem Motto „Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit“ wird bald das Longevity Center Treudelberg eröffnet. Hier können Gäste individuelle Programme erwarten, die darauf abzielen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ebenfalls im Frühjahr 2025 wird die Trattoria Noi eröffnen – ein wahres Herzstück der italienischen Küche. Hier dürfen sich die Gäste auf die besten Pizzen aus dem Steinofen und hausgemachte Pasta freuen, die mit frischen, hochwertigen Zutaten und nach traditionellen Rezepten zubereitet werden. Ob klassisch oder kreativ, die Gerichte versprechen eine kulinarische Reise nach Italien.

Das Treudelberg Resort Hamburg bietet im Frühling eine Fülle von Möglichkeiten, um Genuss und Entspannung zu kombinieren. Von exquisiten kulinarischen Erlebnissen im Restaurant Treudelberg über sportliche Aktivitäten im Indoor Golf Trackman bis hin zu spannenden Neueröffnungen – hier ist für jeden etwas dabei! Mehr Infos unter www.treudelberg.com.

Fotos: Offenblende (1) / Treudelberg Resort (1)

TREUDELBERG
TALENTS

BRING YOUR TALENT.
GROW YOUR TALENT.

DEINE AUSBILDUNG BEI UNS.

Start zum 01. Februar
oder 01. August

Hotelfach

Kein Tag ist wie der andere! Du triffst Menschen aus aller Welt, organisierst Events, servierst exklusive Menüs und checkst VIP-Gäste ein.

Köchin / Koch

Wenn du die Leidenschaft für gutes Essen und handwerkliches Geschick mitbringst und dazu Kreativität und Geschmack, findest du in unserer Küche dein Zuhause.

DEIN STUDIUM BEI UNS.

Start zum 01. April
oder 01. Oktober

Hotelmanagement

Das Studium kombiniert betriebswirtschaftliche Grundlagen mit fachspezifischen Inhalten des Hospitality Managements.

Sportmanagement

Du möchtest betriebswirtschaftliche Kenntnisse mit der Dynamik des Sports verbinden? Dann ist dieser Studiengang für dich der Richtige.

DEINE BENEFITS & DEINE TALENTE.

Deine Benefits

- Ausgewogene Verpflegung
- Weiterbildungsangebote
- Attraktive Mitarbeiterraten
- Urlaubsgeld
- Gesundheitsförderung
- Deutschland-Ticket Zuschuss

Deine Talente

- Freude am durchlaufen verschiedenster Abteilungen
- Motivation & Engagement
- Herzliches & professionelles Auftreten
- Eigenverantwortung & Eigeninitiative
- Gute Deutsch- & Englischkenntnisse

DEIN RESORT VOLLER MÖGLICHKEITEN.

Bei uns findest du deinen Platz, der dir nicht nur Raum für deine Fähigkeiten bietet, sondern auch für all das, was du noch entdecken und lernen möchtest - in den unterschiedlichsten Bereichen.

Front Office, Convention Sales, Personal, Technik, Küche und Service.

HAUSGEMACHTES Ramen-Glück

Die köstlichen japanischen Nudeln sind im wahrsten Sinne in aller Munde. Die Geschmacksprofis von J. Kinski bringen die exotischen Aromen mit ihren hochwertigen Brühen, Gewürzmischungen und Toppings in unsere Küchen – nachhaltig produziert und mit viel Liebe fürs Detail. Schnippeln und Nudeln kochen muss man aber noch selbst!

Fotos: J. Kinski

1 Shoyu Seaweed & Mushroom

Vegane Bio-Gemüsebrühe mit Umami-Geschmack aus Pilzen und Algen. 525 ml, 6,99 Euro, www.j-kinski.de

2 Dark Chili Crunch

Dunkle Chili-Würzpaste für den Schärfekick, verfeinert mit Szechuan-Pfeffer, Kakao und Espresso. 160 g, 11,99 Euro, www.j-kinski.de

3 Peanut Soya Rayu

Rayu verleiht Ramen traditionell eine rauchige Schärfe. Extra Biss liefern Erdnüsse und fermentierte Sojabohnen. 160 g, 7,99 Euro, www.j-kinski.de

HOF Laden
REIHERSTIEG
Reiherstieg 1, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193 - 42 19
www.hof-reiherstieg.de
Pferde-boxen frei!
DO + FR 9 - 18 UHR & SA 8 - 13 UHR

JENNY KUNASCHK
DIE WEINMANAGERIN
IHK SOMMELIÉRE
- Massgeschneiderte Weinerlebnisse
- Weintastings/Events

23570 Lübeck-Travemünde
+49 157 31341931
jenny@dieweinmanagerin.de
www.dieweinmanagerin.de

Zeitloser Klassiker

Einfach immer lecker: Der aus Italien stammende Negroni ist der perfekte Aperitif für einen Abend ganz nach dem Motto „Dolce Vita“.

ZUTATEN FÜR 1 DRINK:
- 3 cl Gin
- 3 cl Campari
- 3 cl roter Wermut
- Eiswürfel
- Bio-Orange

Eiswürfel in ein Tumbler-Glas füllen, in gleichen Teilen Gin, Campari und Wermut hinzugeben und vorsichtig umrühren. Bio-Orange heiß waschen und mit einem Sparschäler einen breiten Streifen Schale abschälen und ins Glas geben.

OSTER-FESTTAGS-BUFFET
IM ALTEN STAHLWERK

Am Ostersonntag und -montag lockt ein fröhlicher Schlemmerspaß für die ganze Familie und mit den besten Freunden ins ***Hotel Altes Stahlwerk*** *nach Neumünster. Süße und herzhafte Speisen zum Schnabulieren und Naschen – einfach lecker!*

Das Service-Team empfängt Sie ab 12 Uhr mit einem Glas leckeren Stahlwerk-Sekt im österlich dekorierten Haus, das schon beim Eintreten für Festtagsstimmung sorgt. Nehmen Sie Platz am liebevoll gedeckten Tisch und lassen Sie sich begeistern von der vielfältigen Auswahl an frischen Salaten, Osterbrot und Osterzopf vom hauseigenen Bäckermeister, Lammschinken und Wurstspezialitäten aus Aukrug und Hörup, Variationen vom Lamm direkt vom Schäfer aus Aukrug, Kartoffelsuppe mit Nordseekrabben, Lachsforelle mit Bärlauch, getrüffelte Spaghetti aus dem Parmesanlaib, Special Cuts vom Angusrind der James Farm und köstlichen vegetarischen Gerichten. Erleben Sie genussvolle Momente mit duftenden Kaffeespezialitäten bei verführerischen Dessertvariationen.
Der Festtags-Lunch kostet 55 Euro pro Person und beinhaltet ein Glas Chardonnay-Sekt, die Teilnahme am Oster-Festtagsbuffet, Säfte sowie Kaffee- und Teespezialitäten. Kinder bis zum vierten Lebensjahr sind zum Lunch eingeladen, Fünf- bis Zwölfjährige schlemmen für die Hälfte.

OSTER-ABENDBUFFET

Wer die Ostertage lieber zum Ausschlafen nutzt, schlemmt einfach später! Von 18 bis 21.30 Uhr lockt das Oster-Abendbuffet an beiden Osterfeiertagen für 38 Euro pro Gast mit einer großen Auswahl an festlichen Köstlichkeiten.
Weitere Informationen finden Sie unter www.altesstahlwerk.com.

ATLANTIC *Fondue*

Genießen Sie ein klassisches Tischfondue
in drei Gängen im Restaurant Holstein´s
bei herrlichem Blick auf die Ostsee.

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung unter +49 4502 308-533.

JEDEN FREITAG
von Oktober bis April
ab 18:00 Uhr

€ 54,00 PRO PERSON

Kaiserallee 2 · 23570 Lübeck-Travemünde · **www.atlantic-hotels.de/grand-hotel-travemuende**

FEMALE EMPOWER-MENT

Bei dem niederländischen Label Jane Lushka ist Empowerment nicht nur ein Modewort, sondern eine Grundüberzeugung. Jane Lushka kreiert Kleidung, welche die Individualität einer Frau zelebriert und sie befähigt, sich schön und selbstbewusst zu fühlen. Die Kollektion zeigt ein klares und modernes Design mit einem extravaganten Touch.

„Unsere Designs sind eine Mischung aus unserer warmen, mediterranen und femininen Persönlichkeit sowie dem Glauben an nachhaltige und faire Produkte.“

Jane und Lushka Iskroff

Jane Lushka

ABOUT

Jane Lushka ist ein Familienunternehmen, gegründet und geführt von den Schwestern Jane und Lushka Iskroff aus Amsterdam. Sie kreieren Kleidung, in der Frauen sich rundum wohl und sicher fühlen sollen und ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringen können.

UNSER LESETIPP

STRAHLEND SCHÖN

Das Face-Shine-Training ist eine Methode, mit der man mit gezielten Übungen die Gesichtsmuskeln trainiert und so dem Gesicht seine natürliche Spannkraft zurückgibt. Neben wichtigen Hintergrundinfos dazu, wie die Haut aufgebaut ist, warum sie altert und wie Muskeln dem Gesicht Kontur verleihen, stellen die Autorinnen über 40 Übungen vor, die das Gesicht auf natürliche Weise um Jahre verjüngen sollen. In einem 7-Wochen-Programm werden die Gesichtsmuskeln schrittweise aufgebaut. Nur wenige Minuten Training am Tag sollen so zu einem strahlenden, gesunden Teint und jugendlicher Frische ganz ohne Nebenwirkungen führen.

Zorica Markovic, Ursula Stoxreiter: Strahlend schön mit Natural Facelifting. Riva Verlag, 176 S., 18 Euro

FRAUENGESUNDHEIT

Casimir bietet speziell für Frauen dosierte Nahrungsergänzungsmittel – für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Schönheit. Das Set „The Essentials" enthält alle essenziellen Mikronährstoffe für umfassendes Wohlbefinden. Ihr Immunsystem wird dank Vitamin C, Vitamin D3 und Zink gestärkt, der Energiestoffwechsel wird mit dem Vitamin-B-Komplex sowie dem Magnesium-Komplex unterstützt.

www.casimir.shop

MY MENOPAUSE
MY CARE

Die Pflegeserie Menoenergy
– speziell entwickelt von Frauen für Frauen.

Frauen können davon ausgehen, 40 Prozent ihres Lebens in der Perimeno- oder Postmenopause zu verbringen. In der Gesellschaft wird nur wenig über die Herausforderungen der Wechseljahre gesprochen, obwohl sich die hormonellen Veränderungen enorm auf das Wohlbefinden, die (mentale) Gesundheit, das Energielevel und die Lebensqualität auswirken können.

Die neue Pflegeserie Menoenergy von DADO SENS wurde von Wissenschaftler*innen speziell für hormonelle Veränderungen der Haut in der Menopause entwickelt. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, sinkt auch die Kollagenproduktion – ein wichtiger Baustein für gesunde und strahlende Haut. Jedes Produkt der Pflegelinie enthält veganes Kollagen. Ausgewählte Wirkstoffe wie Green Chiretta aus natürlichen Quellen helfen, die wichtigsten Symptome von Stress, Müdigkeit, Hitze und negativer Stimmung zu bekämpfen – für mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.

www.dadosens.com

Fotos: Adobe Stock (1)

Frühlingserwachen bei Nortex

- Aktuelle Frühjahrskollektionen für Sie und Ihn
- Inspirierende Events, Aktionen und Modenschauen
- Persönliche und kompetente Beratung

14. MÄRZ 2025
LANGER FREITAG
„Frisch in den Frühling"
Einkaufen bis 21 Uhr
Kulinarische Genüsse
Große Verlosung

Maximilian AUSTRIA · SPORTALM KITZBÜHEL · creationbauer be//one//of//a//kind · LODENFREY · FORESTA · STEINBOCK INTERNATIONAL

Grüner Weg 9–11
24539 Neumünster
04321 8700-0
info@nortex.de
www.nortex.de

Anfahrt:
A7 Neumünster-Süd
B 205 Altonaer Str.
Zentrum Neumünster
6. Ampel links

Öffnungszeiten:
Montag–Freitag
9.00 bis 19.00 Uhr
Samstag
8.30 bis 19.00 Uhr

Unser Service für Sie:
Kostenlos P Komfort

NORTEX
... zieht den Norden an!

240 internationale Modemarken für Damen und Herren · Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gern!

BHs – eine Gefühlssache

Wer einen neuen BH kaufen möchte, kann heute aus einer Vielfalt verschiedener Modelle wählen. Trotzdem, so das Ergebnis einer Umfrage des Herstellers Triumph, tragen bis zu 80 Prozent aller Frauen den falschen BH. Warum nur?

Welcher BH wirklich gut sitzt, hängt von mehreren Umständen ab – beispielsweise vom Umfang des Körpers und von der Haltung einer Frau. Weil sich beides mit der Zeit verändert, gibt es meist nicht „den einen", ewig passenden BH. Vielmehr geht es darum, herauszufinden, welches Modell aktuell passt. „Unser Körper verändert sich das ganze Leben hindurch: Zuerst wachsen wir, dann werden wir ein wenig kleiner; wir nehmen mal ab und mal zu. Das ist der häufigste Grund, warum ein BH nicht richtig sitzt", erläutert Dagmar Witthöft. Sie ist Beraterin in der Wäsche-Abteilung von Nortex in Neumünster.

Bis zu 80 Prozent aller Frauen tragen den falschen BH. Welcher BH wirklich gut sitzt, hängt von mehreren Umständen ab.

FAST EINE PHILOSOPHIE

Im Nortex-Sortiment finden sich hochwertige Modemarken wie Triumph, Anita, Felina, Schiesser, Chantelle und Mey. „Je nach Marke und Modell ist ein BH unterschiedlich genäht", weiß Dagmar Witthöft. Es gibt ein sehr fein differenziertes System, jeder Hersteller hat seinen eigenen Schnitt. „Sich da zurechtzufinden, ist fast schon eine kleine Philosophie", sagt sie. „Wenn ich die Kundin sehe, weiß ich genau, welche Cup-Größe und welche Marke jeweils am besten passt", schildert die erfahrene Beraterin. Und sie weiß, was das im Detail bedeutet: „Die Kundinnen bevorzugen Modelle, die nicht einengen, einen atmen lassen und ein wenig legerer sind. Und genau das lässt sich mit einer guten Passform erreichen."

In der Wäscheabteilung hält das Modehaus bequeme Pyjamas und Nachthemden, hochwertige Unterwäsche sowie kuschelige Bademäntel bereit.

Das Beratungsteam bei Nortex hat über die Jahre erhebliches Fachwissen aufgebaut – und unterstützt mit viel Herzlichkeit, Kompetenz und Erfahrung.

FACHWISSEN MIT HERZ

Das Beratungsteam bei Nortex hat über die Jahre erhebliches Fachwissen aufgebaut – und unterstützt mit viel Herzlichkeit, Kompetenz und Erfahrung. „Alles, was direkt auf der Haut getragen wird, ist Gefühlssache: Je näher an der Haut, desto mehr spürt man seinen Körper darin", so die Expertinnen. „Deshalb gehen wir sehr sensibel mit unseren Kundinnen um." Dabei sei vor allem Ehrlichkeit wichtig. „Es ist eine intime Situation, eine Sache des Vertrauens. Wir sind beim Ausmessen ganz dicht dran an den Menschen." In der Wäscheabteilung hält das Modehaus darüber hinaus Pyjamas und Nachthemden, Unterwäsche, Bademäntel und vieles mehr für die Kund*innen bereit.

Nortex, Grüner Weg 9-11, Neumünster,
Tel.: 04321 / 870 00, www.nortex.de

Fotos: Nortex

Premium-Hautpflege
MIT BIO-WIRKSTOFFEN

Prodotti Amano bietet 100 Prozent Bio-Wirkstoff-Kosmetik ohne Kompromisse.

Das Familienunternehmen Prodotti Amano stellt das Extra Vergine Bio-Olivenöl „OliveLove!“ her, das mit herausragenden Laborwerten und einem hohen Gehalt an Polyphenolen neue Maßstäbe setzt. Dieses Öl ist auch die Basis für eine Bio-Wirkstoff-Hautpflegelinie auf höchstem Niveau, die mit dem NATRUE-Siegel zertifiziert wurde. Bio-Kosmetik unterscheidet sich von Naturkosmetik durch ihren Fokus auf Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau, die ohne Pestizide, Kunstdünger oder Gentechnik hergestellt werden. Während Naturkosmetik natürliche Zutaten enthalten kann, aber nicht zwingend biologisch sein muss, setzt Prodotti Amano bei seiner Bio-Kosmetik auf höchste Reinheit. Kompromisslos ist auch die Zusammensetzung der Pflegeprodukte – auf jegliche Zusatz-, Füll- und Duftstoffe wird verzichtet. Auch der Füllstoff Wasser ist in den Produkten nicht zu finden. Die Formulierungen sind so konzipiert, dass sie die Vorteile des Extra Vergine Bio-Olivenöls optimal mit den Eigenschaften anderer Öle kombinieren.

Aktuell umfasst die Skincare-Range drei vegane Unisex-P egeprodukte: Reinigungsöl, Gesichtsöl und Sonnenschutz. Alle Produkte sind auf **www.prodottiamano.com** erhältlich.

Fotos: Prodotti Amano

Foto: Herrenhaus Ahrensburg

LADIES DAYS IM HERRENHAUS AHRENSBURG

Vom 15. März bis zum 5. April ist es wieder so weit: Im Herrenhaus Ahrensburg finden die beliebten Ladies Days statt! Entdecken Sie in diesen drei Wochen Ihre neuen Lieblingsstücke für Frühjahr und Sommer. Freuen Sie sich auf elegante Blazer, Jacken und Mäntel mit leicht anglophiler Note, von Herstellern wie Wellington of Bilmore und Foresta sowie hochwertige Pullis vom traditionsreichen italienischen Stricker Gran Sasso. Auch in dieser Kollektion krönt Ihr Outfit ein luftiger Sommerschal von Anja Kölln. Um das Ganze so richtig in Szene zu setzen, wird der hintere Ladenbereich wieder zur exklusiven Damenabteilung, wo Sie sich typgerecht beraten lassen können. Ein besonderes Highlight sind die „Wunschblusen“ der Firma van Laack. Wählen Sie Ihren Lieblingsstoff und lassen Sie sich Ihre Bluse fertigen – inklusive individueller Ärmellängen. Weitere Informationen erhalten Sie über info@herrenhaus-ahrensburg.de oder telefonisch unter 04102 / 498 53 37.

Sich auf den Weg machen und Neues erfahren...

HERRENHAUS
AHRENSBURG

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 10:00- 18:00 Uhr
Sa: 10:00- 16:00 Uhr

Herrenhaus Ahrensburg
Hagener Allee 15
22926 Ahrensburg

Telefon 04102 / 498 53 37
E-Mail: info@herrenhaus-ahrensburg.de
www.herrenhaus-ahrensburg.de

GENDERMEDIZIN

WARUM SIE FÜR UNS ALLE WICHTIG IST

Gendermedizin – was bedeutet das eigentlich? Auch ich habe mich gefragt, ob es nicht ein bisschen übertrieben ist, medizinisch zwischen Frauen und Männern zu unterscheiden. Doch Vorsicht! Gendermedizin macht absolut Sinn. Im Gespräch mit Dr. Silja Schäfer erfuhr ich spannende Details über dieses neue Feld.

von Marion Laß

Gendermedizin rückt immer mehr in den Fokus der medizinischen Forschung.

Frau Dr. Schäfer, warum ist Gendermedizin ein so wichtiges Thema?
Bis vor etwa zehn Jahren war dieser Begriff noch nicht so bekannt. Erst in den letzten Jahren rückte das Thema stärker in den Fokus der medizinischen Forschung – und das aus gutem Grund! Studien zeigen nämlich, dass der Stoffwechsel von Frauen anders funktioniert als der von Männern. Das hat deutliche Auswirkungen, zum Beispiel auf die Wirkung von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln. Gendermedizin untersucht gezielt die biologischen und psychosozialen Unterschiede zwischen den Geschlechtern, um Behandlungen individuell anzupassen.

Können Sie uns einige konkrete Beispiele für die Unterschiede nennen?
Frauen haben beispielsweise meist einen höheren Fettanteil als Männer. Da sich viele Medikamente über das Fettgewebe verteilen, wirken sie bei Frauen oft anders. Ein weiteres Beispiel: Frauen sind häufiger von Entzündungskrankheiten oder Autoimmunerkrankungen betroffen. Lipödeme und Lymphödeme treten ebenfalls deutlich häufiger bei Frauen auf als bei Männern.
Auch hormonelle Unterschiede spielen eine große Rolle. Während Männer hormonell stabiler sind, unterliegen Frauen durch Schwangerschaften, Stillzeiten und Menstruationszyklen starken hormonellen Schwankungen. Insgesamt produziert unser Körper weit mehr als 30 verschiedene Hormone, die übrigens alle miteinander kommunizieren und im Gleichgewicht bleiben wollen. Der weibliche Körper muss hier oft größere Herausforderungen bewältigen.

Gibt es auch Unterschiede bei der Wahrnehmung von Krankheiten?
Absolut. Nehmen wir zum Beispiel den Herzinfarkt. Männer und Frauen zeigen hier oft unterschiedliche Symptome. Während Männer die klassischen Schmerzen im linken Brustkorb und im linken Arm spüren, klagen Frauen häufiger

Foto: Adobe Stock

über Übelkeit oder ein Druckgefühl im Oberbauch.
Interessant ist auch diese Statistik: Vor den Wechseljahren erkranken mehr Männer als Frauen an einem Herzinfarkt. Es wird vermutet, dass die regelmäßige Bluterneuerung durch die Menstruation Frauen bis zu diesem Zeitpunkt schützt. Das legt sogar die Überlegung nahe, ob regelmäßiges Blutspenden für Männer präventiv wirken könnte.
Auch bei psychischen Erkrankungen gibt es Unterschiede: Frauen leiden häufiger unter Depressionen, während Männer eher zu Suchterkrankungen neigen – und selbst hier zeigen sich oft geschlechtsspezifische Symptome.

Haben Sie ein Beispiel aus Ihrer Praxis, bei dem Gendermedizin eine Rolle spielte?
Ja, mehrere. Ein Fall ist mir noch gut in Erinnerung: Eine Patientin mit Bluthochdruck, die unter Gewichtszunahme litt, nahm ein Medikament mit dem Wirkstoff Metoprolol, einen Betablocker. Dieses Präparat führt bei Frauen oft zu Gewichtszunahme. Bei Männern nicht. In solchen Fällen ist es natürlich wichtig, individuell angepasste Alternativen zu finden.
An dieser Stelle möchte ich allgemein darauf hinweisen, dass man – egal, ob Mann oder Frau – regelmäßig überprüfen lassen sollte, ob Medikamente wie Blutdrucksenker oder Magenschutzmittel, die man mal bekommen hat, auch weiterhin benötigt werden. Häufig werden solche Präparate prophylaktisch verschrieben, zum Beispiel im Krankenhaus. Nach einer gewissen Zeit kann der Körper sich aber oft regenerieren und die Medikamente sind möglicherweise gar nicht mehr nötig.

Wie schätzen Sie die Zukunft der Gendermedizin ein?
Gendermedizin wird in den nächsten Jahren immer wichtiger werden. Unsere Körper sind sehr unterschiedlich, und diese Unterschiede müssen in der Medizin berücksichtigt werden. Es geht darum, individuelle Behandlungen für Männer und Frauen zu entwickeln – zum Wohle aller.

Vielen Dank, Frau Dr. Schäfer, für dieses aufschlussreiche Gespräch!

DR. SILJA SCHÄFER ...

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

Foto: Claudia Timmann

ADVERTORIAL

Foto: Andrea Küstermann

FASTENWANDERN IM ALSTERTAL

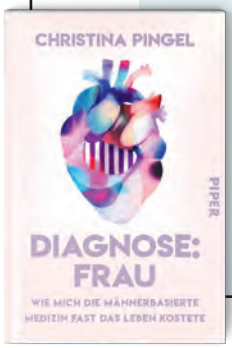
Am 5. April startet eine Fastenwoche in Hamburg Duvenstedt mit **Andrea Küstermann**. Sie ist selbstständige Physiotherapeutin in Duvenstedt, Fastenleiterin, Pilates- und Waldbaden-Trainerin mit Herzblut und ein Foodie. Mit der Fastenwanderwoche möchte sie ihren Teilnehmer*innen ermöglichen, sich zu erholen, den Resetknopf zu drücken, zu entgiften, Freude an der Bewegung zu entdecken und zu lernen, die Ernährung umzustellen – für einen nachhaltigen Fasten-Erfolg. „Meine Teilnehmer*innen sollen sich auch in Zukunft fit und vital fühlen“, sagt sie. Weitere Infos und Anmeldung unter: Fastenwandern-Alstertal und über Instagram: fastenwandern_alstertal.

www.fastenwandern-alstertal.de

UNSERE BUCHTIPPS

GENDERMEDIZIN

DAS RECHT AUF HILFE



Der Grund, warum sich Christina Pingel für eine geschlechtergerechte Medizin einsetzt, könnte persönlicher nicht sein: Früh verlor sie ihre Mutter, weil Mediziner*innen deren Erkrankung nicht richtig erkannt hatten. Offen wie in ihren Posts auf ihrem Instagram-Kanal @_chrissle_ schreibt Pingel über ihren eigenen Leidensweg, als sie ähnliche Symptome entwickelte wie ihre Mutter.

Christina Pingel: Diagnose: Frau. Piper, 256 Seiten, 17 Euro

VON MENO-MITTE BIS BRAIN FOG

Die Wechseljahre – eine Phase der Veränderung, über die viel zu wenig Wissen vermittelt und entspannt geredet wird. Umso wichtiger die 111 Schlagworte, die in diesem Buch alles kurz und knapp anreißen, was Frauen erwartet und interessieren könnte: von den Symptomen über das Fachwissen zu Hormonveränderungen bis hin zu Gesundheits- und Ernährungstipps.

Christina Gschwendtner: 111 Dinge über die Wechseljahre, die man wissen muss. Emons, 224 Seiten, 18,99 Euro

GESUNDHEITS-TIPPS VON HERZEN

Frauen denken selten über ihre Herzen nach. Dass das auch damit zu tun hat, dass jahrhundertelang die Gesundheit von Männern im Fokus der Medizinforschung stand, darauf weist Dr. med. Catharina Hamm hin – um im weiteren Verlauf ihres Buchs das weibliche Herz zu erklären und handfeste Tipps zu geben, wie Frauen dieses gesund halten, u. a. mit einem Zehn-Punkte-Plan.

Dr. med. Catharina Hamm: Save your Heart. dtv, 352 Seiten, 18 Euro

Cover: Piper-Verlag, Emons-Verlag, dtv-Verlag.

Dr. Christiane Behrendt
Haut in guten Händen

Dr. Christiane Behrendt
Hautärztin Allergologie · amb. Operationen · Lasermedizin
Mesotherapie · med. Kosmetik · Anti-Aging-Therapie · PDT

Holstenstr. 88-90 (Howe-Haus) · 24103 Kiel
Tel. 04 31 / 9 46 04 · Fax. 04 31 / 9 71 98 00
Termine nur nach Vereinbarung

Am Rosengarten 13 · 23701 Eutin · Tel. 0 45 21 / 7 96 75 55
Termine nur nach Vereinbarung

www.kielerhautaerztin.de

Wir führen eine moderne ästhetische Dermatologie mit Lasertherapie, Fruchtsäurepeeling, Salicysäurepeeling sowie Faltenkorrekturen und operativen ästhetischen Eingriffen durch.

SANFTE THERAPIE BEI HELLEM HAUTKREBS

Zu wenig Sonne lässt uns blass und schlapp werden, zu viel kann eine ernsthafte Schädigung der Haut verursachen. Vor allem der typisch nordische Hauttyp mit hellem Teint und blonden Haaren ist gefährdet, ebenso wie der keltische rothaarige Typ. Dabei macht die Sonne keinen Unterschied, ob sie auf Mann oder Frau scheint. Anders verhält es sich mit dem Alter: Ältere Menschen sind häufiger von Hautkrebs betroffen. Unterschieden wird dabei zwischen hellem und schwarzem Hautkrebs. Die ersten Anzeichen für hellen Hautkrebs sind in der Regel harmlos erscheinende Hautveränderungen, wie zum Beispiel kleine raue, helle oder rötliche Veränderungen der Haut (aktinische Keratosen), Knötchen, Höcker oder Flecken. Es ist wichtig, diese Veränderungen so früh wie möglich zu erkennen, um das Risiko einer Hautkrebserkrankung zu minimieren. 75 Prozent der Frauen gehen zur Vorsorge, bei den Männern sind es lediglich 25 Prozent. Die photodynamische Therapie ist eine vergleichsweise unkomplizierte und schonende Behandlungsmöglichkeit bei hellem Hautkrebs und stellt eine Alternative zu operativen Eingriffen dar. Eine großflächige Behandlung ist möglich, bei der Schäden in ihrer Gesamtheit behandelt werden können. Die photodynamische Therapie erkennt noch unsichtbare Tumore und lässt diese gleichzeitig absterben. Sie repariert das betroffene Gewebe und ist Prophylaxe zugleich. **Dr. Christiane Behrendt** berät gerne zu den Behandlungsmöglichkeiten, weitere Informationen unter www.kielerhautaerztin.de.

Fotos: Adobe Stock

GLOW-UP
FÜR ZU HAUSE

Mit einfachen Zutaten, die man meistens zu Hause hat, lassen sich Gesichtsmasken kreieren, die die Haut pflegen. Dieses Rezept ist für eine beruhigende und feuchtigkeitsspendende Maske.

HONIG-ALOE-VERA-MASKE

ZUTATEN

- 1 EL Honig (am besten aus Manuka oder Akazie)
- 1 EL Aloe-vera-Gel (frisch oder aus der Tube)
- 1 TL Joghurt (optional für zusätzliche Feuchtigkeit)

ANWENDUNG: Alle Zutaten in einer kleinen Schale gut vermengen, bis eine glatte Paste entsteht. Die Maske großzügig auf das gereinigte Gesicht auftragen und dabei Augen und Mund aussparen. 15–20 Minuten einwirken lassen und danach mit lauwarmem Wasser abspülen. Die Haut wird durch den Honig weich und erfrischt, während Aloe vera für eine beruhigende Wirkung sorgt. Diese Maske eignet sich besonders für emp ndliche Haut, da sie sanft p egt und hydratisiert.

Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

Durch unseren Vertrieb direkt an alle Abschlussklassen in ganz Schleswig-Holstein und vielen Schulen Hamburgs sprechen Sie mit einem Inserat in unserem Berufsstarter-Magazin *geht los!* direkt die Schülerinnen und Schüler an, die sich jetzt für einen Ausbildungsplatz interessieren.

Möchten Sie mit einer Anzeige oder einem Firmenporträt vertreten sein? Ihre Kundenberaterinnen des geht los! Magazins beraten Sie gern!

Kurze E-Mail an buero@verlagskontor-sh.de oder per Telefon 0431 / 200 766 50 – wir melden uns schnell!

geht los! erscheint jeweils im **März** und **September**. Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist am **07.03.2025**

BÄDER

MODERN UND ZUKUNFTSSICHER

*Für viele Best-Ager und Senior*innen steht ein neues Bad ganz oben auf der Wunschliste.*

Foto: Adobe Stock, Tanit D.D

Bei der Gestaltung der persönlichen Wellness-Oase spielen Barrierefreiheit und Nutzerfreundlichkeit eine zentrale Rolle. Gleichzeitig ist ein modernes Design gefragt, das zeitgemäße Ästhetik mit innovativen Komfortfunktionen verbindet. Eine hochwertige Ausstattung, die sich leicht reinigen und pflegen lässt, rundet das Gesamtkonzept ab.

MIT DURCHDACHTER PLANUNG

Mit einer durchdachten Planung und cleveren Modernisierung können diese Anforderungen in den Bereichen Dusche, Toilette und Waschplatz optimal umgesetzt werden. Fliesen als Wand- und Bodenbelag bilden dabei die perfekte Grundlage für altersgerechte Badlösungen. Unter funktionalen Gesichtspunkten ist für ein altersgerechtes Bad die Auswahl der Oberfläche besonders wichtig. Rutschhemmende Fliesen bieten eine hohe Stand- und Trittsicherheit, auch wenn der Boden feucht ist.

Inspirationen und praktische Tipps zur modernen Badgestaltung gibt es unter www.deutsche-fliese.de/fliesen-im-bad oder in den Ausstellungsräumen kompetenter Fachbetriebe vor Ort.

EFFEKTIV & ELEKTRISCH

Durchdachte Funktionalität und ästhetische Raumgestaltung, behagliches Wohngefühl und prima Klima: Hierfür hat sich die elektrische Fußboden- und Wandheizung Schlüter-DITRA-HEAT-E vielfach bewährt.

Denn sie sorgt punktgenau dort für Wohlfühlwärme, wo sie gebraucht wird: im Homeoffice, Hobbyraum oder Badezimmer. Besonders im Bad ist das von Vorteil: Beläge aus Fliesen oder Naturstein beheizen exakt gesteuert den Handtuchhalter, den Platz vor dem Waschbecken oder die Wandflächen von Duschen. In kleinen Bädern kann DITRA-HEAT-E darüber hinaus als einziges Heizungssystem genutzt werden.

KURZE AUFHEIZZEITEN

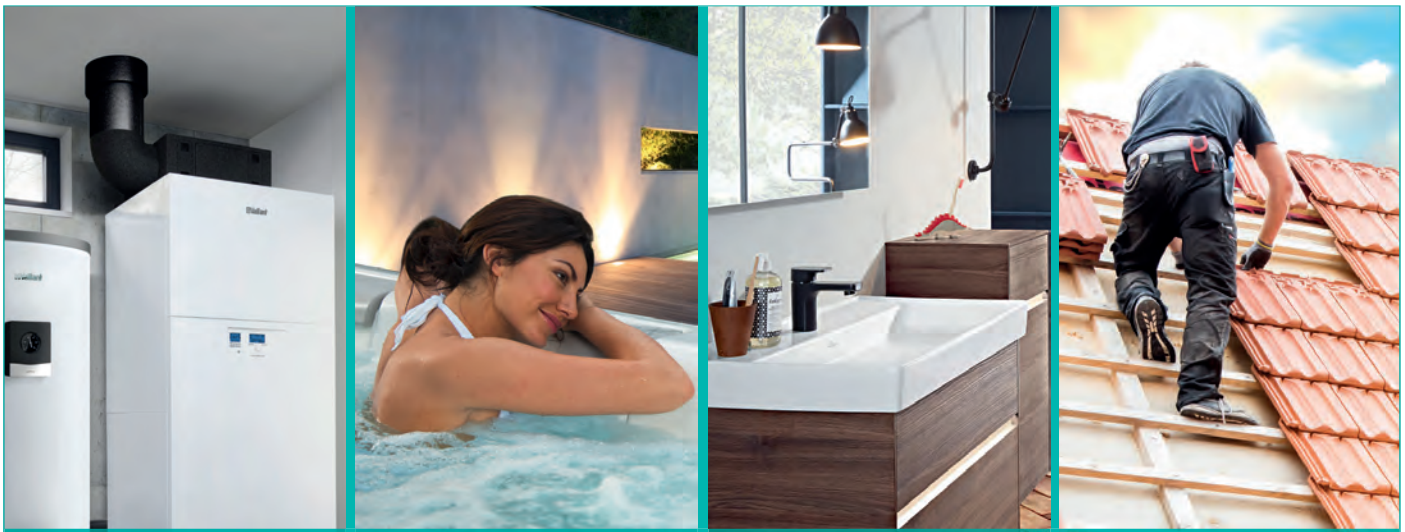
Das System ist einfach zu bedienen und überzeugt mit kurzen Aufheizzeiten und sparsamem Betrieb. So wird die Wärmeleit- und Speicherfähigkeit von keramischen Fliesen oder Natursteinplatten optimal genutzt. Darüber hinaus dient das System auch als normgerechte Verbundentkopplung und -abdichtung, zum Beispiel in Bädern, und kann sogar für eine Reduzierung der Trittschallübertragung um bis zu 13 dB sorgen.

Fotos: epr/Schlüter-Systems (1)

Maximale Flexibilität: DITRA-HEAT-E lässt sich per App über WLAN und das Mobilfunknetz steuern.

GUTE KOMBI MIT PHOTOVOLTAIKANLAGEN

Ein weiteres Plus: DITRA-HEAT-E lässt sich in Kombination mit Ökostrom oder selbst erzeugtem Strom aus einer Photovoltaikanlage umweltschonend betreiben. Weitere Informationen gibt es unter www.schlueter.de. (epr)



Erstklassiges Handwerk für
Heizung · Sanitär · Bad · Dachsysteme

celseo

Jens Gottschalk GmbH
Niewisch 2 · 22848 Norderstedt
Tel. 040 528 28 68 · www.jensgottschalk.de

JG
JENS GOTTSCHALK GmbH

Tierarztpraxis in Bergstedt
Tierärztliche Praxis für Kleintiere –
Chirurgie und Innere Medizin
Dr. Christina Ullmann M.Sc.
Bergstedter Chaussee 92
22395 Hamburg
Online-Termine über PetLEO
Mo.-Do. 9-12 Uhr und 16-19 Uhr,
Fr. 9-12 Uhr
Aktuelle Infos bei Instagram
Tel. 040 - 644 30 690 • www.tierarztpraxis-bergstedt.de

JETZT NEU & EINZIGARTIG
das KissenParadies
Mit über **1000** Gartenmöbel-Kissen und Auflagen in unserer Ausstellung. Alle passenden Größen, auch Sonderformen und abziehbare Ausführungen für Sessel, Bänke, Relax, Liegen und Deckchairs in 100 aktuellen Dessins.
Alles direkt zum Ausprobieren auf den entsprechenden Möbeln und auch gleich zum Mitnehmen mit 10 % Preisvorteil. *meyers-muehle-gartenmoebel.de*
Meyer's Mühle
Hamburgs Abholmarkt
für Gartenmöbel

Meyer's Mühle
GARTEN TECHNIK
ALT gegen NEU Aktion!
Informieren Sie sich jetzt bei uns!
Kettensägen • Rasenmäher • Mähroboter • Vertikutierer
und viele andere Gartengeräte
Rugenbarg 51 · 22848 Norderstedt · Tel. 040-528 62 280
www.meyers-muehle-gartentechnik.de

Foto: Adobe Stock (1)

BRUTZEIT DER VÖGEL

Schon gewusst? Vom 1. März bis zum 30. September ist das Schneiden und Fällen von Bäumen, Sträuchern und anderen Gehölzen im öffentlichen Raum laut Bundesnaturschutzgesetz verboten. Grund für diese Regelung ist die Brutzeit der Vögel. Die gefiederten Nachbarn beginnen mit der Balz, sobald unsere Tage wärmer werden. Manche Vögel wie beispielsweise Blaumeise, Waldkauz oder Uhu starten bereits im Vorfrühling von Mitte Februar bis Ende März. Kurze Zeit später steht die Brutzeit an. „Um die Vögel und ihren Nachwuchs zu schützen, sollte diese Regelung bei der Gartenarbeit eingeplant werden", empfiehlt Tierärztin Dr. Christina Ullmann von der **Tierarztpraxis in Bergstedt**. So ist auch das Bio-Kino im Garten für den Sommer gesichert.

DER PROFI FÜR ZU HAUSE

Der Hochdruckreiniger Quickly von Kränzle bietet Profi-Qualität für den Heimgebrauch. Mit 130 bar Arbeitsdruck beseitigt er mühelos selbst hartnäckigen Schmutz rund ums Haus. Das durchdachte Ordnungssystem sorgt für aufgeräumte Schläuche und Kabel, während das Schnellwechsel-Stecksystem Zubehörwechsel im Handumdrehen ermöglicht. Der langlebige Pumpenkopf aus Sondermessing garantiert eine lange Lebensdauer. Dank treppentauglichem Fahrwerk ist der Transport einfach, zudem spart das Totalstop-System Energie durch automatische Pumpenabschaltung. Im Set enthalten: der Flächenreiniger Round Cleaner UFO für saubere Einfahrten und Terrassen.
Erhältlich bei **Meyers Mühle Gartentechnik**.
Mehr Infos unter www.meyers-muehle-gartentechnik.de.

Foto: Kränzle

Foto: Adobe Stock

Das Geheimnis frisch gewaschener Bettwäsche

Und wie oft wechseln Sie?

Ein frisch bezogenes Bett ist für viele der Inbegriff von Komfort und Gemütlichkeit. Doch wie oft sollte Bettwäsche eigentlich gewechselt werden?

Expert*innen empfehlen einen Wechsel alle ein bis zwei Wochen. Der Grund dafür ist die Tatsache, dass der Mensch während der Nacht bis zu 1,5 Liter Flüssigkeit durch Schwitzen verliert, dazu kommen Hautschuppen und manchmal auch Hausstaubmilben. Und in einigen Fällen hüpft auch ein Haustier mal mit unter die Decke.

ALLERGIKER

Besonders Allergiker sollten auf regelmäßigen Wechsel achten, um Reizungen zu vermeiden. Auch die Jahreszeit spielt beim Wechseln eine Rolle: Im Sommer, wenn mehr geschwitzt wird, kann es sinnvoll sein, die Wäsche auch öfter zu wechseln. Neben der Hygiene gibt es einen weiteren Vorteil: Der Duft frisch gewaschener Laken sorgt bei vielen Menschen für Wohlbehagen und das wiederum sichert einen erholsamen Schlaf. Bettenbeziehen ist daher ein kleiner Aufwand mit großer Wirkung – für Gesundheit und Wohlbefinden.

NATURMATERIALIEN

Am besten greift man zu Bettwäsche aus Naturmaterialien wie Baumwolle, die atmungsaktiv ist und gut gereinigt werden kann.

RATGEBER

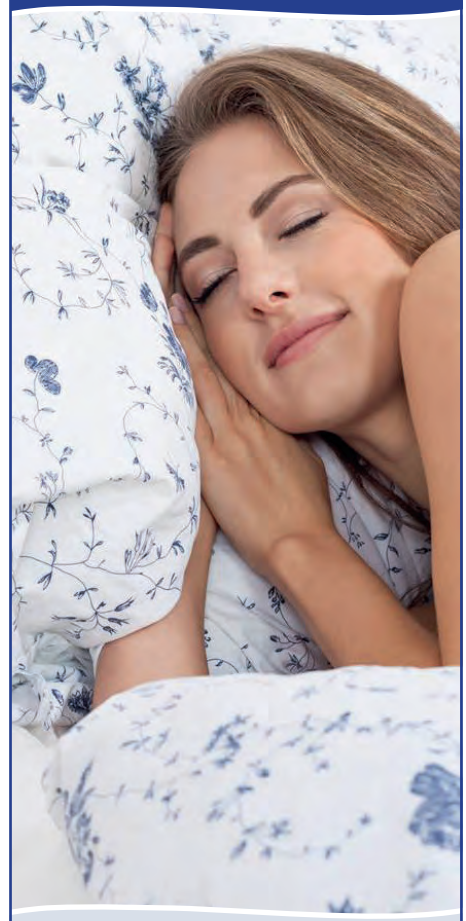
Cover: Verbraucherzentrale

Carina Frey, „Haushalt im Griff". Verbraucherzentrale, 200 S., 18 Euro, E-Book 14,99 Euro

„HAUSHALT IM GRIFF"

Wenn was Neues kommt, muss was Altes gehen – so lautet die Empfehlung erfahrener Coaches fürs Aufräumen und Ausmisten. Denn der größte Fehler ist, Sachen immer nur von A nach B zu räumen oder irgendwo zu verstauen. Der Abschied von Dingen ist der erste Schritt, damit Ordnung Einzug hält. Der Ratgeber „Haushalt im Griff" der Verbraucherzentrale zeigt, wie das einfach und nachhaltig gelingt. Mit konkreten Zielen in einem festgelegten Zeitraum anzufangen, bringt rasche Erfolgserlebnisse. Wer obendrein noch die Kniffe rund ums Putzzeug für Bad und Wohnzimmer kennt, sorgt – mit wenig Chemie – Raum für Raum für blitzblanke heimische vier Wände. Von Einkaufsliste bis zur Vorratshaltung navigiert das Buch durchs Haushaltsmanagement. Nicht zuletzt gibt es Hilfen, wenn die Wohnung in einer halben Stunde vorzeigbar gemacht werden muss. Der Ratgeber ist in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich sowie im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter Tel.: 0211 / 913 80 15 55.

Erholung in bester Lage



Für jede Jahreszeit die richtigen Zudecken und Kopfkissen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin mit unseren Schlafberatern.

Betten Bubert und Stoffideen

Montag bis Freitag von 9 – 18 Uhr
Samstag von 9 – 14 Uhr
Hagener Allee 14
22926 Ahrensburg
Telefon 04102 520 28
www.betten-bubert.de

Hausmann®
Hausverwaltung

Wir lassen Sie nicht im Regen stehen und bieten Ihnen folgende Immobilien-verwaltungen an:

WEG-VERWALTUNG
Als Familienunternehmen haben wir uns seit 1954 auf die Verwaltung von Wohnungs-eigentumsgemeinschaften spezialisiert.

MIETVERWALTUNG
Als Ihr Treuhänder für die Mietverwaltung ist es unsere Aufgabe Ihre Rendite zu sichern und für die Werterhaltung zu sorgen.

SONDEREIGENTUMS-VERWALTUNG
Als Vermieter übertragen Sie uns die Verwaltung Ihrer Immobilie mit allen damit verbundenen Aufgaben und Pflichten.

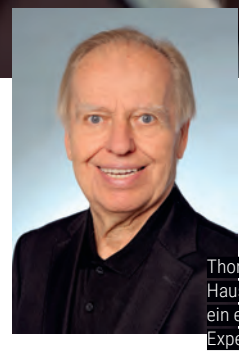
VERMIETER-SORGLOSPAKET
Vergessen Sie als Vermieter Courtagen, Leerstand, Mietausfall und Mietnomaden. Informieren Sie sich bei uns.

Möchten Sie weitere Informationen? Rufen Sie uns gerne an oder senden Sie uns eine E-Mail!

www.hausmann-hausverwaltung.de
info@hausmann-hausverwaltung.de
Tel: (040) **529 0000**

Immobilienpreise 2025

Wohin geht der Trend?



Thorsten Hausmann ist ein erfahrener Experte.

Angesichts der Entwicklungen auf dem Immobilienmarkt in den letzten Jahren stellen sich viele die Frage: Was bringt das Jahr 2025? ***Immobilienexperte Thorsten Hausmann*** *wagt einen aktuellen Blick auf den Markt.*

„Noch Anfang 2024 war die Stimmung gedrückt. Schlagzeilen überschlugen sich mit Prognosen über dramatische Preisrückgänge. Doch nun scheint die Talsohle durchschritten, und optimistischere Stimmen werden laut", weiß Thorsten Hausmann aus Erfahrung. Er erklärt, dass der Markt jedoch differenzierter zu betrachten ist: „Die Entwicklung hängt stark vom Alter und Zustand der Immobilie ab."

ALTE BAUTEN – HOHER SANIERUNGSAUFWAND

Besonders bei Eigentumswohnungen und Häusern, die vor dem Jahr 2000 gebaut wurden, spielt der Sanierungsbedarf eine entscheidende Rolle. Eigentümer*innen müssen hier mit Preisabschlägen rechnen, insbesondere wenn die energetischen Anforderungen des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) hohe Investitionen erfordern. Bei Gebäuden vor 1970 ist die Lage noch kritischer. Sanierungsaufwände sind oft unkalkulierbar, was den Marktwert drückt. Für Reihen- und Doppelhäuser aus dieser Zeit sind deutliche Preisabschläge die Regel, während Einfamilienhäuser häufig nur als Baugrundstück mit Altbausubstanz interessant sind.

JÜNGERE BAUTEN IM FOKUS

Immobilien ab Baujahr 2000 erfreuen sich höherer Nachfrage. Doch auch hier spielen notwendige Investitionen eine Rolle. „Käufer achten verstärkt auf überschaubare Kosten für energetische Nachrüstungen", so Hausmann. Neubauten ab 2024 überzeugen insbesondere dann, wenn das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt.

STANDORT BLEIBT ENTSCHEIDEND

Die Lage ist und bleibt ein wesentlicher Preisfaktor. Dabei zeichnet sich ein klarer Trend ab: Viele junge Familien ziehen ins Hamburger Umland, sofern der öffentliche Nahverkehr gut ausgebaut und die Infrastruktur ausreichend ist. Hier gibt es eine solide Nachfrage nach modernen Wohnformen.

EIN INDIVIDUELLES PREISBILD

Thorsten Hausmann betont: „Jede Immobilie hat ihren individuellen Wert. Pauschale Trends helfen nur bedingt, eine Immobilie richtig einzuschätzen." Eigentümer*innen rät er, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Die **Hausmann Immobilien Beratung** bietet hierzu kostenfreie Immobilienbewertungen an.
Für eine persönliche Beratung können sich Interessierte an Tanja oder Dorte Hausmann wenden. Sie sind telefonisch unter Tel.: 040 / 52 96 00 48 oder per E-Mail an info@hausmann-immobilien-beratung.de erreichbar.

Fotos: Adobe Stock, Lazy Bear / Thorsten Hausmann

NIE WIEDER SCHRUBBEN

*Wer zu den Hausbesitzer*innen gehört, die Jahr für Jahr mit dem Hochdruckreiniger über ihre Pflastersteine düsen, sollte aufhorchen. „Wussten Sie, dass Sie die Steine damit schädigen?“, fragt Jacob Enggaard von* ***360 Home Service*** *und bietet professionelle Hilfe an.*

Jacob Enggaard hat langjährige Erfahrung mit dem Reinigen im Außenbereich.

„Klar, kurzzeitig sieht alles relativ sauber aus – doch mit jeder Wiederholung dieses Reinigungsprozesses nutzen die Steine weiter ab und werden immer anfälliger für Schmutz und Algenbefall. Das Ergebnis? Nach wenigen Monaten darf man wieder schrubben und es wird immer schlimmer“, weiß Jacob Enggaard vom 360 Home Service in Flensburg.

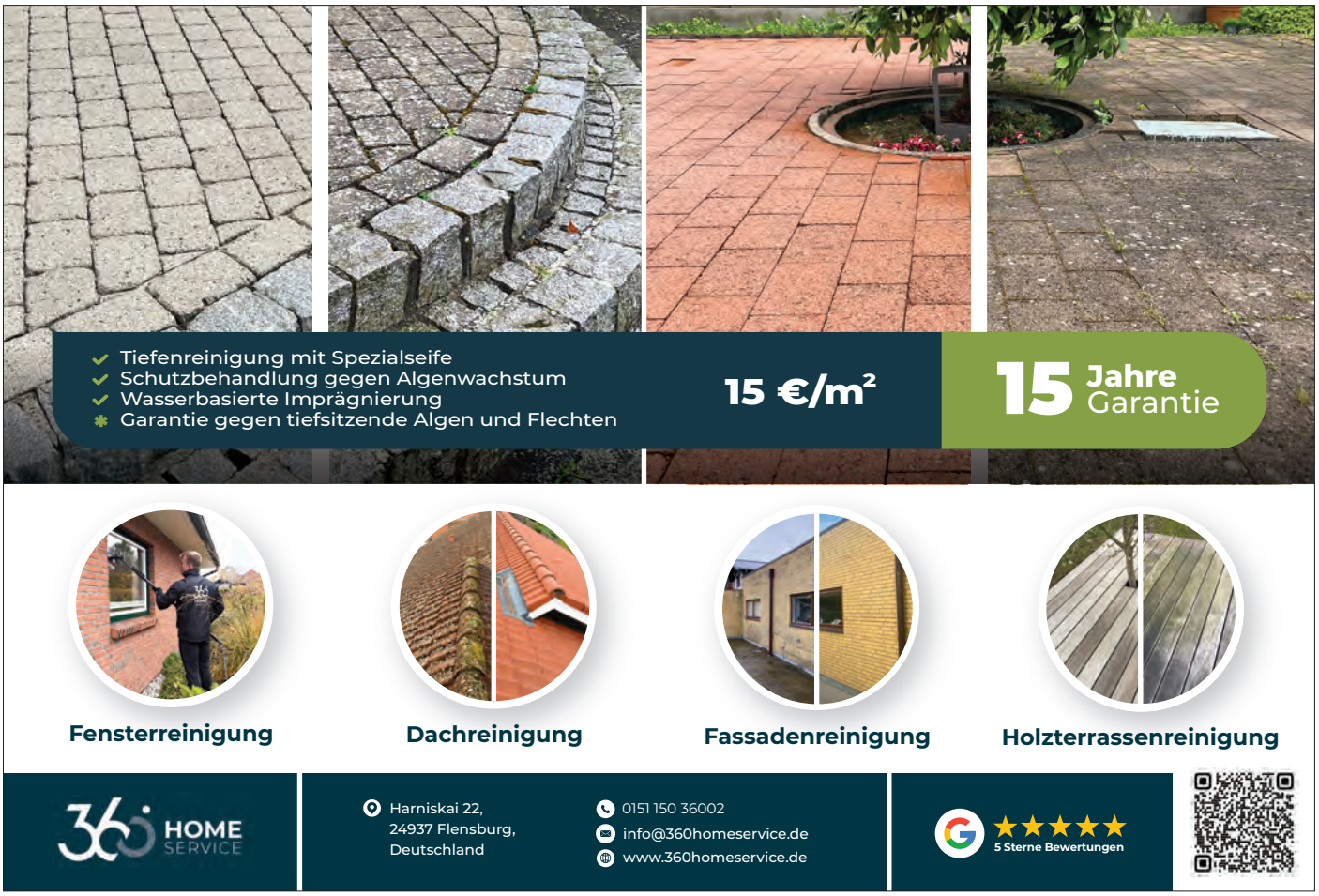
REINIGEN UND IMPRÄGNIEREN

„Probieren Sie unsere Langzeitlösung“, lädt er ein, ein erprobtes Reinigungssystem kennenzulernen. „Mit unserem 3-Schritte-System reinigen und schützen wir die Pflastersteine für 15 Jahre – und zwar garantiert. Es gibt eine Tiefenreinigung, die wirklich alles entfernt, danach eine Spezialbehandlung, die den Algen den Garaus macht und abschließend eine hochwertige Imprägnierung, die für langfristigen Schutz sorgt – kombiniert mit einer jährlichen Wartung, um das Ergebnis für 15 Jahre zu erhalten“, erklärt Jacob Enggaard.
Er hat beim väterlichen Unternehmen in Dänemark 16 Jahre Erfahrungen sammeln können. „Einige Unternehmen versprechen drei bis vier Jahre, wir bieten eine Langzeitlösung an – inklusive eines Garantiezertifikats, das die Kunden nach der Behandlung erhalten“, so Jacob Enggaard, der auch kostenlose Probebehandlungen vor Ort anbietet.

AUCH DÄCHER, FASSADEN, FENSTER UND MEHR

Wer Fassaden, Mauern, Dächer oder Holzterrassen gereinigt haben möchte, ist bei 360 Home Service ebenfalls richtig. Sogar Fensterreinigung gehört zum Angebot – eben ein 360 Grad Rundum-Service für ganz Schleswig-Holstein und Hamburg.

Fotos: 360 Home Service



FRU JÜRS VERTELLT

KÜMMT OP AN, VUN WO MAN KIEKT

Wenn ick vörmeddags de erste Runn dörch den Huushold dörch heff, maak ick een Paus un den Plan för den restlichen Dag. Ick heff jüst dat Teewater opsett un kiek ut mien Köökenfinster. Dor seh ick miene Fründin Gesa üm de Eck suusen, ropp op de Opfohrt un zack mit dat Fohrrad an de Huuswand. Se süht brastig ut, jichtenswat löppt nich good bi eer. „Dat passt ja prima“, begrööt ick se, „ick maak uns jüst een Beeker Tee.“ Gesa smitt eer Jack över dat Treppengeländer un geiht stracks in de Badestuuv. „Erstmol Hänn waschen!“, jappst se. „Du glöövst dat nich, wat ick belevt heff! Ick wull hüüt morgen gau de Steefmodders begeeten, de ick vörgüstern op den Karkhoff plant heff. Man dat halve Graff vun miene Öllern seh ut, as wenn dor een Wüstling togang weer. All de Blööden afreeten un de Hälfte vun de Planten utreeten un liggen laaten“, denn plumpst se op de Köökenbank. Ick schüddköpp: „Wokeen maakt denn sowat? Hest du de Steefmodders wedder inplant?“ Gesa nickköppt: „Un denn wull ick in dat Karkhoffsbüro Bescheed seggen, man buten vör de Döör bemött mi een vun de Goorners, de mi angrient un fragt, wat ick ok Besöök vun de Rehe harr. Dor is mi een Licht opgahn. De Överltäter sünd Rehe, de sick genüsslich över de frischen Blööden hermaakt un bi dat Ruppen un Zuppen ok mol de Planten utriet. Nu bün ick mol gespannt, wolang dat good geiht. Dor weeren ja noch bannig veele Knospen, de noch opblöhen künnt.“

BESÖÖK IN DEN GOORN

As wi dat annern Dag de Naverschap vertellt, kümmt vördag, dat ok bi Mathilde Sievers in de Bloomenrabatten Rehe togang weeren. Se hebbt all de Knospen vun de Tulpen afbeeten un sogor de Krokusse nich verschont. Bi Arthur Peemöller hebbt se sick an hellichten Dag ok bit an dat Mistbeet troot un dat Gröön vun de Radiesschen afknabbert un de Jungplanten vun den Kohlrabi wegnascht. Nu mutt he noch mol utseihen un ok över Dag dat Glas op dat Mistbeet laaten. Ute Holtappel bericht, dat ok bi eer in'n Goorn de Rehe to Besöök weeren. Vergangen Johr hebbt se vun de Kletterrosen de Hälfte vun de Knopsen wegfreeten. Dütt Johr will se dor bunte Bänner antüdern un hööpen, dat de Rehe sowat nich lieden künnt. Tulpen plant se al lang nich mehr. Se hett faststellt, dat de Deerten Narzissen nich mögt. „Denn mütt dat eben Osterglocken sien“, seggt se un tuckst mit de Schullern. All de Navers överleggt nu, wat een gegen de frechen Rehe doon kann. Dor fangt Chrischan Möller an to grienen un seggt: „Ick weet gor nich, wat ji gegen Rehe hebbt. Se smeckt doch good! Ick haal mi eer Fleesch Stück för Stück vun den Wuchenmarkt. Ok bi dütt Problem kümmt dat jümmer op an, vun wo man kiekt!“

BIRGITT JÜRS

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

Fotos: Birgitt Jürs / Adobe Stock

Gartenfreuden

AM VERKAUFSOFFENEN SONNTAG

Der Frühling naht, die Natur erwacht und Sie sind noch auf der Suche nach Inspiration für Haus und Garten? Der ***Norderstedter Wohngarten*** *lockt am 30. März zu einem verkaufsoffenen Sonntag der besonderen Art.*

Gartenfreund*innen kennen den Norderstedter Wohngarten am Rugenbarg 69 als feste Adresse für eine vielfältige Auswahl an Pflanzen, Blumen und stilvollen Dekorationen. Hier findet man Schönes für den Garten, das Blumenbeet, den Balkon und auch für zu Hause. Umso schöner, dass exklusiv beim verkaufsoffenen Sonntag am 30. März von 12 bis 17 Uhr tolle Preisknüller winken.

Doch kann an diesem Tag nicht nur durch das große Sortiment gestöbert und kräftig gespart werden: Das gemütliche Shoppingerlebnis rundet das Team rund um Gründerin und Geschäftsführerin Anni Joseph durch ein vielfältiges Rahmenprogramm ab, das Spaß und Unterhaltung für die ganze Familie bietet. Am Glücksrad kann man drehen und tolle Preise gewinnen, während die Landfrauen mit Kaffee und hausgemachtem Kuchen verwöhnen und Santos Grillwurst direkt vom Rost anbietet.

Weitere Informationen zum Norderstedter Wohngarten erhalten Sie unter www.norderstedter-wohngarten.de.

Fotos: Adobe Stock (1) / Anni Joseph (1)

Jetzt geht's ans Aufräumen

Die ersten Sonnenstrahlen kündigen sich an. Sieht Ihr Garten auch aus, als hätte eine wilde Party darauf stattgefunden? Alles ist irgendwie verwahrlost. Höchste Zeit, das grüne Paradies wieder auf Vordermann zu bringen.

Foto: Adobe Stock

Nach Monaten unter einer Laub- und mancherorts sogar Schneedecke holt man am besten erstmal die Beete wieder ans Licht. Raus mit Unkraut und abgestorbenen Pflanzenteilen, aber bitte vorsichtig, denn die ersten grünen Spitzen von Krokussen und Co. sollen ja im Beet bleiben. Alte Äste und wild wuchernde Zweige müssen weg. Ihre Pflanzen werden es Ihnen danken, wenn sie im Frühjahr mit neuer Energie durchstarten können.
Meistens fühlt sich der Boden an wie ein festgetretener Trampelpfad. Mit einer Harke oder Grabegabel bekommt er aber schnell wieder Luft zum Atmen. Ein bisschen Kompost oder Dünger dazu – und schon fühlt sich Ihre Gartenerde wie im Wellnessurlaub. Und warum nicht bei der Gelegenheit ein paar Osterglocken oder Krokusse mit ins Beet geben? Die blühen schon jetzt und bringen Farbe in die Beete.

DER RASEN BRAUCHT LUFT

Nach dem Winter sieht der Rasen meistens sehr trostlos aus. Laub und Moos dürfen jetzt gerne runter. Also: Vertikutierer anwerfen und kahle Stellen nachsäen. Ein kleiner Düngeschub hilft dem Grün, wieder so richtig in Schwung zu kommen.

FRISCHEKUR FÜR WEGE UND MÖBEL

Wenn die Terrasse und die Gartenwege einer rutschigen Abenteuerstrecke gleichen, schreitet man am besten auch hier gleich zur Tat. Und wenn Sie schon dabei sind, gönnen Sie auch den Gartenmöbeln eine Frischekur.
Fertig für den Sommer? Jawoll! So kann die Gartensaison beginnen.

VKN

Kompostprodukte für Ihren Garten

WO: Tangstedt: **Biogas- und Kompostwerk Bützberk**

Tornesch-Arenslohe: **Kompostwerk GAB**

Der **qualitätsgeprüfte Gütekompost** ist ein hervorragendes Bodenverbesserungs- und Düngemittel u.a. für den Hobbygarten und im Garten- und Landschaftsbau. **11,90 € pro m³** (17,00 €/t)*

Die **Komposterde** eignet sich bestens zum Auffüllen von Beeten und Unebenheiten sowie für Neuanlagen. **18,20 € pro m³** (14,00 €/t)*

Für Ihre Pflanzgefäße empfehlen wir die

Blumenerde	45 Ltr.	**7,00 €**
Kompostsäcke	30 Ltr.	**4,00 €**
Komposterde im Sack	20 Ltr.	**3,50 €**

***nicht bei der GAB erhältlich**

Info: Tel.: (040) 607 23 37, Fax: (040) 607 21 61
VKN - Vertriebsgesellschaft Kompostprodukte Nord mbH
Wulksfelder Damm 2, 22889 Tangstedt Bez. Hamburg

HANDSEIFE FÜR DIE GARTENSAISON

Sträucher schneiden, Pflanzen setzen, Hochbeete bauen: Wenn im Frühjahr in den Gärten und auf den Balkonen wieder fleißig gewerkelt wird, werden vor allem die Hände stark beansprucht. Für eine natürliche Reinigung sorgt die Gartenseife von Klar Seifen: Mit Bimssteinpartikeln und echten Rosmarinnadeln peelt sie sanft und entfernt den Schmutz. Reichhaltige Öle pflegen die Haut, während der würzige Duft von Rosmarin, Oregano und Salbei die Sinne belebt. Die Seife ist handgefertigt in Heidelberg und frei von Palmöl sowie tierischen Inhaltsstoffen. Mehr Infos unter www.klarseifen.de.

Foto: Franziska Reuter

BUNTER MACHT MUNTER

*Die **Gärtnerei Piepereit** startet mit einem bunten Sortiment in die neue Saison, welches uns wieder so richtig in Schwung bringt!.*

Der Vorfrühling zeigt uns schon jetzt sein schönstes Gesicht: Stiefmütterchen, Primeln, Hyazinthen, Osterglocken – in unzähligen Sorten, Formen und Farben! Lassen Sie sich von den ersten Frühlingsboten erwecken und entdecken Sie das umfangreiche Frühlingssortiment der Gärtnerei Piepereit.

AUF ENTDECKUNGSTOUR

Tausende von Frühblühern, Hamburgs größte Auswahl an Stauden, ein Kräutergarten mit über 100 Blüh- und Duftvarianten, ein beeindruckendes Obst- und Gehölze-Areal und – dazu passend – reizvolle Deko- und Geschenkartikel laden zu einem sinnlichen Shoppingvergnügen in der Gärtnerei Piepereit ein.

GROSSE STAUDEN-AUSWAHL

Stauden sind die Alleskönner bei der Gartengestaltung, und der Frühling ist die beste Zeit für die Um- und Neugestaltung von Garten und Balkon. Mit Stauden lassen sich in kürzester Zeit harmonische Kompositionen kreieren, die das ganze Jahr über Stil und Schönheit in den Garten bringen. „Hamburgs größtes Staudenbeet“, die Gärtnerei Piepereit, zeigt den beeindruckenden Facettenreichtum mit 1500 Sorten vor Ort auf ihrem Gelände in Volksdorf.

FRÜHLINGSFEST AM 5. UND 6. APRIL

Am 5. und 6. April möchte die Gärtnerei Piepereit mit Ihnen den Frühling feiern. Beim traditionellen Frühlingsfest auf dem Gelände der Gärtnerei dreht sich wieder alles um die neue Garten- und Pflanzsaison: Die Frühlingsblüher sind die Stars der Veranstaltung, am Sonntag hat die Gärtnerei zusätzlich ein festliches Rahmenprogramm vorbereitet. Weitere Informationen zu dem umfangreichen Angebot finden Sie unter www.gaertnerei-piepereit.de. Es wird ein sinnliches Wochenende in Volksdorf – freuen Sie sich darauf!

5. und 6. April • Gärtnerei Piepereit
Meienredder 35, Hamburg

Foto: Gärtnerei Piepereit

AUSSTELLUNGEN
IM MÄRZ 2025

GERN UNTERWEGS, ZU HAUSE IN LABOE

Annemarie Ewertsen – Åndalsnes, o. J.

Drei Museen präsentieren unter verschiedenen Aspekten das bunte und vielfältige Werk von Annemarie Ewertsen (1909–1993). Die Schau „Ausflugsziel Westküste“ im **Museum des Kreises Plön**, die vom 7. März bis 14. September zu sehen ist, lädt dazu ein, sich mit den Bildern der Künstlerin auf einen Kurztrip an die Nordsee zu begeben. Zusätzlich werden ihre Arbeiten am Laboer Marine-Ehrenmal vorgestellt und mit Leihgaben aus dem dortigen Archiv beleuchtet. Mit der Ausstellung „Reiselust Skandinavien“ legt das **Künstlermuseum Heikendorf** in der Zeit vom 8. März bis zum 8. Juni den Fokus auf die Reisen der Malerin nach Dänemark, Schweden und Norwegen. Ein kleiner Abstecher führt dazu bis nach Schottland. Das **Probstei Museum Schönberg** wiederum konzentriert sich in der Schau „Ankerplatz Laboe“ vom 9. März bis zum 13. Juli auf die regionalen Einflüsse in Annemarie Ewertsens Werk.

Foto: Sönke Ehlert

Christian Ristau – Ob ihr wirklich richtig wählt, seht ihr, wenn der Mixer dreht, 2016

Käte Lassen – Wildschützen, 1933

Wir und die Tiere

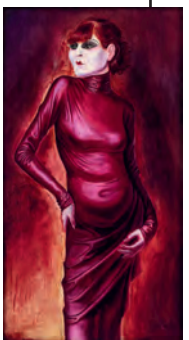
Der **Museumsberg Flensburg** widmet sich in der bis zum 29. Juni laufenden Ausstellung „Das Tier und wir – geliebt, gebraucht, getötet“ der ambivalenten Beziehung zwischen dem Tier und dem Menschen. Während Veganismus boomt und Pelz verpönt ist, existiert Massentierhaltung weiter. Seit den ersten Höhlenmalereien prägt auch die Kunst unser Bild von Tieren. Die thematisch gegliederte Schau beleuchtet, wie Kunst unsere Wahrnehmung beeinflusst. Werke von Rosa Bonheur bis Käthe Lassen zeigen historische und aktuelle Perspektiven. Die Ausstellung lädt dazu ein, eigene Haltungen zu hinterfragen: Welche Tiere betrachten wir mit Empathie, welche mit Ablehnung? Die Ausstellungseröffnung findet am 9. März um 11.30 Uhr in der Aula auf dem Museumsberg Flensburg statt.

BESONDERER BUCHTIPP

Inge Herold/Johan Holten (Hg.): Die Neue Sachlichkeit. Ein Jahrhundertjubiläum. Deutscher Kunstverlag, 408 S., 56 Euro

EIN KUNSTKLASSIKER

„Die Neue Sachlichkeit“ war die Kunstströmung der Weimarer Republik mit Vertreter*innen wie Otto Dix, Georg Grosz, Alexander Kanold, Jeanne Mammen, Lotte Laserstein oder Franz Radziwill, um nur wenige zu nennen. Ihre Bezeichnung erhielt die Stilrichtung durch die 1925 in der Kunsthalle Mannheim präsentierte Ausstellung „Die neue Sachlichkeit. Deutsche Malerei seit dem Expressionismus“. 100 Jahre später sind in der Kunsthalle Mannheim noch bis zum 9. März erneut Werke in der Ausstellung „Die Neue Sachlichkeit. Ein Jahrhundertjubiläum“ zu sehen. Dabei sind teils damals gezeigte Werke, teils Werke anderer Künstler*innen, die der „Neuen Sachlichkeit“ zugerechnet werden. Der opulente Katalogband beinhaltet alle Exponate in großen Abbildungen sowie zahlreiche Beiträge, die wesentliche Aspekte der „Neuen Sachlichkeit“ beleuchten, was dieses eindrucksvolle Buch zu einem Grundlagen- und Standardwerk erster Güte macht.



„Bildnis der Tänzerin Anita Berber“ (1925) von Otto Dix ist eine Ikone der neusachlichen Malerei

Fotos: © VG Bild-Kunst, Bonn für Christian Ristau; © Museumsberg Flensburg; Deutscher Kunstverlag (Cover); Sammlung LBBW im Kunstmuseum Stuttgart

Jochen Hein – Brandung, 2023, Acryl auf Baumwolle

Zwei Künstler und die Natur

*Bis zum 11. Januar 2026 präsentiert das **Museum Kunst der Westküste (MKdW)** auf Föhr in der Ausstellung „Über das Sichtbare hinaus – Jochen Hein & Miguel Rothschild" zwei aus dem museumseigenen Artist-in-Residence-Programm ausgewählte Künstler.*

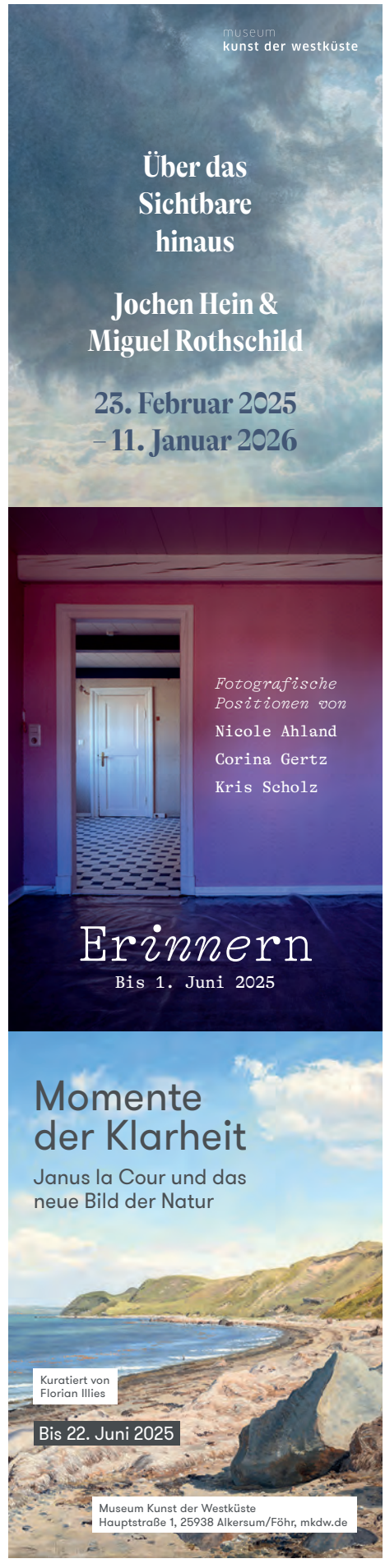
Im Rahmen seines Artist-in-Residence-Programms lädt das Museum Kunst der Westküste bildende Künstler*innen – national wie international – ein und bietet ihnen die Möglichkeit, eine Doppelhaushälfte unter Reet als Wohnung und Atelier in Alkersum für freie kreative Arbeit zu nutzen. Die Kunstschaffenden sind an keine Auflagen gebunden. Ihr bisher geschaffenes Werk sollte lediglich eine Verbindung zum Museumsprofil aufweisen.

Der deutsche, in Hamburg lebende Maler Jochen Hein (geb. 1960) sowie der argentinische, in Berlin tätige Installationskünstler Miguel Rothschild (geb. 1963) loten in ihren Werken das Verhältnis von Mensch und Natur neu aus. Die Landschaft wird zur bestimmenden Größe. Dabei begeistern sich die Künstler für alle Witterungsphänomene – Stürme überziehen das Land, Nebel steigen auf, Wolken regnen sich ab, Sonnenstrahlen dringen durch Laubwerk. Immer wieder werden neue atmosphärische Stimmungen in den oftmals monumentalen Bildformaten eingefangen. Gerade die schnellen Wetterwechsel, denen die Natur auf Föhr ausgesetzt ist, bilden einen Motivkreis. Oft scheint es, als würden die Bildräume über ihre realen Begrenzungen ausgreifen.

Jochen Hein arbeitet zudem in Serien, um die tageszeitlichen Veränderungen zu visualisieren, die dem Land, dem Meer und dem Himmel immer wieder eine andere Ausdruckskraft verleihen. Demgegenüber bricht Rothschild die Bildoberflächen auf, durchlöchert sie sogar oder fügt ihnen Brandstellen hinzu. Die Betrachtenden werden gefordert, sich ihrer Beziehung zur Urkraft der Natur im Wissen um die sich dramatisch verändernden klimatischen Bedingungen zu stellen.

Miguel Rothschild – Sturm auf Föhr, 2024, C-Print auf Aludibond, Nylonfäden

Fotos: © Courtesy of the artist (2); VG Bild-Kunst, Bonn 2025 (1)



ARTHUS
Eckernförde

ED HECK
AUSSTELLUNG
15. MÄRZ – 30. APRIL 2025

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

René Magritte (1898–1967) – The Key of the Field (La clef des champs), 1936

Johann Georg Hinz (um 1630/31–1688) – Kunstkammerregal, 1666

Täuschend

In der umfangreichen, epochenübergreifenden Schau „Illusion. Traum – Identität – Wirklichkeit" beleuchtet die **Hamburger Kunsthalle** mit rund 150 Werken (Gemälde, Zeichnungen, Druckgrafiken, Fotografien, Skulpturen, Installationen sowie Videoarbeiten) noch bis zum 6. April die unterschiedlichen Facetten des Themas Illusion von der Kunst der Alten Meister bis in die unmittelbare Gegenwart. Seit der Antike ist das „Trompe-l'oeil", also die illusionistische Kunst, weit verbreitet und erlebte vor allem in der Renaissance und im Barock eine Blütezeit. In der Romantik erodierte die Lust an der Täuschung zwar, verschwand aber nie ganz aus dem künstlerischen Repertoire und fasziniert Künstler*innen bis heute. Die Ausstellung zeigt, dass Illusion jedoch weit mehr bedeutet als nur bloße Augentäuscherei.

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

Willkommen in HECKernförde

Der weltweit bekannte US-amerikanische Künstler Ed Heck ist vom 15. März bis 30. April erneut mit seinen humorvollen Comic-Strichzeichnungen zu Gast im ***ArtHus Eckernförde****.*

Bereits in jungen Jahren nahm der 1963 in Brooklyn geborene Ed Heck den Zeichenstift in die Hand und war zunächst nach einem Kunststudium als Illustrator erfolgreich. Ab 1999 fing er dann an, seine eigenen Arbeiten auszustellen, und begeistert seitdem die Kunstwelt mit seinen fröhlich-farbintensiven Bildern. Diese bereiten den Menschen, die sie betrachten, mit ihren allseits verständlichen wie ansprechenden Motiven überaus großes Vergnügen. Ob Hund, Katze, Ente, Raumschiff, Drache und vieles andere mehr, immer entzücken die Arbeiten von Ed Heck mit ihrer Lebenslust und Fröhlichkeit. Kein Wunder, dass ArtHus-Eckernförde-Galeristin Jutta Lehmann-Kranenburg sich besonders darüber freut, den sympathischen Künstler am 13. April von 11 bis 17 Uhr persönlich im Rahmen der Verkaufsausstellung mit seinen Werken in der Galerie am Ochsenkopf begrüßen zu können. Dann heißt es wieder für sie und alle Galeriebesucher*innen: „Welcome to HECKernförde". Zusätzliche Informationen zur Galerie, zu Ed Heck und zu weiteren vom ArtHus vertretenen Künstler*innen erhalten Sie unter www.arthus-eckernfoerde.de.

Ed Heck – Chicken Soup

Ed Heck – It's good to be King

Fotos: Art28 (3)

Beispiele traditioneller Baukultur aus verschiedenen Orten Europas

Zukunftsträchtiges Bauen

Die Sonderausstellung „Wohltemperiert. Für klimagerechte Architektur!“ im Jahr100Haus des ***Freilichtmuseums in Molfsee*** *zeigt bis zum 2. November, wie traditionelle Bauweisen klimafreundliches Bauen ohne moderne Technik ermöglichen.*

Vernakuläre Architektur nutzt lokale Ressourcen und berücksichtigt regionale Wetterverhältnisse, um energieeffiziente, komfortable Räume zu schaffen. Die Ausstellung beleuchtet fünf Prinzipien dieser Bauweise, die Besucher*innen anhand von begehbaren Installationen im Jahr100Haus erleben können, während ein Booklet weitere Prinzipien im Freigelände zugänglich macht. Ein Highlight der Schau sind über 50 Beispiele traditioneller Gebäude aus Europa, die im Gegensatz zu heutigen Technologielösungen ein integriertes Verständnis von Architektur, Klima und sozialen Bedürfnissen verkörpern. Diese Architektur zeigt sich als lebendige Inspiration für eine nachhaltige Bauweise der Zukunft und regt dazu an, heutige energieeffiziente Architektur mit einem integralen Ansatz zu denken.
Unter freilichtmuseum-sh.de sind weitere Informationen zum Freilichtmuseum Molfsee, dem Jahr100Haus sowie der sehr sehenswerten Ausstellung für Sie verfügbar.

Sehenswert

Mit dem Film „We Were Here. Die unerzählte Geschichte der Schwarzen Afrikaner im Europa der Renaissance“ setzt das ***Museum für Kunst und Kulturgeschichte Schloss Gottorf*** *seine Reihe „Performing History“ fort.*

Der 53 Minuten lange Film von Fred Kuwornu, der mit großem Erfolg 2024 im zentralen Pavillon der 60. Internationalen Kunstbiennale von Venedig gezeigt worden ist, wird bis zum 9. Juni im Südflügel des Schlosses (zweites Obergeschoss) präsentiert. Er beleuchtet die übersehene Präsenz afrikanischer und Schwarzer Menschen im Europa der Renaissance und hebt ihre Darstellung in Meisterwerken einiger der berühmtesten Künstler der Epoche hervor. Wie kamen sie nach Europa? Warum wurden sie porträtiert? Waren sie wirklich alle Diener oder Sklaven? Wenn die in diesen Meisterwerken der Renaissance dargestellten Schwarzen Gesichter sprechen könnten, was würden sie uns sagen? Fred Kudjo Kuwornu, der für sein Gottorf-Projekt eine deutsche Übersetzung seines Filmes gemacht hat, ist ein afro-italienischer und US-amerikanischer, sozial engagierter Künstler, Filmemacher und Wissenschaftler mit Sitz in New York. Weitergehende Informationen erhalten Sie unter museum-fuer-kunst-und-kulturgeschichte.de.

Filmstill aus dem Film „We Were Here“ von Fred Kuwornu

Fotos: Marcus Dewanger/Freilichtmuseum Molfsee (1); Fred Kuwornu (1)

Wohl-temperiert
Für klimagerechte Architektur!
15.11.2024–2.11.2025
Jahr100Haus
Freilichtmuseum Molfsee
Landesmuseen SH
www.freilichtmuseum-sh.de

DIE UNERZÄHLTE GESCHICHTE DER SCHWARZEN AFRIKANER IM EUROPA DER RENAISSANCE
WE WERE HERE
EIN FILM VON FRED KUDJO KUWORNU
14.2.–9.6.2025
Museumsinsel Schloss Gottorf
Landesmuseen SH
www.schloss-gottorf.de

VERANSTALTUNGSTIPPS
IM MÄRZ 2025

LEICHE AM DEICH

In Sünnum ist die Welt noch in Ordnung: Die herzliche Gesine Felber betreibt eine urige Kneipe mit kleinem Lädchen. Der Kroog ist das zweite Wohnzimmer der Sünnumer, bei selbstgebrautem Bier wird hier nach Herzenslust gelacht und gefeiert. Mit der Ruhe und Gemütlichkeit ist es allerdings vorbei, als die Leiche einer Frau am Strand gefunden wird. Die Tote ist die Ehefrau des Großbauern Burmeister, der sich mit seinem Milchbetrieb vor allem bei Umweltaktivisten keine Freunde gemacht hat. Wird Burmeister der Nächste sein? Als Enno, ein guter Freund von Gesine und leidenschaftlicher Naturschützer, ins Visier der Ermittlungen gerät, macht sie sich unerschrocken auf die Suche nach dem wahren Täter.

1. März, 19.30 Uhr • Reepschlägerhaus, Wedel

LALELU – 30 JAHRE!

Feiern Sie das 30. Jubiläum des A-Capella-Comedy-Quartetts LaleLu! 1995 begann ihre Erfolgsgeschichte bei einer Semesterparty. Seitdem begeistern die drei Männer und eine Frau aus Norddeutschland mit ihren Stimmen und grenzenloser Kreativität ihre große Musik- und Comedy-Fangemeinde in der gesamten Republik. Und dafür brauchen sie nicht mal ein einziges Instrument! LaleLu ist nichts zu hoch, kein Niveau zu niedrig und kein Ton zu schwer! Dieses Best-of aus drei Jahrzehnten dürfen Sie nicht verpassen.

1. März, 20 Uhr • Stadttheater, Elmshorn

Fotos: Joost Jensen (1), Mathias Knoppe (2)

SISTANAGILA

Die israelischen und iranischen Musiker suchen mit ihrem Projekt den Dialog. Sie nähern sich einander, lauschen neugierig und spielen miteinander. Getragen von jahrhundertealter jüdischer und iranischer Musiktradition begeben sich die Musiker auf eine Reise zu sich selbst. Sie nutzen folkloristische und religiöse Melodien aus Klezmer, sephardischer und persischer Musik sowie moderne und klassische Kompositionen. Die unterschiedlichen Melodien, neu arrangiert mit Einflüssen von Flamenco, Jazz und progressivem Metal, verschmelzen zu einer einzigartigen Musik, die eine Brücke zwischen zwei Welten baut.

1. März, 20 Uhr • Kultur- und Bildungszentrum, Bad Oldesloe

ALFONS

Was ist los mit unserer Demokratie? Ist sie kaputt? Und wenn ja, ist es ein Garantiefall oder müssen wir für die Reparatur am Ende selbst bezahlen? Alfons geht dem akuten Wahnsinn der Welt auf den Grund und erkennt: Die Zeit der Pantoffeldemokratie ist vorbei! Jeder von uns muss etwas tun – nur was? Auch in seinem neuen Programm gelingt es dem Kultreporter und Puschel-Philosophen auf unnachahmliche Art, große Themen in kleine Geschichten zu verpacken – warmherzig, witzig und wunderbar weitsichtig. Wenn Sie also einen Abend erleben möchten, der Ihnen das Vertrauen in die Menschen wiedergibt, dann sind Sie hier genau richtig.

1. März, 20 Uhr • Alma Hoppes Lustspielhaus, Hamburg

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
5.+6. April
GROSSER OSTERMARKT
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
Osterhase, Ponyreiten
HISTORISCHER 1873 HENGSTSAAL

YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

zu Hause die Welt entdecken

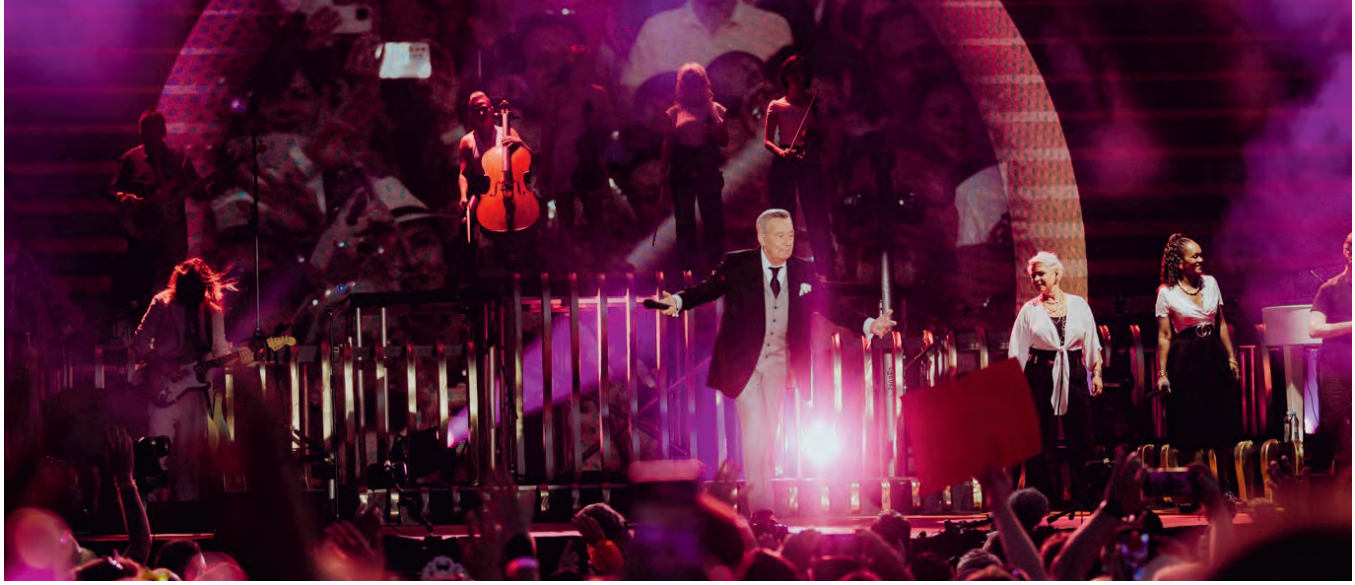
JETZT GASTFAMILIE WERDEN!

Als Gastfamilie für eine*n von über 500 Austauschschüler*innen aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU).

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

gastfamilien@yfu.de
www.yfu.de
040 22 70 02 -0

Gemeinnütziger Schüleraustausch seit 1957



Die Arena Tournee

ROLAND KAISER

Sie haben Roland Kaisers große Tournee zum 50. Bühnenjubiläum verpasst? Keine Sorge!

Mit mehreren ausverkauften Konzerten und überschwänglichen Medienberichten hat Roland Kaiser die Messlatte hoch gelegt. Aber der zurzeit erfolgreichste Live-Künstler Deutschlands ruht sich nicht auf seinen Lorbeeren aus. Er bereitet bereits seine nächste große Indoor-Tournee vor, die ihn und seine herausragende Live-Band zwei Jahre nach seiner letzten Hallentournee zum 70. Geburtstag zurück in die größten Hallen Deutschlands bringen wird. Freuen Sie sich auf DIE ARENA TOURNEE 2025, ein spektakuläres Bühnen- und Lichtdesign, neue Songs und natürlich die großen Klassiker und Lieblingstitel der Fans. Eines steht fest: Roland Kaiser gehört auf die Bühne, denn das ist der Ort, an dem er sich am wohlsten fühlt – und ganz nah bei seinen Fans ist.

11. Mai • Wunderino Arena, Kiel

STEFAN GWILDIS

Auch nach langer Zeit auf der Bühne kann man Stefan Gwildis immer noch nicht in eine richtige Schublade stecken. Das ist sowohl seiner Gabe, sich begeistert verschiedensten Projekten zu widmen, als auch seinem Willen, das Publikum immer wieder überraschen zu wollen, geschuldet. Ein Fundament gibt es allerdings: Gwildis macht ausschließlich das, was ihm Spaß macht. Ohne sich selbst jegliche Grenzen zu setzen, schöpft er aus seiner schier endlosen Kreativität. Und bis heute fragt sich so mancher, ob er Künstler der Improvisation ist oder alles akribisch plant und rein gar nichts dem Zufall überlässt … Aber überzeugen Sie sich doch einfach selbst davon!

2. März, 19 Uhr • Stadttheater, Elmshorn

FEMALE FUTURES

Große Gefühle wie Liebe und Hass bestimmen, wie wir unser Leben gestalten. Aber halten sie auch Einzug in die Politik? In ihrem Buch „Radikale Zärtlichkeit“ untersucht Seyda Kurt die Liebe im Kontext von Patriarchat, Rassismus und Kapitalismus. Sie ist Publizistin, Moderatorin und Buchautorin und schrieb die Bestseller „Radikale Zärtlichkeit“ und „Hass“, arbeitete als Kuratorin und als Redakteurin am preisgekrönten Podcast „190220 – Ein Jahr nach Hanau“. Im Gespräch mit der Moderatorin und Journalistin Shila Behjat führt Seyda Kurt ihre feministischen Visionen für eine gerechtere Gesellschaft aus.

3. März, 19 Uhr • Körber Stiftung, Hamburg

Fotos: Heimat2050 (1) / Basics09 (2)

DASHA

Erleben Sie DASHA, das aufstrebende Country-Pop-Talent, live auf ihrer mit Spannung erwarteten „DASHVILLE"-Tour! Mit ihrem Mega-Hit „Austin (Boots Stop Workin')" hat sie nicht nur die Herzen der Fans erobert, sondern auch über 10 Milliarden Aufrufe auf TikTok erzielt. Ihr Debütalbum „What Happens Now?" wurde als eines der besten des Jahres gefeiert und zeigt ihre beeindruckenden Fähigkeiten als Singer-Songwriterin. Freuen Sie sich auf zwei unvergessliche Konzerte in Deutschland, die Sie nicht verpassen sollten!

5. März, 19 Uhr • Fabrik, Hamburg

MICHAEL KREBS

Michael Krebs ist der Meister des kalkulierten Kontrollverlusts. Bei seinen Shows spielt er krachend schöne Piano-Songs mit Texten auf die Zwölf. Seine Sucht nach Musik und Rock'n'Roll hat alles kaputt gemacht – selbst der schütterste Tanzband-Gig und die übelste Hotelbarpianisten-Mucke konnten ihn nicht davon abhalten, von selbstgeschriebenen Liedern leben zu wollen. Die spielte er während seines Lehramts- und Jazzklavierstudiums so lange überall vor, bis er mit immer mehr Kabarett-, Kleinkunst- und Musikpreisen beworfen wurde. Und das tut er immer noch – und am 7. März sogar im Haus 13 in Elmshorn.

7. März, 20 Uhr • Haus 13, Elmshorn

DIE DISTEL: WER HAT AN DER WELT GEDREHT?

Begeben Sie sich mit Distel und ihrem neuen Programm auf eine satirische Reise durch die aktuellen Herausforderungen unserer Welt. Am 6. März erwartet Sie ein Abend voller scharfer Pointen und humorvoller Betrachtungen zu Themen wie Energienotlage, De-Globalisierung und Klimawandel. Das Ensemble diskutiert kontrovers, spielt lebhaft und bietet unerwartet erfrischende Perspektiven. Lassen Sie sich von der Komik der Distel verzaubern.

6. März, 20 Uhr • Alma Hoppes Lustspielhaus, Hamburg

PILZ & REMOTE BONDAGE

Feiern Sie den Weltfrauentag mit einem mitreißenden Solikonzert! Die kraftvolle Rapperin und Aktivistin Pilz, bekannt für energiegeladene Live-Shows und kritische Texte, bringt mit ihrem Album „Gift & Galle" frischen Wind in die Musikszene. Unterstützt wird sie von Remote Bondage, die mit ihrem lauten, verzerrten Pop-Grunge-Sound und ironischen Texten begeistern. Lassen Sie sich von den Abgründen des Lebens und der Utopie vom gesmashten Patriarchat mitreißen. Im Anschluss erwartet Sie eine After-Show-Party mit DJ.

8. März, 21 Uhr • treibSAND, Lübeck

Fotos: Jessica Calleiro (1) / Chris Gonz (2) / Nina Stiller (3) / treibSAND Lübeck (4)

DIE REISE ZUM KLIMA

Der Naturfotograf Markus Mauthe zeichnet in seiner aktuellen Film- und Foto-Reportage ein künstlerisches Porträt unserer Erde. Für dieses Projekt in Zusammenarbeit mit Greenpeace machte er sich gemeinsam mit der Journalistin Louisa Schneider auf den Weg in verschiedene Regionen der Welt, in denen das Klima zu kippen droht. Auf der Bühne berichtet Markus von diesen Recherche-Reisen in der Sahelzone Senegals und im Amazonaswald Brasiliens. Dabei richtet der Fotograf seine Kamera auch auf die drastischen Auswirkungen der Klimakrise und spricht gemeinsam mit Louisa Schneider mit den Menschen vor Ort.

9. März, 17 Uhr • Kultur- und Bildungszentrum, Bad Oldesloe

HAMBURG BLUES BAND & VANJA SKY

The Hamburg Blues Band meets The Women in Rock! Eine extra für diese Nacht zusammengestellte Supersession, ein Kapitel Rock- und Bluesgeschichte, einmalig in dieser Form! Gipfeltreffen der St. Pauli Bluesrocker mit dem Hamburger Rockshouter Gert Lange, Reggie Worthy (Ike & Tina Turner), Eddie Filipp, dem Gitarren-Shooting-Star Krissy Matthews und den Powerfrauen Inga Rumpf und Vanja Sky. Alle zusammen Garant für eine musikalisch hochkarätige Nacht mit einem späten, fröhlichen Ende!

14. März, 20 Uhr • JUKS, Schenefeld

EINE VERHÄNGNISVOLLE AFFÄRE

Dan Gallagher, ein erfolgreicher Anwalt und Familienvater, trifft zufällig die attraktive Alex Forrest, eine Verlagslektorin. Er kann der Versuchung nicht widerstehen, glaubt an einen Genuss ohne Reue, da die Regeln klar waren. Doch Alex will mehr als einen One-Night-Stand und eröffnet ihm, dass sie schwanger ist. Dan gerät in die Bredouille, will seine Familie nicht verlassen. Daraufhin versucht Alex, ihn mit Selbstmorddrohungen und Angriffen zu erpressen. Ein harmloser Seitensprung eskaliert zum tödlichen Rachefeldzug. Die Theaterfassung des Psychothrillers bietet aufregende Situationen und brillante Dialoge. Eine verhängnisvolle Affäre, die atemlos verfolgt wird.

9. März, 19.30 Uhr • Kulturwerk am See, Norderstedt

BAHNHOF MOTTE & DAS GÜNTHER

Bahnhof Motte ist bekannt für laute, verzerrte Gitarren, Synthesizer und dröhnende Bässe, angetrieben von einem unaufhaltsamen Schlagzeug – zusammengeschraubt zu einem Geflecht, das mit rasenden Emotionen dieser Welt aus vollem Halse entgegenschreit. Dazu Das Günther: eine Band aus Hannover, die seit sieben Jahren die alternative Techno- und Festivalszene mit ihren improvisierten Auftritten aufmischt. Dabei erfinden sie Lieder live auf der Bühne und reißen das Publikum bei ihrer genreüberschreitenden Musik mit. Verpassen Sie dieses Erlebnis nicht!

14. März, 21.30 Uhr • treibSAND, Lübeck

Fotos: Markus Mauthe (1) / Bo Lahola (2) / Music Hall (3) / TreibSAND Lübeck (4)

MASTERS OF SHAOLIN KUNG FU

Feiern Sie mit den „Masters of Shaolin Kung Fu“ ihr 25. Jubiläum! Diese beeindruckende Show über die legendären Mönche des Shaolin-Klosters begeistert mit faszinierenden Einblicken in ihr Leben und Training sowie spektakulären Waffendemonstrationen und Chi-Gong-Performances. Die rund zweistündige Aufführung kombiniert exquisite Choreografien mit traditioneller chinesischer Musik und lässt das Publikum in die faszinierende Welt der Shaolin-Kultur eintauchen. Erleben Sie eine Hommage an diese jahrtausendealte Tradition voller emotionaler Eindrücke!

14. März, 20 Uhr • Friedrich-Ebert-Halle, Hamburg

ALADDIN JAMEEL: RED FLAG TOUR

Auf seiner „Red Flag Tour“ nimmt der Stand-up-Comedian Aladdin Jameel das Publikum mit auf eine spannende Entdeckungsreise, bei der Geldsorgen, Existenzängste und Vorurteile humorvoll beleuchtet werden. Diese mitreißende Show regt nicht nur zum Lachen an, sondern auch zur Reflexion über unsere eigenen Denkmuster. Dieser Abend wird garantiert unvergesslich werden und voller Witz und Tiefgang!

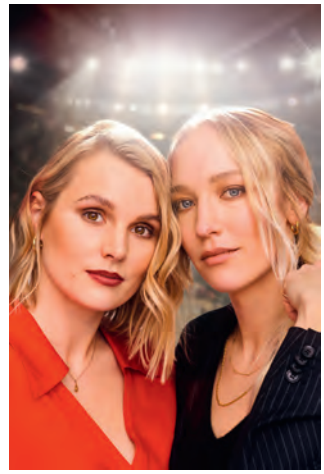
16. März, 20 Uhr • Markthalle, Hamburg

ARTIST TALK & FILMVORFÜHRUNG

Am 15. März zeigt Pınar Ögrenci ihren Film „Gurbet is a Home Now“ (2020), der die Wohnverhältnisse von Migrantinnen in Berlin-Kreuzberg während der 80er-Jahre beleuchtet. Im Anschluss diskutiert der US-amerikanische Literatur- und Kulturwissenschaftler Rothberg mit der Künstlerin über Migration und Rassismus. Die Veranstaltung ist Teil des Rahmenprogramms zur Ausstellung „Pınar Ögrenci / Nuri Muslu-oglu. Fotografie neu ordnen: Protestbilder“ und wird in englischer Sprache abgehalten.

15. März, 15 Uhr • Museum für Kunst und Gewerbe, Hamburg

MORD AUF EX LIVE



Mord auf Ex, einer der erfolgreichsten deutschen True-Crime-Podcasts, kehrt endlich auf die Bühne zurück! Im Februar und März laden die Podcasterinnen Linn Schütze und Leonie Bartsch ihr Publikum auf eine fesselnde Reise durch wahre Kriminalfälle ein – und das zum ersten Mal in Arenen. Mit eigens für die Tour produzierten Filmen, Interviews mit Beteiligten und Expert*innen, interaktiven Elementen und einigen Überraschungen wird ein Erlebnis geboten, das weit über den Podcast hinausgeht!

23. März, 20 Uhr • Barclays Arena, Hamburg

HOF ANSGARIUS
* Café * Saal * Ausstellung * Forst
Cafézeit: Jeden Sonntag 13-18 Uhr
3. OSTEREIERMARKT
22. / 23.03.2025 11-17 Uhr
Ausstellung - Vorführung - Verkauf
P - frei Eintritt: € 3,–
Gesellschaften gerne täglich nach Absprache
Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen
Tel. 04324 1070 www. hofansgarius.de

Fotos: Sven Scheffel (1) / Pinar Ögrenci (2) / River Concerts (3) / Christoph Koestlin (4)

OHR ZUR WELT: MASAA

In dem eindrucksvollen Gesprächskonzert „Ohr zur Welt: MASAA“ tauchen Sie ein in die musikalische Verschmelzung von Orient und Okzident. Am 27. März präsentiert das Quartett um den libanesischen Sänger Rabih Lahoud mit ihrem Programm „Beit“ eine einzigartige Kombination aus arabischer Lyrik und zeitgenössischem Jazz. Begleitet von Reentko Dirks an der Gitarre, Demian Kappenstein an der Perkussion und Marcus Rust an der Trompete, entfaltet MASAA eine intime und kraftvolle Klangwelt. Moderiert wird die Veranstaltung von Bahar Roshanai von der Körber-Stiftung.

27. März, 19 Uhr • KörberForum, Hamburg

DAVID GARRETT

David Garrett, der Meister der Violinvariationen, begeistert mit seiner neuen Arena-Tour „Millennium Symphony“. In dieser mitreißenden Show interpretiert er die größten Popsongs der letzten 25 Jahre neu und vereint symphonische Klänge mit populärer Musik. Mit über fünf Millionen verkauften CDs und zahlreichen Auszeichnungen hat Garrett die Musikwelt geprägt und wird im Frühjahr diesen Jahres mit seiner Band und einem Orchester durch Deutschland und Österreich touren – und macht dabei auch einen Halt in Hamburg! Freuen Sie sich auf ein beeindruckendes musikalisches Erlebnis.

28. März, 20 Uhr • Barclays Arena, Hamburg

DER FLÜCHTIGE AUGENBLICK: TANZABEND

„Der flüchtige Augenblick“ ist eine beeindruckende Produktion des Ballett Kiel. Drei renommierte Choreografinnen präsentieren ihre neuen Stücke: Edvin Revazov mit „Kintsugi“ über die Vergänglichkeit menschlicher Beziehungen, Antoine Jully mit „The Dying Poet“ und „Is This It?“ sowie Kristina Paulin, die in „Gilded Reverie“ Gustav Klimt thematisiert. Mit Unterstützung der Lübecker Ballettfreunde e. V. verspricht dieser Abend ein unvergessliches Erlebnis für alle Tanzliebhaber*innen.

29. März, 19.30 Uhr • Theater Lübeck

JAMIE CULLUM – DEUTSCHLAND-TOURNEE

Jamie Cullum, der weltweit gefeierte Sänger und Multiinstrumentalist, kommt 2025 auf Tour nach Deutschland! Am 29. März wird er im CCH auftreten, gefolgt von fünf weiteren Konzerten in Deutschland. Cullum begeistert mit seiner einzigartigen Mischung aus Jazz und Pop und hat mit über 10 Millionen verkauften Alben eine beeindruckende Karriere hingelegt. Freuen Sie sich auf energiegeladene Live-Shows und die Wiederentdeckung seines legendären Albums „Twentysomething“!

29. März, 20 Uhr • CCH, Hamburg

Fotos: Andy Spyra (1) / Live Nation (2) / Olaf Struck (3) / Charles Agaill (4)

Foto: Daniel Lagerpusch

EUTINER FESTSPIELE

Freuen Sie sich auf faszinierende Konzerte mit großem Live-Orchester. Seien Sie dabei, wenn das glamouröse Best-of prominenter Musicals „From Broadway to West End“ Premiere feiert. Schwingen Sie mit beim „Orchestra on the Rocks“, wenn Rock und Pop in symphonischer Harmonie erklingen. Erleben Sie auch den Gala-Abend „Viva la Musica!“, der als legendärer Finale-Klassiker die Begeisterung weckt. Machen Sie den Sommer zu Ihrem Wunschkonzert. Die Festspiel-Macher freuen sich darauf, Sie auf der neuen Seebühne mit klangvollem Orchestersound begeistern zu können.

Von Juli bis September • Eutin

Fotos: [illegible]

DIE SCHÖNE UND DAS BIEST – DAS MUSICAL

Am 30. März um 15 Uhr werden Groß und Klein in eine zauberhafte Welt voller Zauber und Poesie entführt: Das Theater Liberi inszeniert das französische Volksmärchen „Die Schöne und das Biest“ als modernes Musical für die ganze Familie. Gefühlvolle Eigenkompositionen und temporeiche Choreografien versprechen ein unterhaltsames Live-Erlebnis für Kinder ab vier Jahren, Eltern und Großeltern. Diese humorvolle Adaption entstaubt das altbekannte Märchen, ohne dabei die generationsübergreifende Botschaft zu verlieren: Es kommt auf die inneren Werte an.

30. März, 15 Uhr • Friedrich-Ebert-Halle, Hamburg

Foto: ATLANTIC Grand Hotel Travemünde

Ein Frühjahrskonzert

MIT DEM LÜBECKER KAMMERORCHESTER

Das Lübecker Kammerorchester hat sich seit seiner Gründung 1996 zu einem ausgewachsenen Sinfonieorchester entwickelt. Es vereint professionelle Musiker*innen und ambitionierte Amateur*innen in der Freude an anspruchsvoller Musikausübung und bereichert das Kulturleben von Lübeck und seiner weiteren Umgebung durch sinfonische Konzerte. Das Repertoire reicht von klassischen bis zu zeitgenössischen Werken. Bei Solokonzerten arbeitet es mit namhaften Solist*innen zusammen. Dazu zählt auch eine seit vielen Jahren bestehende erfolgreiche Kooperation mit der Musikhochschule Lübeck. In dieser Zusammenarbeit ist auch wieder das aktuelle Opernkonzert entstanden, das am 16. März im Ballsaal des ATLANTIC Grand Hotel Travemünde stattfindet. Dieses Konzert erarbeitete das Lübecker Kammerorchester wieder in Kooperation mit der Musikhochschule Lübeck. Tickets kosten 16 Euro im Vorverkauf (Tageskasse 18 Euro), Schüler*innen und Studierende zahlen 10 Euro. Karten gibt es im Vorverkauf im **ATLANTIC Grand Hotel Travemünde** und online via Lübeck-Ticket.

DAS PROGRAMM:

Edvard Grieg (1843–1907)
Peer-Gynt-Suiten 1 und 2
Paul Dukas (1865–1935)
Der Zauberlehrling
Wolfgang Amadeus Mozart (1756–1791)
Don Giovanni (Auszüge)
Studierende der MHL, Gesang
Chefdirigent: Bruno Merse

16. März, 15 Uhr (Einlass um 14.30 Uhr)
Ballsaal des ATLANTIC Grand Hotel Travemünde

MEENO SCHRADER

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

MEENOS WETTER FÜR DEN MÄRZ

DER MÄRZ: EINFACH SPITZE

Wenn Sie mich fragen, welcher Monat im Jahr für mich der Beste ist, muss ich nicht wirklich lange überlegen. Ganz klar: der März. Er ist die Nummer eins, der schönste Monat im ganzen Jahr. Sie mögen etwas verwundert sein, aber im März strebt einfach alles nach oben und nach vorne. Da gibt es nur eine Richtung: vorwärts, aufwärts, nach oben, nach vorne, kein Zurück.

DURCHSTARTEN

Dabei zögert der März in der Regel nicht. Er strotzt vor Selbstbewusstsein, ein zartes Grün ist sein Kennzeichen. Ein positives Ereignis treibt das Nächste. Genau genommen geht es bereits am ersten März los. Dann ist „meteorologischer Frühlingsbeginn". Auch wenn es sich nur um eine mathematische Größe handelt, eine Bezugsgröße, damit die Wetterstatistik gerade gerückt wird und stimmt.

FRÜHLINGSMOTIVATION

Alleine der Begriff „Frühlingsbeginn" entfaltet bereits seine psychologische Wirkung. Nach langer „Winterzeit" lechzt fast jeder nach „Frühling", der Begriff ist nun mal positiv besetzt, das kriegt man aus dem Schädel nicht mehr raus. In der Regel sind in den vergangenen Tagen oder meist auch schon Wochen die ersten Schneeglöckchen und Winterlinge aufgetaucht. Der „Vorfrühling" verheißt nur Gutes.

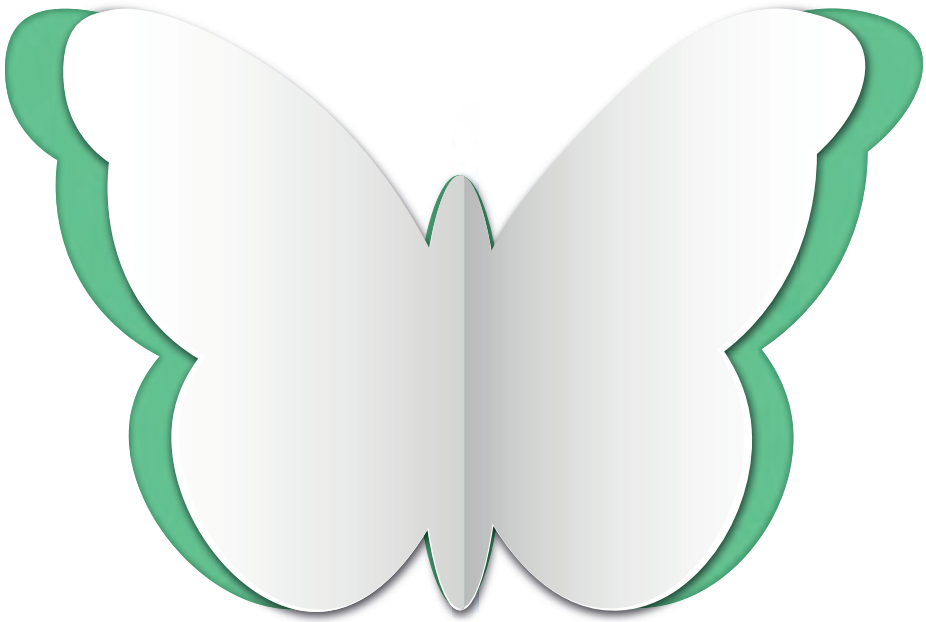
BLÜTEN UBERALL

Bleiben wir bei den Blumen als Frühlingsboten. Natürlich – da ist der Klassiker, die Krokusse. Ob früh oder spät im Monat, ein typischer Märzblüher. Millionen Krokusse fluten in diesem Monat Schleswig-Holstein. Wenn sie erstmal den Weg gefunden haben, ist der Frühling wahrlich angekommen. Bestätigt wird das in der Regel – und damit ist es offiziell – vom 20. März, dem „kalendarischen Frühlingsbeginn". Jetzt wird es ernst, jetzt nimmt der Frühling richtig Anlauf.

ADIEU, WINTERZEIT

Der März schickt Signale. Es wird früher hell, die Vögel begrüßen mit einem Konzert zu einer Zeit, zu der der Wecker das erste Mal klingelt, und die Sonne hat schon spürbar Kraft. Sicherlich, der März ist in der Lage, noch einem Rückfall in Winterwetter zu folgen. Aber der ist selten schlimm und schnell überstanden. Der Klimawandel weist in die andere Richtung. Es wird wärmer, alles geht schneller und erfolgt früher. Da ist er wieder, der März mit seinem Pluszeichen. Er ist einfach spitze.

Foto: Adobe Stock



WÄLDER = BIODIVERSITÄT

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

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

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

LOVE PAPER®

IMPRESSUM

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

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

Gra k:
Sandra Huege, Zlatan Rasidovic, Nicolas Rexin, Sonja Woldt

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

Titelgestaltung:
Nicolas Rexin

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

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtau age:
Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

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

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

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN lebensart

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. APRIL.

HOPPELZEIT: WIR FEIERN OSTERN

Der Osterhase hoppelt wieder! Das Osterfest steht vor der Tür und es gibt wieder so einiges im Norden zu erleben! Wo Sie Ostern am besten verbringen, wie Sie es sich zu Hause richtig schön machen und die Feiertage genießen können, verraten wir Ihnen in unserer April-Ausgabe.

STARTSCHUSS: AUF INS NEUE GARTENJAHR

Die Sonne lugt immer häu ger hinter den Wolken hervor und die Temperaturen klettern langsam wieder in die Höhe. Für leidenschaftliche Gärtner*innen beginnt jetzt endlich eine neue Gartensaison! Freuen Sie sich auf hilfreiche Tipps, P anzideen und vieles mehr für Ihre (bald) grüne Oase.

AUF HEISSEN KOHLEN: GRILLREZEPTE

Saftiges Fleisch, würziger Käse und mariniertes Gemüse brutzeln wieder auf dem Grill. Ob herzhaft, süß oder mal so ganz exotisch: Wir haben die perfekten Grillrezepte parat, die Ihnen den Start in die Grillsaison verschönern und Ihnen garantiert Inspirationen für eigene Kreationen bieten. Für Vegetarier*innen ist bestimmt auch was dabei.

GEDRUCKT MIT 100% ÖKOENERGIE STROM & GAS

100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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

Fotos: Adobe Stock (3)

Wir verwirklichen Wohnträume

Wir bauen für Sie z.B. in folgenden Baugebieten:
Bosau, Hutzfeld, Schönberg
Tökendorf, Schönwalde
Ahrensbök, Kiel, Rendsburg,
Neumünster, Bad Segeberg

Kurzfristiger Baubeginn möglich!

NAGEL
Massivhaus GmbH

- **Jedes Haus im EH 55 Standard erstellt**
- **Frei geplanter Grundriss**
- **Massiv gemauert**
- **Abluftwärmepumpe inklusive**
- **Freie Wahl der Ausstattung**
- **Kurze Bauzeit**

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns
www.nagelbau.de

NAGEL Massivhaus GmbH

Trentrade 35
24326 Ascheberg

Tel. 0 45 26 / 30 07-0
info@nagelbau.de

Hier bin ich zu Hause!

App geht's

Smart punkten und Vorteile nutzen mit unserer neuen App.

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Exklusive App Specials
Mit der dodenhof App habt ihr eure Kundenkarte jederzeit digital griffbereit und profitiert von exklusiven Coupons, Rabatten und weiteren Vorteilen – alles direkt in der App.

Digitaler Kassenbon
Erhaltet eure Kassenbons digital – umweltfreundlich und immer griffbereit.

Willkommensgeschenk
Startet mit einem Geschenk. Ihr erhaltet 10 € in Form von Punkten zur Begrüßung bei der ersten Registrierung in der App!

Bitte beachtet unter dodenhof.de/gutscheinbedingungen unsere allgemeinen Gutscheinbedingungen.

Alle Prospekte im Überblick
Stöbert jederzeit bequem auf eurem Handy durch unsere aktuellen Prospekte.

entdeckt bei dodenhof

Denn es ist deine Welt.

dodenhof Posthausen KG • Auf dem Berge 1, 24568 Kaltenkirchen