

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

Lebensart

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

APRIL 2025 • KOSTENLOS

**LEBENSART
UNTERWEGS**
DIE WELT ENTDECKEN

**OSTER-
FREUDEN**
DER FRÜHLING LOCKT



Niendorfer Hafenfeeling
8. bis 10. August 2025



MIT UNS ZU IHREM TRAUMGARTEN

Entdecken Sie unseren Ideengarten mit über 2.300 m²
und eine riesige Auswahl an Keramik-Terrassenplatten!



Wir liefern Ihnen viele Ideen – live in unserem Ideengarten oder in unseren aktuellen Katalogen. Einfach vorbei kommen, inspirieren und beraten lassen. Wir freuen uns auf Sie.

 **Bauzentrum
BECKMANN**

Beckmann Bauzentrum (GmbH & Co.) KG · Segeberger Chaussee 310
in Norderstedt · Telefon 040 5290080 · www.beckmann-bauzentrum.de
Wir sind für Sie da: Mo-Fr 07:00 – 17:00 Uhr · Sa 09:00 – 14:00 Uhr

Entdecken Sie auch die exklusiven Produkte
von Galanda® – nur in Ihrem Fachhandel.

Klassiker im Garten
Kompaktkatalog
Naturstein

**MEIN PERSÖNLICHER
GARTEN**
Das Magazin für Gartengestaltung, Gartenpflege und Gartenwerkzeuge


**Bauzentrum
BECKMANN**

STEINTRENDS
Das Ideenmagazin für kreative Gartengestaltung

BETONSTEIN
NATURSTEIN
KERAMIK-ELEMENTE
PFLASTER-KLINKER

 Galanda®  Galanda®



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

HIN & WEG

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

WER HOPPELT DENN DA?

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



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die Niendorf Tourismus GmbH. Mehr dazu erfahren Sie aus Seite 18.



TANZ
IN DEN MAI
30. APRIL
2025



TANZ IN DEN MAI 2025

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

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

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

20 € PRO PARTY-TICKET
25 € PRO GAST NUDELBUFFET

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



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

THEMIEN

APRIL 2025

COVER | Timmendorfer Strand – Niendorf Tourismus GmbH

Musik am Frestrand: Strandkonzerte 2025 18

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends & News 6

Frühlingsfreuden: Das ist los im April..... 10

HIN & WEG

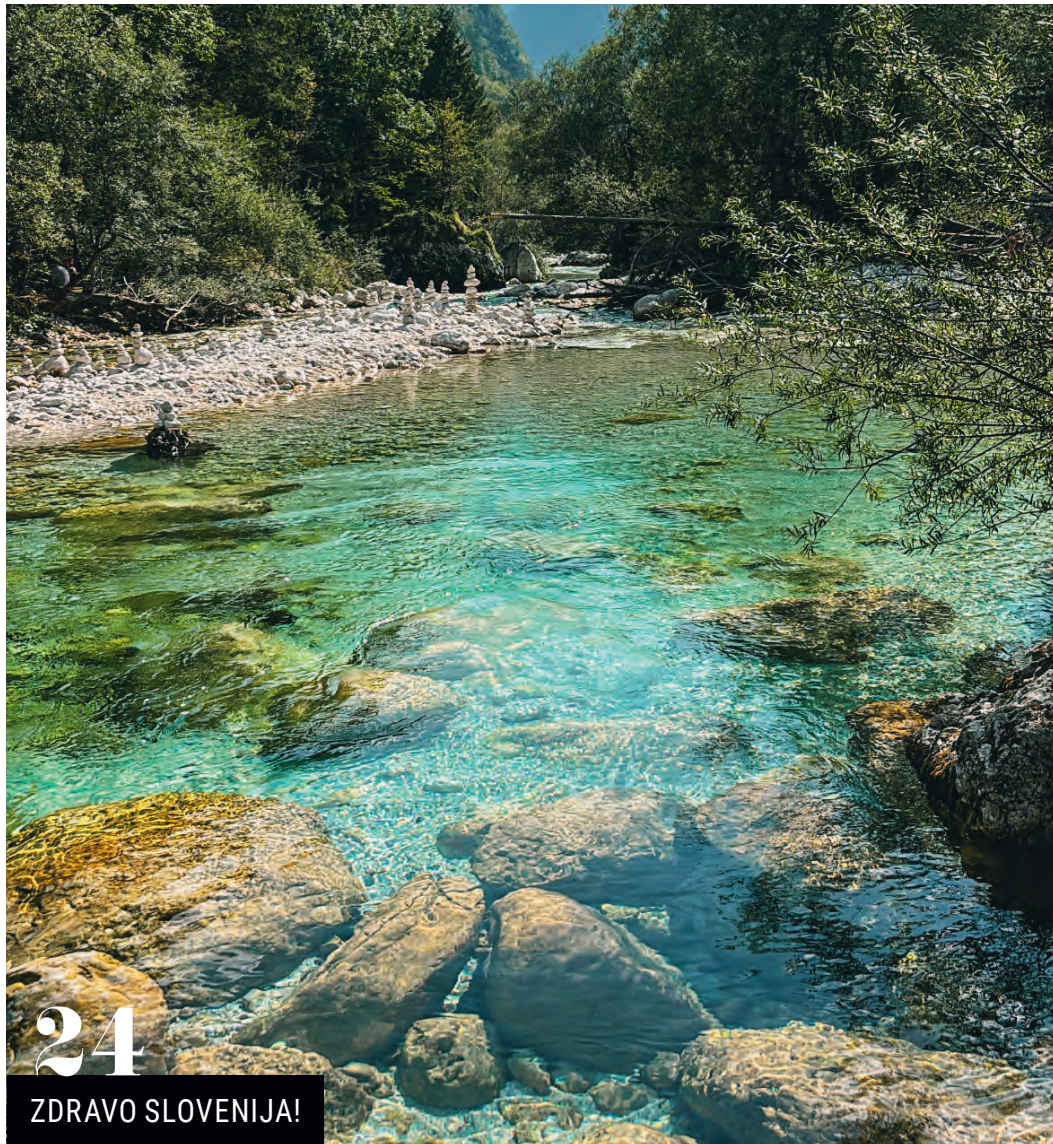
Meine Liebeserklärung an Kenia 20

Zdravo Slovenija! 24

Amrum: Kleines Paradies mit großer Sandkiste 28

SO SCHMECKT DER NORDEN

Das perfekte Osterdinner 32



24

ZDRAVO SLOVENIJA!



32

DAS PERFEKTE OSTERDINNER

MODE & BEAUTY

Luftig-leichte Mode aus Skandinavien 42

Fair Fashion: Weniger ist mehr

– Interview mit Bina Nöhr 46

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Gemüse freut den Darm und macht gute Laune 48

HAUS, HOF & GARTEN

Ab in den Frühlingsmodus: Terrasse & Garten 2.0 ... 52

BERUF & KARRIERE

Beruf, Karriere & Weiterbildung 62

KUNST & KULTUR

Ausstellungen in April..... 64

Veranstaltungshighlights..... 74

HAMBURG HISTORISCH

Hamburgs Geschichte wahren: Im Gespräch mit Journalist Cord Aschenbrenner 70



20

MEINE LIEBESERKLÄRUNG AN KENIA

KOLUMNEN

Fru Jürs vertellt 54
 Meenos Wetterwelt 80

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3
 Impressum 82
 Vorschau Mai 82



GEMÜSE FREUT DEN DARM
 UND MACHT GUTE LAUNE

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

**GEMEINSAM
 WERTVOLLE
 LEBENSÄRÄUME
 BEWAHREN**

MEHR UNTER WWF.DE/PROTECTOR

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

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

LEDERGÜRTEL FÜR DAMEN UND HERREN,
 WECHSELGÜRTEL, LEDERTASCHEN,
 GelDBÖRSEN, U.V.M. IM FABRIKSHOP

**LUDWIG
 SCHROEDER**

TORNESCHER WEG 107, UETERSEN
 DONNERSTAGS & FREITAGS 10.00-18.00 UHR
 SAMSTAGS 10.00-14.00 UHR | WWW.LUDWIGSCHROEDER.DE

TRENDS & NEWS

IM APRIL 2025

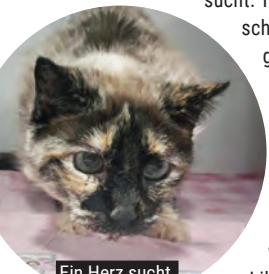
Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Lillifee

SANFT & VERSCHMUST

Lillifee ist eine alte, blinde Katzendame, die ein liebevolles Zuhause sucht. Trotz ihres Handicaps ist sie eine unglaublich verschmuste und sanfte Begleiterin, die sich nach Geborgenheit sehnt. Sie liebt es, gestreichelt zu werden, und genießt jede Zuwendung in vollen Zügen. Allerdings braucht sie regelmäßig Medikamente, weshalb verantwortungsbewusste und fürsorgliche Menschen gefragt sind. Lillifee kommt mit ihrer Blindheit gut zurecht, wünscht sich aber eine ruhige Umgebung. Auch eine Pflegestelle wäre für sie eine Möglichkeit. Wer mehr über Lillifee erfahren möchte, meldet sich beim Tierheim Oldesloe unter Tel.: 04531 / 87 888 oder per E-Mail an info@tierschutz-badoldesloe.de.



Ein Herz sucht ihre Seele: Lillifee möchte kuscheln und genießen.



NEU

SUN SHIELD DROPS LSF 30

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

JETZT NEU:

SPRING EDITION

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



TIERISCHE NÄCHSTENLIEBE



Foto: Adobe Stock

Mit dem Frühling erwacht auch das Tierreich wieder. Und wir können fleißig unterstützen! Vögel etwa brauchen während der Nistzeit viel Energie, doch versiegelte Flächen erschweren die Futtersuche. Extra Futter hilft sehr. Auch Igel freuen sich jetzt über etwas Geeignetes zum Fressen, da sie nach dem Winterschlaf oft geschwächt sind. Und beim Spaziergang im Wald sollten Hunde unbedingt an der Leine bleiben, denn viele Wildtiere ziehen gerade Nachwuchs groß. Apropos: Wer einen Hund mit viel Unterwolle hat, kann ausgekämmte Haare den Vögeln für den Nestbau zur Verfügung stellen. Auch im Garten gibt es einiges zu beachten: Pflanzenschnitt sollte nicht sofort auf den Kompost, da darin noch Schmetterlingspuppen verborgen sein könnten. „Mit kleinen Taten können wir vielen Tieren das Frühjahr erleichtern!“, findet das Team der **Tierarztpraxis Bergstedt**.

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

Jan-Göran Schümann (Hamburger Sparkasse), Oliver Weiß (Stadtwerke Norderstedt), Manfred Fitz (Norderstedt-Triathlon), Riccardo Dudacy (Hamburger Sparkasse), Dagmar Buschbeck (Norderstedt-Triathlon), Max Janßen (Leiter Amt für Schule und Sport, Stadt Norderstedt) und II. Stadträtin und Sportdezernentin, Stadt Norderstedt, Kathrin Rösel (v. l.)



Foto: Stadt Norderstedt

Jetzt anmelden!

Norderstedt-Triathlon

Der Triathlon in Norderstedt ist fester Bestandteil im Wettkampfkalendar vieler norddeutscher Triathlet*innen. Am 7. September findet das Sportevent im und rund um den Norderstedter

Stadtpark bereits zum 18. Mal statt. Jetzt hat die Anmeldephase begonnen: Wer am Norderstedt-Triathlon teilnehmen möchte, kann sich ab sofort unter www.norderstedt-triathlon.de anmelden.

KLANG TRIFFT KOMFORT

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



NEU GRÖßER, STYLISCHER, NACHHALTIGER

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



Daunendecken und -kissen: Verkauf & Reinigung!

Dithmarscher Gänsemarkt

EIN GANSTAGSAUSFLUG FÜR GROSS UND KLEIN

Farmküche & Gartencafé, Markthalle, Daunendecken-Manufaktur, Strohscheune & Spielplatz, Di & Mi ist Kükenschlüpfstag

Geöffnet April – Dezember; Di – So, 10 – 17 Uhr
Infos auf gaensemarkt.de

@dithmarscher.gaensemarkt
Hauptstr. 1, 25693 Gudendorf

Mobiler Fahrradservice Yeply ist zurück

Schnell, einfach & DIREKT IN DER NACHBARSCHAFT!

Gute Nachrichten für Hamburgs Fahrradfans: Yeply ist wieder da! Der mobile Fahrradservice kommt direkt in die Stadtviertel – für eine schnelle, professionelle Wartung, die das Rad fit für den Frühling macht.

KOMPLETTWARTUNG FÜR 95 EURO – SCHNELL & UNKOMPLIZIERT

Ob quietschende Bremsen, eine ungenaue Schaltung oder ein platter Reifen – Yeply kümmert sich um alle wichtigen Komponenten des Fahrrads. Für 95 Euro gibt es eine umfassende Wartung inklusive Bremsen- und Schaltungscheck, Schmierung der Kette und Zentrierung der Räder. Falls zusätzliche Ersatzteile benötigt werden, können weitere Kosten anfallen.

JETZT IST DER BESTE ZEITPUNKT FÜR EINEN FRÜHJAHRSCHECK!

„Viele Hamburger haben auf Yeply gewartet – jetzt sind wir wieder da und sorgen dafür, dass Fahrräder zuverlässig und sicher unterwegs sind“, sagt Patrick Phillips-LaNeve, der den Service nach der Übernahme neu aufgestellt hat. Yeply ist vom Alstertal bis nach Othmar-

schen, von Ahrensburg bis nach Winterhude unterwegs – und kommt direkt in die Nachbarschaft für eine bequeme und schnelle Wartung. Jetzt Termin buchen und sorgenfrei losradeln: www.yeply.de.

Yeply
www.yeply.de



Foto: Oliver Franke

KREATIVE KÖPFE AN DER OSTSEE GESUCHT

Der Ostsee-Holstein-Tourismus e. V. ruft kreative Köpfe auf, ihre Talente entlang der Ostseeküste und in der Holsteinischen Schweiz erlebbar zu machen. An vielen Orten haben sich bereits künstlerische Hotspots entwickelt, die nun für Urlauber und Einheimische stärker zugänglich gemacht werden sollen. Gesucht werden Kunstschaffende, die Workshops, Kurse oder interaktive Angebote anbieten möchten. Ob Malerei mit Acryl-, Öl- oder Aquarellfarben, Keramik, Schmuckdesign, Papierkunst, Handwerk oder andere kreative Bereiche – die Möglichkeiten sind vielfältig. Kreative, die bereits Kurse anbieten oder das Angebot erweitern möchten, sind eingeladen, ihre Vorschläge per E-Mail an buenting@ostsee-sh.de zu senden.

SAISONAUFTAKT HAMBURGS LOTSEN AUF STÖRTEBEKER-TOUR

Für Städtereisende und Einheimische, die Hamburg von ganz neuen Seiten kennenlernen möchten, haben die Hamburg-Lotsen individuelle Stadtführungen im Programm, wie die beliebte „Tour des Monats“: Mit Humor und Wissen führen sie ihre Gäste abseits ausgetretener Pfade zu faszinierenden Orten und erzählen die Geschichten „hinter den Kulissen“. Die nächste „Tour des Monats“ ist die Störtebeker-Tour am 19. April, Beginn um 17 Uhr.

Mehr unter www.hamburg-lotse.de/stadtfuehrungen.



Foto: Tanja Königshagen

Naturschutzminister
Tobias Goldschmidt
stellte 96 Hektar der Horn-
holzer Höhen unter Schutz.



Weitere 96 Hektar unter Schutz

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

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

204 NATURSCHUTZGEBIETE AUF 52.583 HEKTAR

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

RINDER FÜR DIE PFLEGE

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

Foto: MEKUN

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



m)

medico international

FRÜHLINGS- FREUDEN

DAS IST LOS IM APRIL

*Der Norden erstrahlt in satter Frühlingsblüte und was gibt es da Schöneres,
als auf Entdeckungstour zu gehen? Ostermärkte, Kunsthandwerk und Kulinarik:*

Der April hält Ei(niges) für Sie bereit!





DER ZIRKUS ERWACHT ZUM LEBEN!

SANDKUNSTWERKE
IN TRAVEMÜNDE



*Hereinspaziert, hereinspaziert! Erleben Sie eine einzigartige Sandmanege, in der sich Kunst und Fantasie vereinen. Noch bis zum 9. November entführen Sie die Werke 25 internationaler Künstler*innen aus 13 Ländern in die faszinierende Welt des Zirkus – zu 100 Prozent aus Sand geformt.*

Stauen Sie über kunstvolle Skulpturen von Wahrsagern, die die Zukunft aus Sandlinien lesen, beeindruckende Akrobat*innen in luftiger Höhe und elegante Pantomimen, die stumm ihre Geschichten erzählen. Lassen Sie sich von mutigen Messerschluckern fesseln und entdecken Sie den winzigsten Zirkus der Welt, einen liebevoll gestalteten Flohzirkus.

Natürlich dürfen die Stars der Manege nicht fehlen: Majestätische Zirkustiere, wie Löwen, Elefanten und Pferde, erwachen in Sandform zum Leben. Für die kleinen Besucher*innen sorgen besondere Gäste für strahlende Augen: Dumbo mit seinen riesigen Ohren und die beliebten Madagaskar-3-Figuren, die mit ihren verrückten Kunststücken begeistern.

Mit einer Tageskarte können Sie täglich von 10 bis 18 Uhr so lange verweilen, wie Sie möchten, und auf Informationstafeln spannende Einblicke in die Kunst des Sandskulpturenbaus gewinnen. Der überdachte Gastronomiebereich direkt neben dem idyllischen Fischereihafen von Travemünde lädt zum Verweilen ein, und für Kinder gibt es Sandkästen, um selbst kreativ zu werden.

Weitere Informationen zu Eintrittspreisen, Anfahrtsbeschreibungen oder Gruppenanmeldungen finden Sie unter www.sandskulpturen-travemuende.de oder über moin@sandskulpturen-travemuende.de.

**bis 9. November • Travemünder
Landstraße 306, Lübeck-Travemünde**

SAND

SKULPTUREN

TRAVEMÜNDE





SAND
SKULPTUREN
TRAVEMÜNDE

ZIRKUS & MAGIE

**15. MÄRZ BIS
09. NOVEMBER 25**

TÄGLICH 10 - 18 UHR

TRAVEMÜNDER LANDSTRASSE 306
TRAVEMÜNDE / LÜBECK

www.SANDSKULPTUREN-TRAVEMUENDE.de

Kunsthandwerk im Sasel-Haus



Foto: Adelle Stock

Fast 80 Künstler*innen und Kunsthandwerker*innen werden zwei Wochen vor Ostern wieder zeigen, was ihnen zu den Themen Frühling und Ostern alles eingefallen ist. Die kreativen Ideen ganz unterschiedlicher Stilrichtungen werden um die Gunst der Besucher*innen buhlen. Die Brandbreite der verschiedenen Gewerke und Materialien gibt Ihnen die Chance, Ihr ganz persönliches Lieblingsstück zu entdecken und zu einem fairen Preis mit nach Hause zu nehmen. Wer bei den vielen Eindrücken zwischendurch eine kulinarische Stärkung möchte, kann sich kleine Leckereien gönnen. Der Erlös aus 2 Euro Eintritt pro Erwachsenen kommt einem Projekt des Sasel-Hauses zugute.

6. April, 17 Uhr • Sasel-Haus e. V., Hamburg

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: Holstenhallen Neumünster

BÄLTIC Games Fest

GAMING IN DEN HOLSTENHALLEN

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

11. und 12. April • Holstenhallen, Neumünster



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 Wohnungsaufösungen 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 gebräutes 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

4. HOLSTENART KUNST IN DEN HOLSTENHALLEN

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

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

VIERTE AUSGABE

Im vergangenen Jahr besuchten über 4000 Gäste die HOLSTENART. Für die vierte Ausgabe wird es auf über 300 Quadratmetern Ausstellungsfläche wieder eine Sonderschau geben. In diesem Jahr stellen die Drostei und die Stiftung der Sparkasse Südholstein einen ganz besonde-

ren Kulturpreis vor. Der „Special-Art-Kulturpreis der Vielfalt“ ehrt künstlerisch schaffende Menschen mit Handicap und wird alle zwei Jahre verliehen. Erstmals zeigen die bisherigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Werke auf einer Kunstmesse. Ein weiteres Highlight sind die Künstlertalks, die auf der Veranstaltungsbühne im Rahmen der HOLSTENART stattfinden. Die HOLSTENART wurde 2022 erstmalig auf Initiative der Neumünsteraner Künstlervereinigung KUNST & BÜNDIG unter Leitung von Dirk Ralfs veranstaltet und findet seitdem jährlich im Frühjahr in den Holstenhallen Neumünster statt. Weitere Informationen und Tickets zur HOLSTENART finden Sie unter www.holstenart.de

12. und 13. April • Holstenhallen, Neumünster



WWW.HOLSTENART.DE



Kunst? Können wir!

HOLSTENHALLEN
NEUMÜNSTER



ÖFFNUNGSZEITEN

SAMSTAG 12.04.2025
10:00 - 18:00 UHR

SONNTAG 13.04.2025
10:00 - 17:00 UHR



ÜBER 150
AUSSTELLER

MALEREI
SKULPTUREN
FOTOGRAFIE
INSTALLATIONEN

KUNST
& BÜNDIG

KUNST
MESSE
12.+13.4.²⁵



Ca. 100 Aussteller

Eintritt frei



Österlicher Frühlingsmarkt
um die alte Wassermühle

Sa, 5.4. - ab 10 Uhr
So, 6.4. - Ende 18 Uhr

TRITTAU

www.kunsthawerker-maerkte.de

DAS IST LOS



Foto: Elke Baum

FRÜHLINGSMARKT AN DER WASSERMÜHLE

Seit über zwei Jahrzehnten lockt der Frühlingsmarkt an der historischen Trittauer Wassermühle tausende Besucher*innen aus dem Norden an. Erleben Sie am 5. und 6. April ein individuelles und beeindruckendes Spektrum von rund 100 Aussteller*innen und Kunsthandwerker*innen. Genießen Sie Spezialitäten aus dem Holzbackofen oder vom Grill, frische Crêpes, sahniges Softeis, gebrannte Mandeln und andere Köstlichkeiten in der Marktgastronomie. Das Landtagmobil macht ebenfalls Halt in Trittau, um Bürger*innen hautnah über die parlamentarische Arbeit des Landtages zu informieren. Der Markt findet von 10 bis 18 Uhr statt, der Eintritt und Parken sind frei. Mehr Informationen unter www.kunsthawerker-maerkte.de oder telefonisch bei der Kunsthandwerkeragentur Elke Baum unter Tel.: 04154 / 2037.

5. und 6. April • Am Mühlenteich 3, 22946 Trittau

Vorfriede auf den Frühling **LandGeflüster**



Foto: Columba

Immer am dritten April-Wochenende findet die beliebte Gartenmesse „LandGeflüster“ auf dem Gut Emkendorf statt. Die wunderschöne historische Gutsanlage mit seinem gelb leuchtenden Herrenhaus bietet mit den weitläufigen Grünflächen dafür den perfekten Rahmen. Das üppige und farbenfrohe Angebot der zahlreichen Stände auf dem „LandGeflüster“ zieht viele ebenso in seinen Bann wie die Fröhlichkeit der Händler*innen. Einmal eingetaucht in dieses besondere Flair, fühlt man sich dem Alltag entflohen. Der Eintritt kostet 9 Euro, Kinder unter 16 Jahren haben freien Eintritt. Weitere Infos unter www.land-gefluester.de.

11. bis 13. April, 10 bis 18 Uhr • Gut Emkendorf, Emkendorf

Land *Geflüster*

Gut Emkendorf

Gutshof 3 • 24802 Emkendorf



11. - 13. April

Schöne Pflanzen in Gärtner-Qualität
Erlaesenes, Schönes und Seltenes
für Haus und Garten
Herrenhausführungen

10 - 18 Uhr



Welche Aussteller dabei sind, erfahren Sie hier: www.land-gefluester.de
Eintritt: 9 € (Kinder bis 16 J.) frei - Parken: frei



WILLKOMMEN IN OSTERMÜNDE

Das Seebad Travemünde putzt sich jedes Jahr am langen Osterwochenende fein heraus und startet mit einem bunten Osterfest für die ganze Familie in den Frühling.

Stimmungsvolle Höhepunkte sind das große Osterfeuer am Strand am Samstagabend und die Riesen-Osterei-Parade mit anschließender Ostereiersuche für Kinder am Ostersonntag. Travemünder Gastronom*innen verwöhnen ihre Gäste mit Crêpes, Cupcakes, Kaffee und Kuchen sowie mit leckeren Grill- und Fischspezialitäten, Flammkuchen und Snacks für die ganze Familie.

18. bis 24. April • Travemünde

PROGRAMM

• KARFREITAG, 18. APRIL

12 bis 18 Uhr • Ostereinklang

• SAMSTAG, 19. APRIL

12 bis 23 Uhr • Großes Familienfest
ab 18 Uhr • Live-Musik mit Joe Green im Brüggmanngarten
ab 18 Uhr • Osterfeuer-Countdown am Strand mit DJ Gary
20 Uhr • Entzündung Osterfeuer am Strand mit DJ Gary

• OSTERSONNTAG, 20. APRIL

11 bis 18 Uhr • Großes Familienfest
13 bis 14 Uhr • Riesen-Osterei-Parade, Start: Kreuzfahrt-terminal
15 Uhr • Ostereiersuche auf der Wiese

• OSTERMONTAG, 21. APRIL

11 bis 18 Uhr • Großes Familienfest
13 bis 15 Uhr • Osterkonzert mit Igor Landy



Fotos: LTM



Guck mal, der Frühling

Der Vorfrühling zeigt uns schon jetzt sein schönsten Gesicht. Stiefmütterchen, Primeln, Hyazinthen, Osterglocken – in unzähligen Sorten, Formen und Farben! Lassen Sie sich von den ersten Frühlingsboten erwecken!

*Wir feiern den Frühling:
Frühlingsfest
5. und 6. April*

Gärtnerei
Pieperreit
Pflanzen neu erleben.

Meienredder 35 • 22359 HH-Volksdorf • www.gaertnerei-pieperreit.de

Frühjahrsmarkt in Haithabu


haithabu.de

Ostern
18 - 21.4.
9 bis 17 Uhr



**Wiking Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

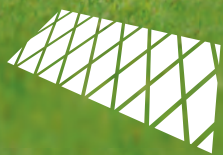
 **Welterbe
Haithabu-Danewerk**

Frühlings- fest

BUDELN & BLÜHEN

27. April
9 bis 17 Uhr

freilichtmuseum-sh.de



**Freilichtmuseum
Molfsee**

Landesmuseen SH

DAS IST LOS



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



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

Die Museen im Norden feiern den Frühling

Ab nach draußen! Im April laden die **Landesmuseen Schleswig-Holstein** zu abwechslungsreichen Events ein, um die warme Jahreszeit zu begrüßen.

Diese beiden kulturellen Highlights sollten Sie nicht verpassen.

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

OSTERN FEIERN AUF DEM FRÜH- JAHRSMARKT IN HAITHABU

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

BUNTES PROGRAMM AUF DEM FRÜHLINGSFEST IN MOLFSEE

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

FRÜHJAHRSMARKT

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



FRÜHLINGSFEST

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





25 Jahre Gartenzauber Eine blühende Erfolgsgeschichte

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

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

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



**GARTEN
zauber**

2. – 4. Mai 2025 • 10-18 Uhr
 Eintritt 10 € • Kinder bis 16 Jahre frei
 Hof Bissenbrook • 24623 Großenaspe
 Hunde sind nicht erlaubt
www.gartenzauber.com

Weitere Infos zu den Acts
und den StrandKonzerten
finden Sie unter
**WWW.
TIMMENDORFER-
STRAND.DE**

MUSIK AM FREISTRAND

Strandkonzerte

2025

Die StrandKonzerte am Frestrand in Niendorf/Ostsee stehen auch im kommenden Jahr wieder ganz im Zeichen großartiger Musik und unvergesslicher Erlebnisse. Vom 13. bis 15. Juni erwartet die Besucher*innen ein spektakuläres Programm.



FREITAG, 13. JUNI

Am 13. Juni eröffnet HAVA die StrandKonzerte. Die deutsche Künstlerin ist momentan eine der spannendsten Stimmen der Musikszene. Mit rund zwei Millionen monatlichen Hörer*innen auf Spotify und 800.000 Fans auf Instagram hat sie sich binnen kürzester Zeit eine riesige Fangemeinde aufgebaut. Gerade erst beendete sie ihre erste große Deutschland-Tour und spielte auf den größten Bühnen des Landes. Diesen Sommer setzt sie ihre Tour fort und wird dabei ihr neuestes Album „Four Seasons“ präsentieren. Ihre Musik, die mit emotionalen Höhepunkten und mitreißenden Klängen begeistert, verspricht auch bei den StrandKonzerten in Niendorf/Ostsee ein unvergessliches Erlebnis.

SAMSTAG, 14. JUNI

Am 14. Juni wird die große Familienparty mit den „Lichterkindern“ um 15.30 Uhr stattfinden. Bekannt durch mehr als 300 Millionen YouTube-Aufrufe, bringen die LichterKinder ihre stimmungsvollen Hits auf die Bühne und begeistern mit einer großen Party für die ganze Familie. Die siebenköpfige LichterKinder-Liveband animiert Kinder und Eltern mit Ohrwürmern, Choreografien und Kostümen und macht das Publikum zum Mittelpunkt der Show.

Ab 20 Uhr folgt dann ein DJ-Set mit dem angesagten „DJ Topic“. Topic, mit bürgerlichem Namen Tobias Topic, ist ein gefeierter deutscher DJ und Musikproduzent aus Solingen. Bekannt für seine einprägsamen House-Tracks und internationalen Kollaborationen, hat sich Topic als feste Größe in der globalen Musikszene etabliert. Mit über einer Milliarde Streams ist er ein weltweites Phänomen und wird die Gäste der StrandKonzerte zum Tanzen bringen – mit der Sonne im Herzen und den Füßen im Sand.



SONNTAG, 15. JUNI

Am 15. Juni sorgen die Italo-Schlager-Legenden „Roy Bianco & Die Abbrunzati Boys“ um 20 Uhr für ein weiteres musikalisches Highlight. An „Roy Bianco & Die Abbrunzati Boys“ kommt man seit Jahren nicht vorbei – nicht umsonst sind sie DIE Liveband der Stunde. Die Italo-Pop/Schlager-Band hat eine große Fangemeinde und erzielt Spotify-Streams im achtstelligen Bereich. Nun touren sie mit ihrem neuen Album „Kult“ durch den Sommer. Die sechs Musiker um Frontmann Roy Bianco stammen ursprünglich aus Augsburg und verbinden in ihrer Musik nostalgischen Italo-Schlager mit modernem Pop.



Fotos: Tim Luewig (1) / Mats Bollie (1) / Thomas Leidig (1) / Ludwig van Borkum (1)

KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten!



E-Paper
für nur
1 EURO
testen*

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



ABO-ID: BU22EPA

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



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

MEINE LIEBESERKLÄRUNG AN KENIA

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

VON KERSTIN WERBELOW

JAMBO!

Bei unserer Ankunft in Mombasa, einer pulsierenden Hafenstadt, tobt das Leben. Der Verkehr hier ist ziemlich chaotisch. Wild blinkende Matatus und Tuk Tuks, das Fortbewegungsmittel der ersten Wahl, bahnen sich ihren Weg, Verkehrsregeln gibt es nicht wirklich und wo Platz ist, wird sich durchgequetscht. Die Fahrt zur Unterkunft ist immer ein Erlebnis. Auch

ich selbst durfte mich einmal hinter das Steuer eines Tuk Tuks setzen. Natürlich fernab vom bunten Straßenverkehr, der war mir dann doch ein wenig zu chaotisch und der kenianische Linksverkehr war mir auch nicht ganz geheuer.

WILLKOMMEN IM PARADIES

Bei der Ankunft im Resort werden wir direkt von ein paar lustigen Äffchen und der gleiß-

den kenianischen Sonne begrüßt. Am mehr als 30 Kilometer langen Diani Beach lässt es sich definitiv aushalten. Ich verbringe Stunden damit, am endlosen weißen Strand entlang-zuwandern. Dieser Ort ist einfach magisch, das Rauschen der Wellen und der Anblick des türkisblauen Meeres lassen mich allen Stress vergessen. Bei bis zu fünf Metern Tidenhub ist sogar das vorgelagerte Riff sichtbar, welches



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



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

BEEINDRUCKENDE TIERWELT

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

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





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

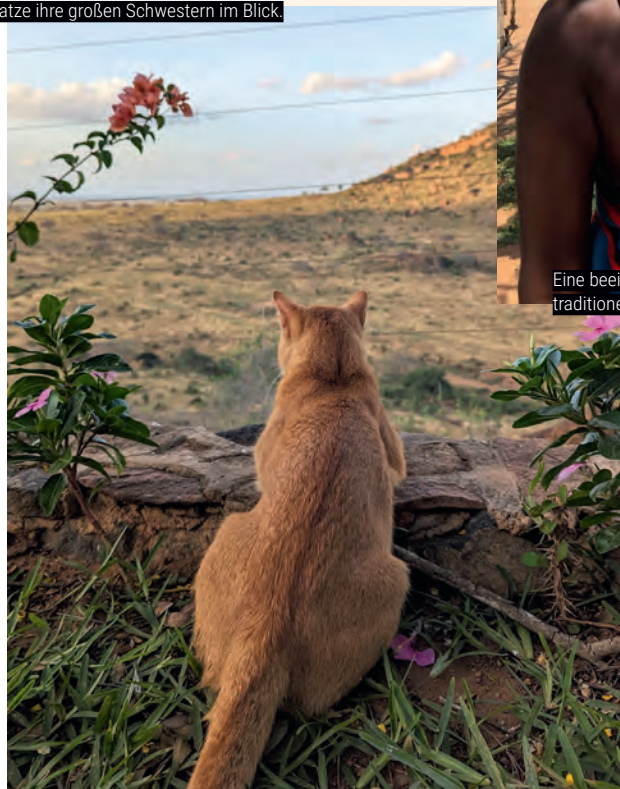
► Fenster können wir unfassbare tierische Geräusche wahrnehmen, wie zum Beispiel Löwen auf der Jagd. Auch Affen sorgen mit wildem Geschrei für Stimmung. Ich kann jede*m nur empfehlen, eine Safari zu machen – es ist einfach unbeschreiblich! Der wohl bekannteste Nationalpark in Kenia ist die Massai Mara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

HAUTNAH

Ein magischer Moment für mich ist das Füttern eines Galagos, auch Buschbaby genannt, in der Dämmerung. Dazu geht es mit dem Tuk Tuk in den Busch. Sobald es dunkel wird, zeigen sich die kleinen Affen, und so still und leise sie gekommen sind, verschwinden sie auch wieder im Dickicht. Diese niedlichen Äffchen haben es mir wirklich angetan. Die samtweichen Pföt-

chen, mit denen sie mir die Bananen vorsichtig aus den Händen nehmen, zu berühren, ist ein wundervolles Gefühl. Schon mal eine Giraffe gefüttert oder ein Zebra gestreichelt? In Kenias Wildlife-Parks sind solche tollen Erlebnisse

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



Eine beeindruckende Kultur: ein traditionell gekleideter Massai

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



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

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

HAKUNA MATATA

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

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



Atemberaubend: eine Löwin in der afrikanischen Savanne

Roadtrip-Reise durch das Land der blauen Flüsse

ZDRAVO SLOVENIJA!

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

VON MAYA SCHUKIES



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

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

URLAUB AUF UMWEGEN

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



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

die Primorska-Weinregion – eine der drei Weinbauregionen Sloweniens. Landschaftlich wieder ganz anders als der Nordwesten, aber nicht weniger malerisch. Ein Weingut reiht sich an das nächste und die Architektur lässt uns spüren, dass es nicht mehr weit ist bis zur italienischen Grenze. Wir schlagen unser Lager auf dem Weingut Širca Kodric auf. Bei Käse, Oliven und Brot dürfen wir uns anschließend durch die komplette Wein-Bandbreite schlürfen. Was als Weinprobe beginnt, endet in einem gemütlichen Abend mit langen Gesprächen. ▶

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

VON KIEL IN DIE KARAWANKEN

Aber erst mal alles auf Anfang: Hinter uns liegen 13 Stunden Fahrt, als wir den Wurzenpass überqueren und aus dem Staunen nicht mehr herauskommen. Obwohl uns die Berge schon eine Weile begleiten, ändert sich die Szenerie schlagartig. Die Serpentinien führen mitten durch die imposanten Karawanken im Nordwesten Sloweniens. Die Straßen sind teilweise so eng, dass wir fürchten, bei einer falschen Lenkbewegung schneller unten anzukommen, als uns lieb ist. Links und rechts traben Kühe und Schafe unbeirrt die Serpentinien entlang. Die Reiseroute führt uns zunächst nach Tolmin, einem wenig touristischen Ort direkt an der Soca. Von dort aus unternehmen wir verschiedene Touren, etwa zum Wasserfall Slap Kozjak, und nutzen die Tage, um ein wenig zu entspannen und in die 14 Grad kühle, azurblaue Soca zu hüpfen – bei 34 Grad Außentemperatur eine echte Wohltat. Danach geht es weiter in den Südwesten Sloweniens, genauer gesagt in



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

HIN & WEG



Unser Zuhause auf Zeit: ein Hartschalendachzelt auf unserem Auto.



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

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

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



► VERLIEBT IN LJUBLJANA

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

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

AUF DEN SPUREN DES GLÜCKS in der Holsteinischen Schweiz

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

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

klassischen Reiseführer und lädt Einheimische und Besucher zum Verweilen und Entdecken dieser zauberhaften Region ein.

GLÜCKSABEND – LESUNG & MEHR

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



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

VERLOSUNG

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

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

WARNEMÜNDE ODER GARDASEE?



Foto: Gardasee@serenity-H-Stock-adobe.com

Der Frühling ist perfekt, um tolle Reisen zu erleben. Mit dem **REISERING HAMBURG** geht es u.a. auf Busreisen. Sie liegen voll im Trend und bieten in einer Gruppe ein tolles Erlebnis. Vom 4. bis 6. Mai findet z. B. ein Kurztrip nach Warnemünde ins 5*-Wellnesshotel Neptun statt. Es liegt direkt am Ostseestrand. Dazu gibt es Ausflüge nach Rostock, Kühlungsborn und eine Schiffstour. Wer die Sonne liebt, kann vom 4. bis 10. Juni eine Reise zum Gardasee unternehmen – mit einer Schiffstour nach Limone, einer Verkostung auf einem Weingut und einem Ausflug in die mittelalterliche Stadt Bergamo. Das 4*-Hotel Majestic Palace ist umgeben von Bergen vor der Kulisse des Gardasees. Infos und Kataloge bei REISERING HAMBURG RRH GmbH, Tel.: 040 / 280 39 11, oder unter www.reisering-hamburg.de.

REISERING HAMBURG

AUF DIE PLÄTZE...FERTIG...URLAUB!

Maximal 30 Gäste
Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

5 Tage Ostern in der Heide: Schneverdingen	17.04.-21.04.	€ 859,-
7 Tage Blütenzauber Bodensee / Überlingen	24.04.-30.04.	€ 1.410,-
5 Tage Nordfriesland für Alleinreisende (im EZ)	03.05.-07.05.	€ 1.099,-
9 Tage Im Herzen der Toskana	04.05.-12.05.	€ 1.848,-
6 Tage Elsässer Weinstraße	09.05.-14.05.	€ 1.225,-
8 Tage Höhepunkte der Alpen/ <i>Frankreich & Schweiz</i> 5* Bus	01.06.-08.06.	€ 1.514,-
10 Tage Erlebnisreise Wales	12.06.-21.06.	€ 2.523,-
7 Tage Normandie & Bretagne <i>mit Reisebegleitung</i>	23.06.-29.06.	€ 1.642,-
7 Tage Arena di Verona/2 Vorstellungen	26.6.-2.7./21.-27.8.	€ 1.735,-
6 Tage Elbing, Danzig und die Ostseeküste	01.07.-06.07.	€ 1.111,-
8 Tage Pitztal - Tiroler Oberland	06.07.-13.07.	€ 1.436,-
4 Tage Kopenhagen im Sommer/ <i>üf</i>	07.08.-10.08.	€ 848,-

Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm.

"Einfach mal raus" Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

Ostereiersuche auf der Insel Poel	18.04.	€ 128,00
Kirchdorfer Heide: Spargel satt & Weserschiffahrt	26.04./08.06.	€ 114,00
Obstbaumblüte im Alten Land, <i>inkl. Mittagessen & fachlkd. Reiseleitung.</i>	02.05./05.05.	€ 71,50

Busreisen mit Rollator ab Hamburg-ZOB, Bergedorf Bf. & Ahrensburg Bf.

Tagesfahrt Ratzeburger See, <i>inkl. Mittagessen & Schiffahrt</i>	21.05.	€ 139,-
3 Tage im 4*-Carat Hotel Grömitz <i>inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge</i>	11.05.-13.05.	€ 639,-
Tagesfahrt Traveimpressionen, <i>inkl. Mittagessen & Schiffahrt</i>	16.06.	€ 122,-
Kurztrip Ostseebad Damp <i>inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge</i>	20.07.-23.07.	€ 799,-

Reisering Hamburg RRH GmbH · Adenauerallee 78 · 20097 Hamburg
040 - 280 39 11 (HH-ZOB) od. 040 - 721 32 00 (Bergedorf) · www.reisering-hamburg.de

APRIL 2025 | Anzeigenspezial

lebensart 27

AMRUM

KLEINES PARADIES MIT GROSSER SANDKISTE

Amrum gehört zu den Juwelen der Nordsee. Mit ihrer Natur, den kulturellen Highlights und einer Fülle von Freizeitmöglichkeiten steht die Insel ganz oben auf der Beliebtheitsskala der Ausflugstouren. Sie haben Lust auf einen Besuch?

Wir geben Ihnen acht Tipps für einen unvergesslichen Aufenthalt.



Zu Fuß lässt sich die Insel wunderbar erkunden. Dazu gehört natürlich auch ein Besuch beim Leuchtturm.

Spende und werde ein Teil von uns.
[seenotretter.de](https://www.seenotretter.de)

Die Anreise zur Insel erfolgt mit dem Passagierschiff von Nordstrand oder Dagebüll aus. Zwischen 70 und 95 Minuten dauert die Überfahrt, bei der die Schiffsgäste wunderbar entspannt einen Blick auf das Wattenmeer genießen können.

Amrum bietet im Gegensatz zu der in direkter Nachbarschaft liegenden grünen Insel Föhr ein sehr abwechslungsreiches Landschaftsbild. Hier gibt es Wälder, Dünen und natürlich die hauseigene Sandkiste.

NATÜRLICH MIT KNEIPSAND

Eines der markantesten Merkmale Amrums ist der Kniepsand, eine riesige Sandbank, die sich an die Insel schmiegt. Mit einer Fläche von zehn Quadratkilometern und einer Breite von bis zu zwei Kilometern bietet der Kniepsand selbst in der Hochsaison genug Platz für Ruhe und Erholung. Der feine, fast weiße Sand und die Weite des Strandes schaffen eine einzigartige Atmosphäre.

DIE DÜNENLANDSCHAFT UND BOHLENWEGE

Amrum ist bekannt für eines der größten Dünengebiete Deutschlands. Die Dünenlandschaft, die etwa ein Drittel der Insel bedeckt, lässt sich auf mehr als elf Kilometern Holzbohlenwegen wunderbar erkunden. Hier erleben Besucher*innen ein Stück unberührter Natur – ideal für Spaziergänge und Fahrradtouren.

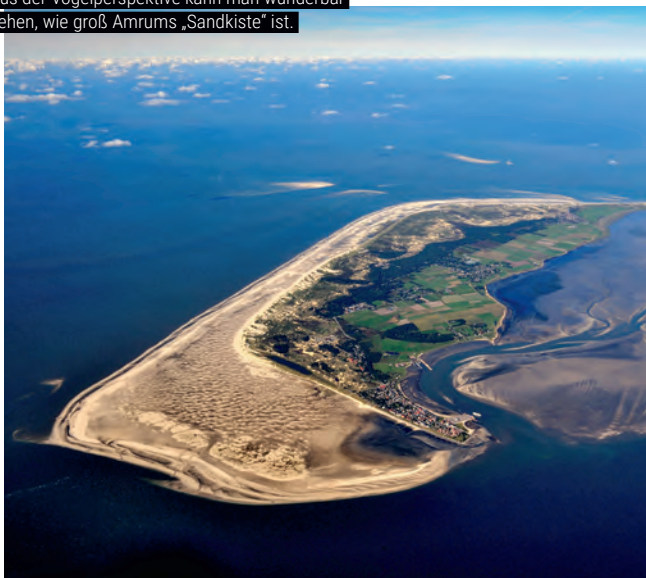
DIE VOGELKOJE: EIN NATURPARADIES

Die Vogelkoje, eine ehemalige Wildentenfanganlage, wurde zu einem Rückzugsort für zahlreiche Tierarten umgestaltet. Enten, Gänse, Damwild und Wildkaninchen fühlen sich hier heimisch. Die Vogelkoje bietet spannende Einblicke in die Tierwelt Amrums und ist ein beliebtes Ausflugsziel für Naturliebhaber*innen.

NEBEL – DAS HERZ DER INSEL

Das Friesendorf Nebel mit seinen idyllischen Reetdachhäusern und engen Gassen ist ein Highlight für jede*n Amrum-Besucher*in. Besonders sehenswert ist die St. Clemens Kirche mit dem Seefahrerfriedhof. Die berühmten „Sprechenden Grabsteine“ erzählen Geschichten längst vergangener Zeiten. Ebenfalls beeindruckend: die historische Mühle ▶

Aus der Vogelperspektive kann man wunderbar sehen, wie groß Amrums „Sandkiste“ ist.



Fotos: Adobe Stock



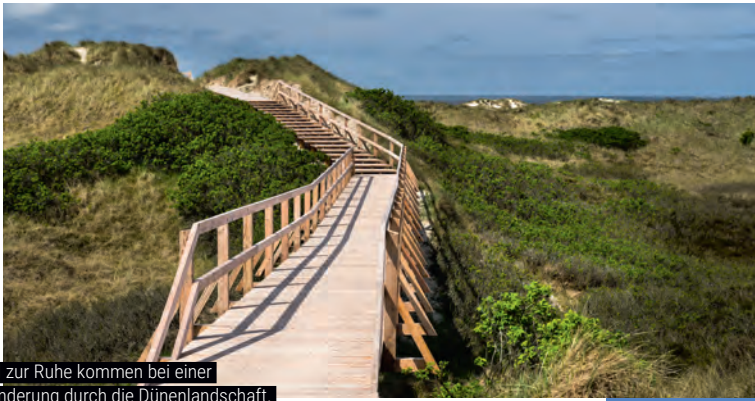
Einsatzberichte, Fotos, Videos und Geschichten von der rauen See erleben:

[#teamseenotretter](https://www.instagram.com/teamseenotretter)



Spendenfinanziert

HIN & WEG



Mal zur Ruhe kommen bei einer Wanderung durch die Dünenlandschaft.



In den Sommermonaten ist auf Amrum viel los. Traditionen werden gerne gepflegt.



Amrums große Sandkiste, der Kniepsand. Eine traumhafte Kulisse – nicht nur für Sommertage.



Schöne Friesenhäuser gibt es auf Amrum zu bewundern.

► mit ihrem Museum sowie das Öömrang Hüs, ein Heimatmuseum in einem denkmalgeschützten Friesenhaus aus dem 17. Jahrhundert.

DER LEUCHTTURM – AMRUMS WAHRZEICHEN

Der Amrumer Leuchtturm ist der höchste begehbare Leuchtturm an der Nordseeküste. Die 297 Stufen bis zur Aussichtsplattform lohnen sich: Von oben bietet sich ein spektakulärer Blick auf die Insel, die Nachbarinseln und das Wattenmeer. Besonders in den Sommermonaten ist der Aufstieg ein Muss.

HEIMATGRUPPEN UND TRADITION

Die Amrumer Heimatgruppen sind bekannt für ihre Unterhaltungsabende. Ob Shantychöre, Trachtengruppen oder die Blaskapelle – hier erleben Gäste ein Stück friesischer Tradition hautnah.

AUSFLUG ZU DEN SEEHUNDSBÄNKEN

Ein unvergessliches Erlebnis für Groß und Klein ist eine Fahrt mit der MS Eilun. Die Tour führt zu den Seehundsbänken, wo sich bei Niedrig-

wasser Seehunde und Kegelrobben in der Sonne aalen. Vom Schiff aus können die Tiere in ihrer natürlichen Umgebung beobachtet werden.

DIE PERFEKTE MISCHUNG

Amrum bietet eine perfekte Mischung aus Natur, Kultur und Erholung. Ob Sie die Weite des Kniepsandes genießen, historische Dörfer erkunden oder die Tierwelt bestaunen – die Insel hält für jede*n Besucher*in etwas Besonderes bereit. Erleben Sie dieses einzigartige Stück Nordfriesland selbst!

Mit dem Fahrrad lässt sich die Nordsee-Insel herrlich erkunden.



Besonders sehenswert ist hier auch die St. Clemens Kirche mit den berühmten „Sprechenden Grabsteinen“.

TIPPS

FÜR IHREN BESUCH AUF AMRUM

Erkunden Sie die Insel per Fahrrad oder zu Fuß: Die Wege entlang des Watts, durch die Dörfer und Wälder sowie zu den Strandübergängen sind ein Highlight.

Besuchen Sie den Kniepsand: Nehmen Sie sich Zeit, die Weite und Ruhe dieses einzigartigen Strandes zu genießen.

Wandern Sie auf den Bohlenwegen: Lassen Sie sich von der beeindruckenden Dünenlandschaft verzaubern.

Entdecken Sie die Vogelkoje: Ein Naturparadies für Tierbeobachtungen. www.amrum.de/freizeitangebote/nebel/a-vogelkoje-meeram

Erleben Sie Nebel: Spazieren Sie durch den historischen Ortskern und besuchen Sie die St. Clemens Kirche.

Besteigen Sie den Leuchtturm: Genießen Sie den Panoramablick von der Aussichtsplattform. www.amrum.de/freizeitangebote/nebel/a-amrumer-leuchtturm

Erleben Sie friesische Tradition: Besuchen Sie einen Abend der Heimatgruppen.

Machen Sie einen Ausflug zu den Seehundsbänken: Beobachten Sie Seehunde und Kegelrobben in freier Wildbahn. www.eilun.de

Der Lebensart Newsletter

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



**Scan
me!**



www.lebensart-sh.de/newsletter

lebensart

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN



Moin liebe Leserinnen und Leser,

Gospelklänge aus New York,
literarische Leckerbissen und
Kunsthandwerk vom Feinsten – auch in
dieser Woche haben wir wieder die
Veranstaltungshighlights der nächsten
Tage für Sie zusammengestellt. Was in

SO SCHMECKT DER NORDEN

DAS PERFEKTE OSTERDINNER

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



REZPT AUF DER
NÄCHSTEN DOPPELSEITE



SPINATROULADEN

MIT BÄRLAUCH- STAMPF & GEDÜNSTETEN MÖHREN

ZUBEREITUNGSZEIT 100 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Spinat gründlich waschen, harte Stiele entfernen und die Blätter zerkleinern. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten, Spinat zugeben und etwa 5 Min. garen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Schweinefleisch dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen und mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Spinat darauf verteilen. Die Seiten über die Füllung klappen und die Fleischstücke zu Rouladen aufrollen, mit Holzspießchen verschließen.
3. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundherum bei starker Hitze braun anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Weißwein angießen und verkochen lassen. Brühe zugießen, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt je nach Stärke der Rouladen 30–40 Min. schmoren.
4. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Salzwasser in 25–30 Min. weich garen. Möhren putzen und schälen, etwas Grün stehen lassen. Längs vierteln und in etwa 8 cm lange Stücke schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Möhren darin etwa 2 Min. rundherum andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Honig und 200 ml Wasser zugeben, zugedeckt in 8–10 Min. weich dünsten.
5. Rouladen aus dem Bräter nehmen und ruhen lassen. Crème fraîche in die Sauce rühren und offen bei hoher Hitze cremig einkochen lassen, anschließend abschmecken. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und mit der restlichen Butter fein zerstampfen. Pesto unterrühren, alles würzig abschmecken. Rouladen zurück in den Bräter setzen und kurz erwärmen. Rouladen, Stampf und Möhren auf Tellern anrichten und servieren.



MOHN- GRIESS- SOUFFLÉ MIT VANILLE- EIERLIKÖR-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT 95 MINUTEN
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Sauce

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

Für das Soufflé

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

ZUBEREITUNG:

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

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

3. Eine eckige Auflaufform mit etwas Butter einfetten. 30 g Butter mit Milch und dem

Mohn aufkochen, Grieß unter Rühren einrieseln lassen und bei milder Hitze etwa 5 Min. quellen lassen. Die Masse zum Abkühlen in eine Schale umfüllen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

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

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

KERBELSUPPE MIT BÄRLAUCHPESTO

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MINUTEN
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

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



ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln, Pastinake und Petersilienwurzel waschen, schälen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einen Topf geben und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten.
2. Gemüsewürfel dazugeben und etwa 3 Min. weiterdünsten lassen. Gemüsefond und Sahne dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen.
3. Kerbel waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, einige davon beiseitelegen und den Rest in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Suppe anschließend pürieren.
4. Kerbelsuppe auf den Tellern anrichten, mit etwas Pesto garnieren und mit Kerbelblättchen bestreut servieren.

BÄRLAUCHPESTO

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

(À 200 ML):

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

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



H KP

Hotel Krupunder Park



Ab in den Garten!

Am **22. April 2025** eröffnen wir wieder unsere Terrasse mit Strandkorbecke.

Im **Mai** starten wir mit Spargel und Matjes.

Wir freuen uns auf Ihre Tischreservierung!

Hotel Krupunder Park

Altonaer Straße 325 · 25462 Rellingen · Tel. 0 41 01/ 39 190
info@krupunder-park.com · www.krupunder-park.com

**LEIDENSCHAFTLICH.
ORIGINELL.
KULINARISCH.
SCHLEMMEN.**

L.O.K.S.
RESTAURANT

**SONNTAGS.
BRUNCH.
10.00 - 13.30 UHR**

- Antipastiplatte
- Aufschnitt Variationen
- Warme Gerichte
- Raffinierte Desserts
- Kaffee, Tee und Säfte inkl.
- Preis pro Person **34,80 €**
(Kinder 4-14 Jahre 16,80 €)

IM EINFELDER BAHNHOF
Einfelder Schanze 3
24536 Neumünster

JETZT RESERVIEREN
TEL. 04321.78 39 530
www.loks-restaurant.de

KLEINIGKEITEN FÜRS OSTERNEST

DER GESCHMACK VON FRÜHLING

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



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



BIO-OSTERMÜSLI

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

TONY'S OSTEREIERBOX

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



HOPPELHÄSCHEN

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



MÖHRCHENBECHER

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



MEISTER LAMPES BLÜTENSALZ

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





OSTERN & TANZ IN DEN MAI

Frühlingserwachen IM TREUDELBERG

*Der Frühling hält Einzug im Hamburger Alstertal und mit ihm erblüht das **Treudenberg** in voller Pracht! Die ersten warmen Sonnenstrahlen, blühende Wiesen und frische Luft laden dazu ein, einen Ausflug ins Grüne zu planen. Feiern Sie im Treudenberg diese wundervolle Jahreszeit!*

GENUSS MIT FRÜHLINGSBLICK

Von Mittwoch bis Samstag verwöhnt Sie das Restaurant Treudenberg mit regionalen Spezialitäten und Klassikern im Family-Style. Lassen Sie sich von liebevoll zubereiteten Gerichten begeistern und genießen Sie dabei den traumhaften Blick auf den Golfplatz – ein besonderes Erlebnis bei einem malerischen Sonnenuntergang.

OSTERFREUDE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Am 20. und 21. April von jeweils 13 bis 16 Uhr lädt das Resort Sie herzlich zum Osterlunch ein! Freuen Sie sich auf ein köstliches Frühlingsbuffet mit saisonalen Leckereien sowie einer kleiner Osterüberraschung für die jüngsten Gäste. Ein perfektes Erlebnis für die ganze Familie!

TANZ IN DEN MAI

Am 30. April heißt es wieder: „Tanz in den Mai!“ Feiern Sie ab 21 Uhr mit DJ, stimmungsvoller Musik und einer ausgelassenen Atmosphäre. Kleine Stände mit erfrischenden Drinks und leckeren Snacks sorgen für das leibliche Wohl. Tickets sind sowohl im Vorverkauf als auch an der Abendkasse erhältlich.

Fotos: Treudenberg Resort

Hier finden Sie
alle Events & News:



www.treudenberg.com

OSTERN IM ALTEN STAHLWERK

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



LITERARISCHER AUFTAKT

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

FISCHGENUSS AM KARFREITAG

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

OSTER-FESTTAGSBUFFET

Ostern ist die Zeit für gesellige Genussmomente! Das Oster-Festtagsbuffet am 20. und

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

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

Foto: Hotel Altes Stahlwerk

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

KÖSTLICHES VOM GALLOWAY

Auf **Hof Reiherstieg** in Henstedt-Ulzburg freuen sich Angela Geist (Foto) und ihr Team auf den Frühling. „Ab dem 3. April gibt es bei uns wieder frisches Galloway-Fleisch“, wirbt sie für die besondere Delikatesse, die im Hofladen erhältlich ist. Das hochwertige Fleisch eignet sich hervorragend zum Grillen, Braten und natürlich auch für Schmorgerichte – eine beliebte Wahl für alle, die Wert auf Qualität, Nachhaltigkeit und hohe Standards bei der Tierhaltung legen. Aber nicht nur das Fleisch weiß zu überzeugen, der Hofladen hat viele weitere Köstlichkeiten aus der Region zu bieten. Unser Tipp: Genießen Sie nach dem Einkauf ein Stück hausgemachte Torte auf der gemütlichen Außenterrasse! Mehr Infos unter www.hof-reiherstieg.de.



Foto: Hof Reiherstieg (1)

JENNY KUNASCH

DIE
WEINMANAGERIN
IHK SOMMELIÈRE

- Massgeschneiderte Weinerlebnisse
- Weintastings/Events

☎ +49 157 31341931
✉ jenny@diweinmanagerin.de
🌐 www.diweinmanagerin.de

23570 Lübeck-Travemünde

Frühlingszeit BEI BAUERNHOF-EIS STEFFENS

Die Sonne lacht, da wird es Zeit für einen Ausflug ins schöne Ostholstein. Eine beliebte Adresse ist das zauberhafte **Hofcafé von Familie Steffens**.

Nach der Winterpause startet das beliebte Hofcafé der Familie Steffens in Ahrensböck am 5. April wieder in die Saison! Bis in den Herbst hinein können Besucher*innen nun wieder jedes Wochenende von 12.30 bis 18 Uhr die köstlichen Eiskreationen und leckeren Blechkuchen genießen. Auch unter der Woche ist Eisgenuss sicher: Bei schönem Wetter gibt's zu den Öffnungszeiten des Hofladens das handgemachte Bauernhof-Eis als Kugel to go auf die Hand.

GENUSSHIGHLIGHTS

Wer sich und seinen Liebsten genussvolle

Stunden gönnen möchte, hat die Qual der Wahl: Die leckeren Landfrühstückbuffets bieten eine reiche Auswahl an regionalen Köstlichkeiten (z. B. am 13. April sowie 1. und 18. Mai, 9 bis 12 Uhr), während man sich bei den Eisverkostungen durch 30 ausgewählte der rund 100 Eissorten schlemmen kann und nebenbei Spannendes über die Produktion erfährt (z. B. 9. Mai, 18 Uhr, und 24. Mai, 17.30 Uhr). Reservierung unter Tel.: 04525 / 501 99 97 ist erbeten!

GRILLBUFFET TRIFFT THEATER

Am 13. und 14. Juni ist das Theater Fidelio wieder zu Gast bei Familie Steffens und sorgt mit humorvollen Aufführungen für beste Unterhaltung. Dazu gibt es ein reichhaltiges Grillbuffet mit frischen Hofladen-Produkten aus der Region. Die begehrten Tickets sind im Hofladen erhältlich – frühzeitiges Sichern lohnt sich!

Bauernhof-Eis Steffens, Langendamm 3, Ahrensböck, www.bauernhofeis-steffens.de

Fotos: Dörte Steffens



BITTE BEACHTEN:
Am 18. und 20. April hat das Hofcafé geschlossen. Am Ostersonntag und Ostermontag freut sich Familie Steffens von 12.30 bis 18 Uhr auf Ihren Besuch!

Bauernhof-Eis

Das Geschmackserlebnis direkt vom Bauernhof



Öffnungszeiten Hofladen:
Mo. & Di.: 9-18 Uhr
Mittwoch - Ruhetag
Do., Fr., Sa.: 9-18 Uhr
So.: 12.30-18 Uhr

Hofcafe ab 05.04. geöffnet:
Sa. & So.: 12.30-18.00 Uhr
Karf Freitag & Ostersonntag geschlossen

Die ganz besondere Eisverkostung
Freitag: 04.04.25 18 Uhr
Freitag: 09.05.25 18 Uhr
Freitag: 07.06.25 18 Uhr
Freitag: 21.06.25 18 Uhr

Nur mit Anmeldung

Land-Frühstücksbuffet
Sonntags: 09 Uhr
13.04., 01.05., 18.05., 08.06., 29.06.

Grillbuffet trifft Theater
Freitag & Samstag: 19 Uhr
13.06.25 & 14.06.25

Krimi-Frühstücksbuffet
Sonntags: 09 Uhr
05.10.25, 16.11.25, 25.01.26

Karten für die Vorstellungen sind im Hofladen erhältlich. Nur mit Anmeldung





Fragen Sie auch nach unserer Ferienwohnung • Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

Bauernhof-Eis Steffens GbR • Langendamm 3 • 23623 Ahrensböck
Tel.: 0 45 25 / 5 01 99 97 • Fax: 0 45 25 / 49 34 735 • info@bauernhofeis-steffens.de



LINGUINE

MIT PESTO & TOMATE-MOZZARELLA-HÄHNCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT 40 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 40 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 100 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 60 g frisch geriebener Grana Padano
- Salz & Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 1 TL getrockneter Majoran
- 2–3 Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 400 g Linguine

1. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und 80 ml Öl fein pürieren. Grana Padano unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und im übrigen heißen Öl scharf anbraten. Wenden, dann vom Herd nehmen und mit Majoran sowie Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und in dünne Scheiben

schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets in eine leicht gefettete Auflaufform geben, mit Tomaten und Mozzarella belegen und im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen, ggf. weitere 3–5 Minuten unter dem Grill gratinieren.

3. Inzwischen Linguine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen und abgießen. Das Pesto mit etwas Kochwasser glatt rühren und gut mit den Linguine vermengen. Pasta und gratinierte Hähnchenbrustfilets auf Teller verteilen und das Gericht servieren.

GENUSS AUS DER REGION

Regionale Wurst- und Fleischwaren, hausgemachte Salate und ein täglich wechselnder Mittagstisch machen das **Feinkostgeschäft Stapff** zu einer beliebten Adresse in Ahrensburg.

Seit 1997 steht Feinkost Stapff in Ahrensburg für hochwertige, hausgemachte Spezialitäten. Das Familienunternehmen legt großen Wert auf regionale Zutaten und traditionelle Handwerkskunst.

HAUSGEMACHTER GENUSS

Ein besonderes Highlight im Sortiment sind die hausgemachten Salate wie frischer Eiersalat oder fein geschnittener Geflügel-Fleischsalat. Darüber hinaus bietet Feinkost Stapff einen täglich wechselnden Mittagstisch mit Hausmannskost an. Klassiker wie Rinderroulade, Labskaus und deftige Suppen stehen regelmäßig auf dem Speiseplan. Die Gerichte kann man vor Ort genießen oder mit nach Hause nehmen.

GROSSE FEINKOST-AUSWAHL

Wer lieber zu Hause genießen möchte, findet bei Feinkost Stapff eine Vielzahl an küchenfertigen Gerichten. Von herzhaften Frikadellen über Maishähnchen-Cordon bleu bis hin zu leichten Feinkostsalaten – alle Produkte sind praktisch vorbereitet und mit wenigen Handgriffen servierfertig. Die Geflügelderikatesen, wie KIKOK-Maishähnchen und Grevenkoper Puten aus dem Kreis Steinburg, garantieren höchsten Genuss. Neben dem Geflügelsortiment überzeugt Feinkost Stapff auch mit regionalen und internationalen Wurst- und Schinkenspezialitäten.

Zu Ostern gibt es zudem zartes Lammfleisch für festliche Menüs und feinen Schinken für den

ersten Spargel. Auch fürs Grillen hält die Theke Leckeres bereit – von marinierten Steaks bis hin zu hausgemachten Saucen.

Für mehr Informationen besuchen Sie www.stapff-feinkost.de oder schauen direkt vor Ort im Rondeel 4 in Ahrensburg vorbei. Das Team freut sich auf Sie!



Fotos: Feinkost Stapff

ESTD.
1975

stapff.
NATÜRLICH GUT ESSEN

FRISCHE &
QUALITÄT

- hausgemachte Feinkost-Salate
- Wurst-& Schinkenspezialitäten
- Bio-Käse aus Nordfriesland
- regionales Qualitätsfleisch
- täglich leckerer Mittagstisch



Rondeel 4 in Ahrensburg
www.stapff-feinkost.de



Schönes Webkleid
aus Leinen mit
durchgehender
Knopfleiste und
seitlichen Taschen,
139 Euro

LUFTIG- LEICHTE MODE AUS SKANDINAVIEN

*Die neue Sommerkollektion von **Gudrun Sjödén**
macht Lust auf die warme Jahreszeit,
eignet sich aber auch perfekt für frische Frühlingstage.*

Direkt am Fleet mit Blick aufs Wasser befindet sich der Konzeptladen von Gudrun Sjöden. Mit seiner langjährigen Erfahrung und einem guten Gespür für die Wünsche seiner Kundinnen steht Ihnen das Verkaufsteam in der Hamburger Filiale stets kompetent zur Seite. Nach einem erfolgreichen Shoppingbummel lädt die gemütliche Kaffee-Ecke zum Genießen und Entspannen ein.

VON STOCKHOLM IN DIE WEITE WELT

Seit mittlerweile über 50 Jahren entwirft Gudrun Sjöden farbenfrohe, nachhaltige Mode und Heimtextilien mit Handwerkscharakter. Angefangen hat alles mit einem kleinen Laden in Stockholm – heute werden ihre Kollektionen über Kataloge, den eigenen Webshop und in den weltweit 23 Konzeptläden verkauft. „Beim Entwerfen von Mode geht es uns darum, eine Persönlichkeit mithilfe von Farbe und Form zu unterstreichen“, erklärt die schwedische Modedesignerin, nach der das Unternehmen benannt ist. „Außerdem sollen die Kleidungsstücke in Sachen Bewegung, Temperatur und Pflege funktional sein. Ein Kleidungsstück ist immer Teil eines größeren Ganzen.“

DIE NEUE SOMMERKOLLEKTION 2025

Für die aktuelle Sommerkollektion hat sich Gudrun Sjöden von der alten Seidenstraße, einer der ältesten Handelsrouten der Welt, inspirieren lassen. Das Modeunternehmen hat dabei seine ganz eigene Seidenstraße kreiert: von Stockholm über Bulgariens blühende Täler bis zur grünblauen Laguna von Venedig und nach einem Abstecher in Indonesien bis nach Ostasien. Entstanden sind dabei herrlich leichte Stücke für die warme Jahreszeit – in vielen verschiedenen Farben und Mustern, ideal für Stadt und Strand. Ein Material, das in diesem Jahr besonders im Fokus steht, ist Leinen. Die Naturfaser passt nicht nur optisch zu allem, sondern kühlt bei Wärme und wärmt bei Kälte. Dadurch sind Leinenmodelle sowohl an heißen Sommertagen als auch an frischen Frühlingsabenden angenehm zu tragen. Die Sommerkollektion ist ab sofort erhältlich.

EVENTS IM FRÜHLING

Im April und Mai erwarten Kundinnen diverse Aktionen, die einen Besuch im Hamburger Konzeptladen noch attraktiver machen. Los geht es am 6. April zwischen 13 und 18 Uhr mit einem verkaufsoffenen Sonntag. Kundinnen dürfen sich an diesem Tag über einen Einkaufsrabatt von zehn Prozent freuen. Am Samstag, dem 19. April, zelebriert der Konzeptladen das Osterfest mit einigen Überraschungen. Ab dem 6. Mai startet die kleine, aber feine Mai-Kollektion. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die bunte Welt von Gudrun Sjöden!

Gudrun Sjöden Konzeptladen Hamburg
Adolfsbrücke 9–11 / Neuer Wall, Hamburg
Tel.: 040 / 37 50 22 22
www.gudrunsjoden.com

Fotos: Gudrun Sjöden



Gemütlicher Pullover aus Leinen/Bio-Baumwolle mit rundem Halsausschnitt, 89 Euro



Gudrun Sjöden

Lässige Kurzarmbluse aus Leinen mit Metallknöpfen und einer Brusttasche, 109 Euro

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



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

www.intimissimi.com

UnderWow

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



Triangel-BH Emma
aus Spitze, 35,90 Euro

Balconette-BH Denise
aus Spitze,
35,90 Euro

Brazilian-Slip
aus Spitze im 80er-Jahre-Stil, 12,90 Euro

Fotos: Intimissimi



HOPFIGE HAARFREUDEN

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

ERFRISCHENDE SCHAUMKRONE

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

www.klarseifen.de



Fotos: Pexels / Tomaz Barcellos / Klar Seifen

Leder-Lieblinge

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



IDA in Altrosa
für 189,95 Euro

FENJA in Nougat
für 79,95 Euro



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

TRENDFARBEN DES SOMMERS

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

www.keineschwester.de

Portemonnaie LIV
in Dunkelbraun
für 59,95 Euro



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



FAIR FASHION WENIGER IST MEHR

Die Hamburger Designerin Bina Nöhr leistet mit ihrem Label Baïge einen wesentlichen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit in der Fashionindustrie – und zeigt, wie modern Fair Fashion sein kann.

VON HANNA ODENWALD

Nachhaltigkeit – jetzt mehr denn je! Bina Nöhr hat sich mit ihrem Modelabel „Baïge the Label“ einen Traum erfüllt. Denn Nachhaltigkeit ist für sie nicht nur eine Selbstverständlichkeit, sondern ein tiefes, inneres Bedürfnis. Mittlerweile hat die Designerin einen eigenen Showroom in der Humboldtstraße und ist mit ihren Designs im „värm & friends“-Store im Hanseviertel vertreten. Uns erzählte sie mehr.

Du bist gebürtige Hamburgerin. Wie sehr hat deine Umgebung Einfluss auf deine Kreativität und woraus ziehst du deine Inspiration?

Als Hanseatin entwerfe ich gerne Kleidung, die auch hier getragen wird. Diesen Einfluss hat Hamburg als meine Heimat auf meine Arbeit. Ich mag klassische Basics mit besonderen Details. In Hamburg wäre Outdoor-Mode wetterbedingt natürlich auch angebracht, aber das kommt vielleicht irgendwann noch. Inspiriert fühle ich mich von Menschen, die sich in ihrem Körper und ihrer Kleidung wohlfühlen und das auch nach außen tragen.



Designerin Bina Nöhr



Minimalistisches und zeitloses Design trifft auf hochwertige und langlebige Materialien.

Du vereinst Mode mit Nachhaltigkeit. Wie hat sich dein Bewusstsein dahingehend entwickelt?

Ich bin direkt nach dem Studium in die Berufswelt eingestiegen und habe damit einen prägenden Einblick hinter die Kulissen der Fast-Fashion-Industrie bekommen. Damals gab es noch kein richtiges Bewusstsein für nachhaltige Kleidung und die Fair-Fashion-Bubble war noch gar nicht vorhanden. Durch das Unglück in Rana Plaza 2013 hat sich dann einiges verändert und ich habe für mich festgestellt, dass ich zum Wandel der Textilindustrie einen Beitrag leisten möchte.

Was steckt hinter dem Namen Baïge?

Baïge leitet sich tatsächlich von der Farbe Beige ab. Ich habe bloß eine andere Schreibweise gewählt. Ich assoziiere mit der Farbe Beige den Ursprung, von dem aus ich in viele Richtungen gehen kann. Außerdem hat die Farbe etwas Natürliches und Beruhigendes, finde ich.

Wie schwierig ist es, sich in der Fashionindustrie durchzusetzen?

Besonders anfangs hatte ich einige Probleme, wenn es um die Produktion ging. Nicht eingehaltene Liefertermine und Produktionsfehler zum Beispiel tun einem kleinen Label weh. Mit meinem Instagram-Account hatte ich allerdings schon eine Art Marketingkanal und stand bereits im guten Kontakt zu anderen Influencer*innen. Das gab mir Sicherheit bei der Gründung meines Labels und hat sehr geholfen.

Nachhaltige Mode wird mitunter ja immer noch mit „unmodern“ assoziiert.

Ich glaube, diese Wahrnehmung hat gerade in den Anfängen stattgefunden. Ich kann das nicht mehr ganz nachvollziehen und finde, dass viele nachhaltige und faire Labels visuell auch mit Fast Fashion mithalten können. Um als kleines Label auf dem Markt bestehen zu können, gehört viel Aufklärungsarbeit dazu. Ich erkläre meiner Kundschaft transparent, wieso sie ein Kleidungsstück bei mir kaufen sollten, wen und was sie damit unterstützen und weshalb ein

ähnliches und günstigeres Kleidungsstück von einem Fast-Fashion-Konzern einfach nicht den gleichen Wert mit sich bringt.

Denkst du, dass nachhaltige Mode das Fast-Fashion-Modell eines Tages ablösen könnte?

Vor der Pandemie war Fair Fashion eigentlich auf einem guten Weg. Leider ist durch das weltpolitische Geschehen sowie die gestiegenen Preise und Kosten die Nachfrage nach fairer Mode wieder zurückgegangen. Jetzt müssen viele Labels, die diese Mission in die Welt tragen, noch länger durchhalten. Ich hoffe, dass mehr Menschen verstehen, wie sehr Fast Fashion dem Planeten schadet – und somit auch uns selbst.

Und hast du ein Lebensmotto?

Ich habe mir immer „Be the Change“ auf die Fahne geschrieben. Wenn ich mir etwas in der Welt wünsche, dann muss ich es selbst hinaustragen und kann dadurch hoffentlich auch andere Menschen inspirieren. Mit meinem Label und Instagram-Account versuche ich zum Beispiel auch, Aufklärung zu betreiben – ohne zu sehr mit dem Zeigefinger zu zeigen. Ich möchte dazu animieren, mit Fair Fashion zu experimentieren und in diesem Zusammenhang zu erfahren, dass diese kein Verzicht, sondern eher ein Gewinn bedeutet. Die Veränderung beginnt in uns selbst.

www.baigetlabel.com
Instagram: @baigetlabel

Bina Nähr beweist, wie fashionable nachhaltig produzierte Mode sein kann.





Gemüse freut den Darm und macht gute Laune

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

VON MARION LASS

Frau Dr. Schäfer, warum ist ein gesunder Darm so wichtig?

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

Oft ist von einer Darm-Hirn-Achse die Rede. Was ist damit gemeint?

Genau, im Darm gibt es sogenannte Achsen, wie die Darm-Hirn-Achse, aber auch eine Darm-Leber- oder eine Darm-Haut-Achse, und sie alle

sind für die genannten Bereiche zuständig. Die Darm-Haut-Achse nehmen wir ins Visier bei Neurodermitis oder starker Akne, die Darm-Leber-Achse wird genauer betrachtet, wenn wir es mit einer Fettleber zu tun haben. Und die ist gar nicht so selten: In Deutschland hat jeder vierte Erwachsene eine Fettleber. Das hängt meist mit der falschen Ernährung zusammen und kann die Folge eines schlechten Darmmilieus sein. Daher gilt: mit guter Ernährung den Darm stärken!

Wie stärkt man den Darm denn richtig?

Zunächst muss man wissen, was beim Vorgang der Nahrungsaufnahme und -verdauung passiert. Denn Achtung: Die Verdauung beginnt bereits im Mund! Hier werden die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zerkleinert, was voraussetzt, dass wir die Nahrung gut kauen. Der

Prozess geht im Magen weiter. Seine Aufgabe besteht darin, die Nahrung aufzunehmen und mithilfe des Magensaftes zum Speisebrei zu verarbeiten. Er speichert ihn für etwa drei Stunden und gibt ihn dann in den Dünndarm ab. Damit ist die Nahrung im ersten Darmabschnitt angekommen. Und hier beginnt nun wie in einer Postfiliale die Verteilung der essenziellen Stoffe.

Hört sich komplex an. Man kann sich gut vorstellen, dass im besten Fall alles wie ein Uhrwerk funktioniert. Aber wie kommen die Nährstoffe in den Körper?

Sie müssen ins Blut. Aufgabe des Dünndarms ist es, die durch Speichel und Magensäfte vorverdaute Nahrung weiter zu verdauen. Dabei hält die Darmschleimhaut engen Kontakt mit dem Nahrungsbrei, der hier weiter vermischt und durch Enzyme aufgespalten wird. Eiweiße, Kohlenhyd-

DR. SILJA SCHÄFER ...

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



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

Und der Darm benötigt für seine Arbeit am besten wertvolle Lebensmittel?

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

Wie – gute Laune?

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

Gut zu wissen! Wie viel sollte man zu sich nehmen?

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

Klingt recht einfach. Wie sieht denn ein gesunder Darm aus, woran erkennt man ihn?

Einmal täglich guter Stuhl – das ist schon wichtig. Bei drei- bis viermal Stuhlgang am Tag kann der Darm schon ein Problem haben. Das würde ich dann lieber mal checken lassen. Ebenso, wenn vermehrtes Aufstoßen, häufiger Durchfall, Blähungen oder blutiger Stuhl auftreten.

Wie wichtig ist die Darmkrebsvorsorge?

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

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

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

50%
SALE

NUR NOCH
14,95 €



JETZT BESTELLEN UNTER:

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

amazon.de[®]
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de

fm

Was tun bei **ARTHROSE?**



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

GESUND UND FIT BIS INS ALTER



**TIPPS
FÜR EINEN
GESUNDEN
DARM**

SO BEKOMMEN SIE DEN DARM IN DEN GRIFF

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

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

MYTHOS COLA UND SALZSTANGEN

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

VERSTOPFUNG

Von Verstopfung wird gesprochen bei weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang. Zu den Beschwerden gehören harter und klumpiger Stuhl sowie das Gefühl, während des Toilettengangs stark pressen zu müssen. Weitere Symptome sind Schmerzen bei der Ausscheidung, auftretende Blähungen und Bauchschmerzen. Liegt keine ernsthafte Erkrankung vor, werden Darmbeschwerden oft durch Stress, Medikamente oder ballaststoffarme Ernährung ausgelöst. Flüssigkeitsmangel durch zu wenig Trinken oder Bewegung können ebenfalls Ursache sein. In den meisten Fällen sind nicht immer sofort Medikamente oder Abführmittel notwendig. Denn die Darmtätigkeit kann auch durch ausreichend Bewegung, viel Trinken oder mithilfe einfacher Hausmittel wieder angeregt werden. Hilfreich sind etwa Flohsamen. Die in den Flohsamen enthaltenen Schleimstoffe binden Flüssigkeit und sind ein natürliches Quellmittel. Apfelessig gilt ebenfalls vielfach als Wundermittel.

Er wirkt antibakteriell und kann schädliche Darmbakterien abtöten. Die Wirkung konnte mittels Studien allerdings nicht eindeutig gesichert werden. Weitere Hausmittel sind Tees, die entspannend wirken, u. a. Schwarztee oder auch Kamillentee sowie Tees aus Himbeeren oder getrockneten Heidelbeeren. Hilfreich ist auch Schonkost. Beispielsweise können bei Durchfall zerdrückte Bananen helfen. Sie enthalten viele Mineralstoffe und wirken stopfend. Bei Bauchkrämpfen kann Wärme in Form von Wärmekissen beruhigend wirken. Die angenehme Wärme fördert die Durchblutung und hilft, dass sich die Muskulatur entspannen kann.

ÜBER DIESE LEBENSMITTEL FREUT SICH DER DARM

Wer dem Darm Gutes tun möchte, ernährt sich richtig – mit diesen Lebensmitteln:

Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Kimchi und Sojaprodukte wie Tofu oder Miso enthalten Milchsäurebakterien. Sie verdrängen krankmachende Bakterien und schützen die Darmschleimhaut.

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



Foto: Adobe Stock

STRAHLENDE HAUT FÜR JEDEN HAUTTYP

Jeder kennt es: Man hetzt durch den Alltag, ist gestresst und hat oft zu viel zu tun. Das schlägt sich beizeiten auch auf das Hautbild nieder. Schaffe Gesichtshaut, die das Gesicht müde und ausgelaugt wirken lässt, ist die Folge. **Dr. Christiane Behrendt** kann hier behilflich sein. „Es gibt viele Methoden zur Verbesserung der Hautstruktur“, so die Fachärztin mit Praxen in Kiel und Eutin. Welche Methode am besten greift, hängt von der Hautbeschaffenheit ab. Dr. Behrendt setzt zu Beginn einer Behandlung eine Ultraschalltherapie ein, um die Haut auf das Microneedling, bei dem sie die Gesichtshaut mit einem Dermaroller behandelt, vorzubereiten. Ein Verjüngungscocktail aus Vitaminen, Aminosäuren, Antioxidantien und Hyaluronsäure führt zu einem besseren Hautrelief. Ein zusätzliches Fadenlifting, eine Peelingtherapie oder das Unterspritzen der Haut mit stärker vernetzter Hyaluronsäure sorgen auch für glatte, straffe Haut. Die Behandlungen sind minimal-invasiv, sodass man im Anschluss sofort wieder geschäftsfähig ist. Weitere Informationen unter www.kielerhautaerztin.de.

ZUHAUSE IST DA, WO DAS UMFELD STIMMT



Foto: Augustinum Mölln

Inge und Wolfgang Lind haben den Umzug im Jahr 2023 ins **Augustinum Mölln** keinen Tag bereut. Ihr Lebensweg führte sie über Metropolen wie Genf, Brüssel und Düsseldorf in die Seniorenresidenz im malerischen Städtchen Mölln. Nach vielen Jahren im eigenen Haus und einer großen Wohnung in Hilden wurde die Zukunftsplanung 2022 konkret: „Unsere Tochter lebt in Spanien – was, wenn mal etwas ist?“ Das Augustinum überzeugte mit seinem Konzept, auch im Pflegefall in der eigenen Wohnung bleiben zu können. Nach Besichtigungen in Aumühle, Bonn, Bad Neuenahr, Hamburg und Meersburg fiel die Wahl auf Mölln. „Hier stimmt einfach alles – Natur, Gemeinschaft und Angebote“, schwärmen Inge und Wolfgang Lind. Besonders schätzen sie Sportmöglichkeiten, das Schwimmbad und das kulturelle Programm. „Wir sind angekommen“, sagen die beiden glücklich.

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,
Salicylsäurepeeling sowie Faltenkorrekturen und operativen
ästhetischen Eingriffen durch.



Ich ruf' da jetzt mal an.

In Zeiten, in denen man über die wirklich wichtigen Dinge nachdenkt: Wir informieren Sie gerne über das Leben in unserer Augustinum Seniorenresidenz. **Augustinum – Sie entscheiden.**

i Tel. 04542 81-2105
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Augustinum Mölln
Sterleyer Straße 44
23879 Mölln
Tel. 04542 81-2105
www.augustinum.de

Augustinum Φ
Seniorenresidenzen



AB IN DEN FRÜHLINGSMODUS

TERRASSE UND GARTEN 2.0

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

SAUBER - FÜR DIE EWIGKEIT

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



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

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

ausgegeben. Doch er ließ sich darauf ein und war nach der Behandlung begeistert. Und das Gute: Die Begeisterung hält bis heute an, denn auch ein Jahr später sehen die Pflastersteine noch aus wie neu.





DIE 360 HOME SERVICE METHODE

„Der Prozess beginnt mit einer kostenlosen Vor-Ort-Beratung, bei der wir die Steine analysieren, eine Probereinigung durchführen, die Fläche vermessen, einen Preis erstellen und den Ablauf erklären“, sagt Jacob Enggaard. Im zweiten Schritt kehrt das Team von 360 Home Service zurück, um die Tiefenreinigung durchzuführen.

„Wir entfernen Schmutz, Ablagerungen, Flechten und Algen. Mit unserer speziellen Nachbehandlung beseitigen wir 99 % aller Algen und organischen Rückstände – aus den tiefsten Poren der Pflastersteine.“ Dann folgt der dritte Besuch: „Wir tragen die hochwertige Imprägnierung auf, die tief in die Steine eindringt und sie bis zu 15 Jahre schützt“, sagt Jacob Enggaard, der die Dienstleistungen in ganz Schleswig-Holstein und Hamburg anbietet. Er weiß aus 16-jähriger Erfahrung: „Es ist leicht, die Steine zu reinigen, aber die Herausforderung ist, sie über Jahre hinweg sauber zu halten. Daher geben wir 15 Jahre Garantie.“

Foto: 360 Home Service


🚗 Keine Anfahrtskosten
📅 Langzeitgarantien
✓ Kostenlose Vor-Ort-Beratung


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

15 €/m²


15 Jahre Garantie



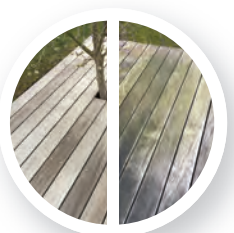
Fensterreinigung




Dachreinigung



Fassadenreinigung



Holzterrassenreinigung




📍 Harniskai 22,
24937 Flensburg,
Deutschland


☎ 0151 150 36002

✉ info@360homeservice.de

🌐 www.360homeservice.de



★★★★★
5 Sterne Bewertungen





FRU JÜRS VERTELLT

Osterbrunnen- Versöök

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

MATHILDE WILL DAT OK

Al siet Weeken acht Mathilde dor op, dat se nich ut Versehen de Eier, de se to'n Backen brukt, opsleit. Dor ward vörsichtig op beide Sieden een

Lock rinpuult un dat heele Ei utpust. Se fragt ok de Naverschen, wat se eer utpuste Eier tostüern könnt. För so eenen Osterbrunnen ward se veele Eier bruken. Arthur Peemöller schüddelt den Kopp un stichelt: „Woans wullt du denn hin mit de veelen Eier? Du hest doch gor keenen Brunnen. De gussiesern Goornpump un de deepe Soot achter de Waschköök, de gellt nich!“ Man Mathilde will, dat ok de Navers wat hebbt vun eere Osterdeko. Dorüm hett se sick dacht, dat de Rosenbaagen, de twüschen Vörgoorn un Achtergoorn steiht, ok mol so een Dekoratschon bruken kann.

UT FEHLER LEERNEN

Glieks bi den ersten Versöök, de utpusten un anmalten Eier op eenen Draht to trecken, geiht meist de Hälfte to Bruch. Toerst mutt Guschi de Eier mit Lack övertrecken, dat se stabiler ward un denn brukt se lütte Holtkugeln as Abstand-

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



BIRGITT JÜRS

De Leev to de plattdütsche Spraak hett Birgitt Jürs vun eern Grotvader mitkreegen. Siet över 25 Jahren schrifft de Niemünsteranerin „Riemels, Leeder un Vertellen“, weer 15 Jahr as free Mitarbeiterin bi den „Holsteinischen Courier“ un giff 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 mit den heiter-ironischen Blickwinkel un mit finet Gefühl för Land, Lüüd un Wöör.

KRATZER? NICHT AUF DIESEN PLATTEN!

Mehr als 300 Designs und Formate für Terrassenplatten – die große Auswahl bei **Beckmann** in Norderstedt bietet viele individuelle Gestaltungsmöglichkeiten.

In den Gartenideen-Ausstellungen im Beckmann Bauzentrum in Norderstedt finden Besucher*innen auf einer Fläche von 2700 Quadratmetern viele Anregungen und Ideen für die eigene Vision des neuen Traumgartens. Dabei ist die überdachte Indoor-Gartenausstellung auch bei Schmuddelwetter komfortabel begehbar.

TRAUMTERRASSEN KREIEREN

„Wir erfinden das Rad nicht neu, aber unsere Auswahl ist noch größer geworden“, läßt Mitinhaber Stefan Beckmann ein, den Showroom für Terrassenplatten mit 180 Quadratmetern Musterflächen zu besuchen. Hier können sich die Kund*innen an einem Collagentisch Traumterrassen im Lieblingsdesign und mit Zubehörteilen wie Palisaden, Stufen, Pflaster oder schicken Entwässerungsrinnen zusammenstellen.

AKTUELLER TREND

Keramische Terrassenplatten liegen natürlich weiterhin im Trend. Zwei oder drei Zentimeter



Wunderschön! Hier zeigt der Fußboden seine Wirkung.

180 qm mit Musterflächen befügen die Fantasie.



Stärke der Platten entscheidet über die Verlegeart: entweder mit Mörtel fest verklebt oder lose auf Splitt verlegt. Keramik-Verbundplatten in vier Zentimeter Stärke kombinieren die Vorteile der reinigungsfreundlichen Oberfläche von Keramikplatten mit der einfachen und kostengünstigen Verlegung von massiven Betonplatten: Verlegung auf Splitt und bei entsprechender Produktauswahl PKW-befahrbar und für Zufahrten geeignet.

Bauzentrum Beckmann in Norderstedt ist übrigens ausgezeichnete Premium-Händler der Keramikplatten-Marken EMPEROR® und Galanda®!

„Sie können jede Platte mitnehmen, um zu schauen, ob sie zu Ihrem Haus passt“, ist Fachberater Christian Jusko gerne bei der Auswahl behilflich.

WEITERE BESONDERHEITEN BEI BECKMANN IN NORDERSTEDT:

- Zierkies & Wegesplitt: über 130 besonders schöne und farbintensive Sorten
- großer Findlingsgarten: Solitärsteine, Felsen, Monolithen, Säulen
- Abendgarten-Zimmer mit anschaulicher Gartenbeleuchtung
- Quellstein-Diamantbohrservice

Der Outdoor-Ideengarten ist rund um die Uhr geöffnet, auch am Wochenende. Zur neuen Saison wurden zahlreiche Musterflächen mit keramischen Terrassenplatten und zur Gestaltung von Hauseingängen geschaffen. Mehr Infos unter Tel.: 040 / 529 00 80.

Beckmann Bauzentrum
Segeberger Chaussee 310, Norderstedt
www.beckmann-bauzentrum.de



Det lille Hus
nordisch leben

Klares, funktionelles Design • Wohntextilien
Geschenkideen • Dekorationsartikel

Karin Butzbach • Alte Schulstraße 19 • 22952 Lütjensee
Tel: 04154 / 79 31 39 • www.detlillehus.de



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

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

HAUS, HOF & GARTEN



FRÜHLINGSERWACHEN MIT VÖGELN UND HASEN

„Det lille Hus“ in Lütjensee startet mit frischen Ideen in den Frühling. „Gerade vor Ostern geht es bei uns bunt und fröhlich zu. Genau das richtige nach dem langen Winter“, freut sich Karin Butzbach auf Besucher*innen. Neu bei ihr im Laden ist die Firma Koustrup & Co aus Dänemark mit liebevoll gestalteten Karten, Geschirrtüchern, Tablett und Taschen, die allesamt Blumen- und Vogelmotive zeigen – alles ökologisch und in Europa produziert. Auch Gry & Sif macht Vorfreude auf das Osterfest mit Filzhasen, -lämmern und -eiern sowie frischen Filzblumen. Die lustigen Hühner von Nääsgrängsgaarden sind auch wieder da – diesmal mit farbenfrohem Nachwuchs. Ein Hingucker für den Ostertisch ist übrigens das stilvolle Ostergeschirr mit Hühner- und Schaf-Motiven. Ein Besuch lohnt sich!

Foto: Det lille Hus

ADVERTORIAL

SCHARF UND KOMPAKT

... ist der SABO 43-Compact, ein hochwertiger Benzinrasenmäher für Gartenflächen bis 800 qm. Mit robustem Aluminiumgehäuse, Turbo-star-System für optimalen Grasschnitt und Fangqualität bietet er ein sauberes Schnittbild. Ein praktischer Tragegriff erleichtert Transport und Lagerung, während die zentrale Schnitthöhenverstellung einfache Anpassung ermöglicht. Der höhenverstellbare Holm sorgt für ergonomisches Arbeiten. Mit optionalem Mulchkit wird der Rasen zusätzlich mit Nährstoffen versorgt. Der 43-COMPACT ist ideal für anspruchsvolle Heimanwender, die auf bewährte SABO-Qualität setzen.

www.meyers-muehle-gartentechnik.de



Foto: SABO

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



BUNT WIE DER FRÜHLING

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

Foto: formano/TrendExpress

UNSER BUCHTIPP

NATUR UND KUNST VEREINT DER GARTEN VON EMIL NOLDE



Vor fast 100 Jahren, ab 1926, schufen Emil und Ada Nolde ein kleines Paradies im nordfriesischen Seebüll. Dort kauften sie eine Warft, ließen Wohnhaus und Atelier erbauen und legten einen Garten an, dessen Farbenpracht den Künstler immer wieder zu Blumen-Gemälden und Aquarellen inspirierte. Heute ist er Teil des Nolde Museums und zieht jährlich zehntausende Besucher*innen an. Das Buch „Der Garten von Emil Nolde“ präsentiert diesen Ort mit Fotografien. Kunsthistorikerin und Fotografin Magdalena M. Moeller stellt Werke

Noldes ihren Pflanzenaufnahmen gegenüber und schafft eine Symbiose aus Malerei und Fotografie, Kunst und Natur. Sie präsentiert die schönsten Blüten und Stauden der Monate März bis Oktober, begleitet die Gärtner und gibt Tipps, wie man sich zu Hause „ein wenig Seebüll“ verwirklichen kann. Das Buch erhielt Gold beim Deutschen Gartenbuchpreis.

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

Unsere Gartenkataloge

Die Neuen sind da!

Inspiration für Ihr Gartenprojekt! Entdecken Sie jetzt unsere neuen Gartenkataloge mit den aktuellsten Trendideen und Materialien.

+ Gleich reinschauen + + Gleich reinschauen + + Gleich reinschauen

Rissener Str. 142 • 22880 Wedel • www.luechau.de

Bauzentrum Lüchau **WEDDEL UETEREN**

ideen & Machen

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

Wir lassen Sie nicht im Regen stehen und bieten Ihnen folgende Immobilienverwaltungen an:



WEG-VERWALTUNG

Als Familienunternehmen haben wir uns seit 1954 auf die Verwaltung von Wohnungseigentumsgemeinschaften 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

HAUS, HOF & GARTEN



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

LIFT ME UP, SCOTTI!

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

Mit zunehmendem Alter lassen Kraft und Beweglichkeit nach und vieles, was früher mühelos bewältigt wurde, ist plötzlich eine Herausforderung. Dazu gehört auch das Treppensteigen, das mit der Zeit zu einem echten Hindernis werden kann. Um auch im Alter weiterhin mobil in den eigenen vier Wänden zu sein, denken viele sofort an einen Treppenlift oder an einen kostspieligen Aufzug. Der Homelift von Lifton ist eine clevere Alternative und lässt sich auch nachträglich ins Haus einbauen – und das viel einfacher als gedacht.

EINFACHE MONTAGE

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

PLATZSPAREND

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

Mehr Informationen unter www.lifton.de. (epf)



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



So halten Sie die Energie einfach fest

Ein innovativer Speicher für Balkonkraftwerke macht Energie flexibel nutzbar.

Photovoltaikanlagen, so weit das Auge reicht: Auch der Installation kleiner Balkonkraftwerke in Mietwohnungen steht seit Juli 2024 kein* Vermieter*in ohne triftigen Grund mehr im Weg. Ein positiver Trend, der im Alltag jedoch kleine Lücken aufweist. Hat die Sonne am Mittag ihren Höhepunkt erreicht und schenkt uns damit die volle Ladung Energie, ist häufig niemand zu Hause, um den umgewandelten Strom auch direkt zu verbrauchen.

LADEN UND EINSPEISEN

Die Lösung hat nun Ademax mit der innovativen RUNHOOD F2400, einer 3 IN 1 Balkonkraftwerk Powerstation für genehmigungsfreie Balkonkraftwerke, in seinem Onlineshop. Als bidirektionaler Wechselrichter funktionieren sowohl Laden als auch Einspeisen unkompliziert mit einer herkömmlichen Steckdose. Im Vorfeld sind daher keine aufwändigen Installationen nötig.

SPEICHERKAPAZITÄT

Die Speicherkapazität beträgt 2.400 Wh und lässt sich mit bis zu sieben Erweiterungsbauteilen auf 19.200 Wh aufstocken. Übrigens lässt sich das Gerät auch komfortabel transportieren und dient zum Beispiel beim Camping oder im Garten als praktische Powerstation. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.ademax-strom.de. (epr)

Fotos: epr/Ademax



Erstklassiges Handwerk für
Heizung · Sanitär · Bad · Dachsysteme



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





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

Treten Sie bitte ein!

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

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

CHARAKTERSTARKE KASSETTENFRÄSUNGEN

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

VON COTTAGE BIS RESIDENZ

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

AUF WUNSCH VERGLASUNG

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



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



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



Mit frischen Betten IN DEN FRÜHLING

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwacht die Natur zu neuem Leben – und auch in den eigenen vier Wänden steht jetzt bei vielen der Frühjahrsputz an. Dabei wird ein wichtiger Bereich oft vergessen: die Betten!

Gerade nach den langen Wintermonaten, in denen Federkissen und -decken täglich genutzt wurden, ist eine gründliche Bettfedernreinigung angesagt, denn um eine Federdecke lange nutzen zu können, braucht diese besondere Pflege. Schließlich ist die Daune ein Naturprodukt.

SCHONENDE BETTFEDERNREINIGUNG

Diesen sehr aufwändigen Reinigungsprozess bietet das Team von Betten Bubert in Ahrensburg schon seit Jahrzehnten an – und das in höchster Perfektion. Was viele nicht wissen: Die klassische Bettfedernreinigung ist nicht zu vergleichen mit dem Waschen von Betten.

Um es auf den Punkt zu bringen: Bei der klassischen Reinigung erfolgt eine sehr schonende Behandlung der Decke oder des Kissens. Trotzdem wird aller Schmutz entfernt und verschlissene Daunen und Federn werden aussortiert und auf Wunsch ersetzt, so dass das Schlafklima wieder angenehm und gesund ist.



Tanja Klam kennt sich aus mit Daunen und ist gerne behilflich.

VIEL VOLUMINÖSER

„Viele Kund*innen sind überrascht, wie voluminös sich ihre Kissen und Decken nach der Reinigung anfühlen“, sagt Chefin Tanja Klam: „Gerade Daunen profitieren davon, wenn sie regelmäßig gereinigt und gepflegt werden.“

VON KAMELHAAR BIS SEIDE

Neben den mit Daunen gefüllten Kissen und Zudecken gibt es bei Betten Bubert auch Zudecken aus Kamelhaar und Seide, vegane Füllungen aus Klimafasern, Baumwolle, Leinen oder Bambus. „Wir haben für jeden Wärmebedarf die passende Zudecke.“ Mehr unter Tel.: 04102 / 520 28 oder im Internet unter www.bettenbubert-stoffideen.de.

Schlafen wie auf Wolke 7



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

Hager Allee 14
22926 Ahrensburg
Telefon 04102 520 28

www.betten-bubert.de

Beruf, Karriere & Weiterbildung

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

DIGITALE SERVICEANGEBOTE

Echte Vorteile

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



Markus Biercher
verantwortet den
Arbeitsmarkt in
Schleswig-Holstein.

Herr Biercher, Sie bewerben Ihren digitalen Service in einem Print-Magazin. Widerspricht sich das nicht?

Mit Ihrer Frage treffen Sie voll ins Schwarze, denn auch wir nehmen die Veränderungen und Chancen der fortschreitenden Digitalisierung an, um unsere Dienstleistungen 365/24/7 auszuspielen.

365....

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

Okay, der Punkt geht an Sie. Aber die persönliche Beratung lässt sich kaum

durch KI ersetzen.

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

Geben Sie uns bitte ein Gefühl, in welcher Größenordnung die Arbeitsagenturen betroffen sind oder bereits digital arbeiten.

Wir sind tatsächlich auf digitale Zugangskanäle angewiesen, und freuen uns, dass wir im

vergangenen Jahr einen Großteil der 86.000 Arbeitslosmeldungen, der 72.500 Abmeldungen, 59.000 geförderten Weiterbildungen oder 25.100 freie Stellen digital annehmen und bearbeiten konnten. Junge Erwachsene, Beschäftigte, Betriebe arbeiten mehr und mehr papierlos, richten sich bei uns einen sicheren Account ein und die Korrespondenz läuft...digital.

Der Kollege eService ist offensichtlich unentbehrlich. Was sagen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu?

Ob Arbeitsvermittlung, Arbeitgeber-Service, Berufsberatung oder Leistungsgewährung, jede/r dort Beschäftigte ist ja praktisch/persönlich ein Teil des eServices, der nur so gut wie die Mannschaft dahinter funktioniert. Zwar nicht 365/24/7, aber unentbehrlich für unsere komplette Dienstleistung!

Foto: Bundesagentur für Arbeit Regionaldirektion Nord

So online wie Sie.

Die digitalen Services der
Bundesagentur für Arbeit.



Die digitalen Services der Bundesagentur für Arbeit machen viele Behördengänge überflüssig. Anträge stellen, Meldungen machen, Formulare bekommen, Termine vereinbaren – online geht das einfach, bequem und schnell. Finden Sie heraus, was alles möglich ist. Mehr unter www.arbeitsagentur.de/keservices-privatpersonen



bringt weiter.

AUSSTELLUNGEN

IM APRIL 2025

ADVERTORIAL



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



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



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

Europäischer Naturfotograf des Jahres

Bereits zum zwölften Mal präsentiert das **Stadtmuseum Schleswig** die atemberaubenden Siegerbilder des Wettbewerbs, die erneut mit ihren besonderen Blickwinkeln und fantastischen Motiven begeistern. Der Wettbewerb „Europäischer Naturfotograf des Jahres“ ist einer der renommiertesten Wettbewerbe für moderne Naturfotografie, und das weit über die Grenzen Europas hinaus. 2024 wurden knapp 18.000 Aufnahmen von fast 1000 Amateur- und Profifotograf*innen aus 38 Ländern eingereicht. Gewonnen hat erneut ein spanischer Fotograf mit einem Insektenbild: Jaime Rojo überzeugte die internationale Jury mit dem Bild „Im Wald

der Monarchen“. Längst geht es bei diesem Wettbewerb nicht mehr allein darum, die einzigartige Schönheit der Natur mit herausragenden Bildern zu würdigen. Auch das zunehmende gesellschaftliche Bewusstsein für die drängenden Umweltprobleme unserer Zeit findet Ausdruck in den Siegerbildern des Wettbewerbs 2024, die bis zum 22. Juni im Stadtmuseum Schleswig zu sehen sind.

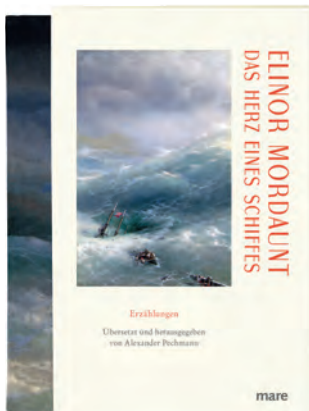
Unter www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen zu dieser sehenswerten Ausstellung im Stadtmuseum Schleswig, dem Museum selbst und erfahren dort auch die Führungstermine.

BESONDERER BUCHTIPP

AUF SEE

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

Elinor Mordaunt: Das Herz eines Schiffes. mareverlag, 173 S., 22 Euro





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

KUNST FÜR KIEL

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

Foto: Helmut Kunde

Aus der Sammlung der Stadtgalerie Kiel

stadtgalerie-kiel.de



Kain Tapper, (Hund), 1987
Foto: Helmut Kunde

UNSERE KUNST EURE KUNST



Filip Markiewicz, Capital Fox, 2015

Kiel. Sailing City.

**15. März bis
25. Mai 2025**

DER „KAUFRAUSCH“ HÄLT AN



Werbeplakat für Cherry Coke

Das **Kieler Stadtmuseum Warleberger Hof** hat die sehr erfolgreich verlaufende Ausstellung „Kaufrausch. Konsum und Warenwelten der 1980er Jahre“ bis 25. Mai verlängert. So bleiben gut zwei weitere Monate für eine Zeitreise in die schrillen 80er. Zu sehen sind rund 300 museumseigene Exponate wie beispielsweise Produkte, Warenverpackungen und Werbemedien. Die Schau nähert sich damit dem Lebensstil und Zeitgeist einer Dekade, die geprägt war von einer unbefangenen Freude am Einkaufen und Konsumieren, von der Allgegenwart schriller Werbung und von einer bunten

Warenvielfalt aus Mode, Freizeit, Design und Unterhaltungstechnologie. Für den 25. Mai plant das Museum eine Finissage mit Kurzführungen durch die schillernden Werbeplakate, historischen Fotos und farbenfrohen Exponate. Bis dahin gibt es noch zahlreiche Führungen und Veranstaltungen.



Papiertüten mit Jeanswerbung

**KAUF
RAUSCH**

Konsum und Warenwelten der 1980er Jahre

➔ verlängert bis 25.5.2025
Stadtmuseum Warleberger Hof

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

DAS MUSEUM ECKERNFÖRDE FEIERT GEBURTSTAG



600 Jahre Eckernförde

Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre
1975
2025

m museum
eckernförde

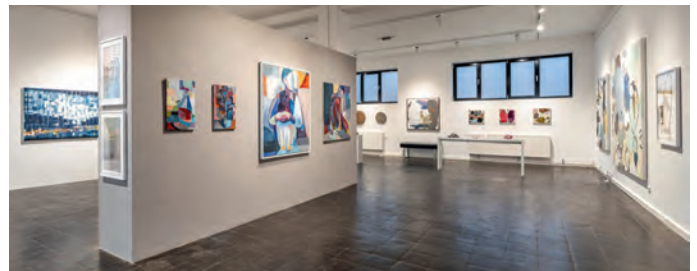


Seit 1987 befindet sich das Museum Eckernförde im Alten Rathaus am Rathausmarkt 8.

Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden erste Ideen zur Einrichtung eines Museums in Eckernförde. Dies glückte jedoch erst 1975: Im März gründete sich der Museumsverein Eckernförde e.V., und bereits Ende Mai 1975 wurde das „Heimatmuseum“ in einigen Klassenräumen der Willers-Jessen-Schule eröffnet. Im Oktober 1987 zog es in das zum Museum umgebaute Alte Rathaus mitten im Herzen der Stadt. Das zunächst ehrenamtlich geleitete Museum richtete sich in den folgenden Jahren unter professioneller Leitung zu einem Museum

für Stadt- und Kulturgeschichte aus. In einer Kooperation von Stadt und Museumsverein wird der Museumsbetrieb heute von haupt- und ehrenamtlichen Kräften getragen. Nach einer Renovierung öffnet das **Museum Eckernförde** voraussichtlich im Mai wieder seine Türen. Im Sommer wird dann das Jubiläum seines 50-jährigen Bestehens mit einer Ausstellung zur Museumssammlung, vielen Führungen sowie interessanten Vorträgen und Aktionen für alle Altersgruppen sowie einem Museumsfest im Oktober gefeiert.

Foto: © Photowerkstatt Matzen



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

DIE KUNST DES NORDENS IN ECKERNFÖRDE

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

Foto: Galerie RIECK

RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



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

LESEEMPFEHLUNG

UNSERE LANDESGESCHICHTE

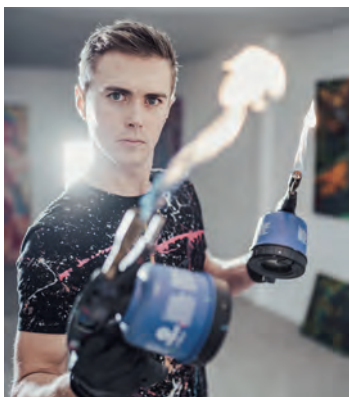
Oliver Auge
SCHLESWIG-HOLSTEIN
 Eine Regionalgeschichte
 Von den Anfängen bis zur
 Zeitenwende

Wachholtz

Oliver Auge, seines Zeichens Professor für Regionalgeschichte (mit Schwerpunkt zur Geschichte Schleswig-Holsteins in Mittelalter und Früher Neuzeit) an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, vermittelt in seinem Überblicksbuch die Historie unseres Landes von den „Anfängen bis zur Zeitenwende“. In 100 kurzen Abschnitten geht es da kenntnisreich und sehr verständlich von den „Jägern und Sammlern“ bis in die unmittelbare Gegenwart. Bei aller Kürze und Schwerpunktsetzung gelingt es Oliver Auge, unsere so wechselvolle und zugleich

vielfältige Landesgeschichte eindrucksvoll und sehr lesenswert darzustellen. Und mit den jeweils am Ende der einzelnen Kapitel aufgeführten Weiterlesetipps sowie der Literaturliste im Anhang können Interessierte dann die Ausführungen dieser Regionalgeschichte weiter vertiefen.

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



DIE WAHRHAFTIGKEIT DES SEINS

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

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

Foto: Dennis Williamson

9.3. – 29.6.2025

Das Tier und wir

geliebt
gebraucht
getötet

almighty 2000

museumsberg
flensburg

Steffen Schwien

Die Wahrhaftigkeit des Seins

09. Februar bis 20. April 2025

ml Nordfriesland Museum, NISSENHAUS
Herzog-Adolf-Str. 25, 25813 Husum



AUSSTELLUNG IN 3 MUSEEN
Plön | Heikendorf | Schönberg

ANNEMARIE EWERTSEN



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

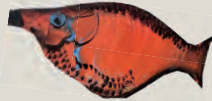
bis 8.6. **Reiseziel Skandinavien**

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



bis 13.7. **Ankerplatz Laboe**

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



bis 14.9. **Ausflugsziel Westküste**

KUNST & KULTUR



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

Von Bäumen

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

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

DIE KUNST DER REPARATUR

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



Celia Pym –
Mended Takeaway Bag

Foto: Celia Pym



das Tandemprojekt von kulturgrenzenlos e.V.

In unserem Tandemprojekt vermitteln wir Menschen mit & ohne Flucht-/Migrationserfahrung anhand gemeinsamer Interessen.

Unser Motto lautet dabei "Inklusion durch Freundschaft"

Uns ist wichtig, dass sich die Tandems auf Augenhöhe begegnen.

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

Anmeldung:
www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/

Bildhauerinnen des Surrealismus

Das **Bucerius Kunst Forum** präsentiert mit der Ausstellung „In Her Hands. Bildhauerinnen des Surrealismus“ die Wiederentdeckung dreier außergewöhnlicher Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts: Sonja Ferlov Mancoba, Maria Martins und Isabelle Waldberg.

Die drei Bildhauerinnen prägten mit unterschiedlichen Techniken den Surrealismus zwischen 1930 und 1960. In dieser Schau in Hamburg sind erstmals Skulpturen dieser drei Künstlerinnen einander gegenübergestellt und raumgreifend zu sehen. Damit leistet das Bucerius Kunst Forum einen Beitrag zur Neuinterpretation der vermeintlich rein von männlichen Künstlern dominierten Kunstgeschichte. Sonja Ferlov Mancoba, Maria Martins und Isabelle Waldberg waren Teil der internationalen Kunstszene von Paris und Kopenhagen bis nach New York und Rio de Janeiro und entwickelten die surrealistische Bildsprache innovativ, unkonventionell und entschieden weiter.

Unter www.buceriuskunstforum.de sind weitere Informationen für Sie zu der Ausstellung verfügbar.



Maria Martins –
O canto do mar, 1952



Sonja Ferlov Mancoba –
Mask (Krigens udbrud), 1939



Isabelle Waldberg –
Construction, um 1945



Der weltweit begeisterte Künstler Ed Heck kommt ins ArtHus Eckernförde

SCHÖNER BESUCH AUS DEN USA

Der US-amerikanische Künstler Ed Heck, dessen fröhlich-farbtintensive Bilder aktuell im **ArtHus Eckernförde** präsentiert werden, kommt am Sonntag, den 13. April, von 11 bis 17 Uhr selbst in die Galerie am Ochsenkopf. Es ist eine der wenigen Gelegenheiten, den weltbekannten und wegen seiner humorvollen Motive sehr beliebten Künstler persönlich zu erleben, wenn ArtHus-Galeristin Jutta Lehmann-Kranenburg zum „Welcome to Heckernförde“-Treffen mit dem sympathischen Künstler Ed Heck einlädt. Alle Kunstfreund*innen sollten sich deshalb den sonntäglichen Termin am 13. April von 11 bis 17 Uhr ganz dick im Kalender anstreichen – es lohnt sich in jedem Fall.

ARTHUS
Eckernförde
WELCOME TO HECKERNFÖRDE
VERKAUFS-AUSSTELLUNG
15. MÄRZ - 30. APRIL 2025



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

Der Journalist Cord Aschenbrenner hat sich intensiv mit der Arisierung des Neuen Walls in Hamburg befasst und will an die Ausplünderung, Enteignung, Vertreibung und auch die Verhaftung und Ermordung mancher ihrer Inhaber erinnern.

Hamburgs Geschichte wahren

IM GESPRÄCH MIT
JOURNALIST CORD ASCHENBRENNER
von Lillie Sell

Der Neue Wall ist die vielleicht repräsentativste Einkaufsstraße der Hamburger Innenstadt. Doch was sich hinter der glitzernden Oberfläche des Neuen Walls an Geschichte verbirgt, welche Verbrechen auf dieser Straße vor aller Augen und hinter den Fassaden vor bald 90 Jahren begangen wurden, ist in der Öffentlichkeit weitgehend unbekannt. Der Journalist Cord Aschenbrenner hat in seinem Buch „Der Raub. Enteignung und Vertreibung der jüdischen Geschäftsleute am Neuen Wall in Hamburg“ erstmals historische Quellen ausgewertet und veröffentlicht eine umfangreiche Aufarbeitung der Enteignung der jüdischen Kaufleute in den 1930er-Jahren.

Lebensart: Was hat Sie persönlich dazu motiviert, das Thema der Arisierung des Neuen Walls in Hamburg zu erforschen und ein Buch darüber zu schreiben?

Cord Aschenbrenner: Die Idee zur Untersuchung über die Geschäfte und Firmen jüdischer Inhaber am Neuen Wall hatte vor einiger Zeit der Direktor der Evangelischen Akademie der Nordkirche. Dahinter stand die Frage: Was geschah in der NS-Zeit mit diesen über 40 Firmen am Neuen Wall und warum weiß man so wenig darüber? Er hat mich mit einer Recherche beauftragt, aus der das Buch entstanden ist. Es ist der erste große Baustein zu einem erinnerungskulturellen Projekt der Evangelischen Akademie, das mit Tafeln, Stelen, QR-Codes und einer Website an die jüdischen Geschäfte am Neuen Wall und an die Ausplünderung, Enteignung, Vertreibung und auch die Verhaftung und Ermordung mancher ihrer Inhaber erinnern soll.

Warum war Hamburg, insbesondere der Neue Wall, ein so zentraler Ort für die Arisierung?

Die „Arisierung“, also der erzwungene Verkauf von Geschäften und Firmen jüdischer Inhaber zu sehr niedrigen Preisen, hat überall im Dritten Reich stattgefunden. In Hamburg mit seiner großen jüdischen Gemeinde – Anfang 1933 waren das etwa 20.000 Menschen – gab es bis 1938/39 noch über 1200 jüdische Geschäfte, am Neuen Wall lagen einige der größten und exklusivsten, wie die Modehäuser Hirschfeld und Robinsohn. Besonders auf solche großen und wertvollen Unternehmen waren die „Arisiere“ aus. Für sie war die „Arisierung“ eine einmalige Gelegenheit, sehr günstig in den Besitz von Firmen zu gelangen, die deren Eigentümer oft über Generationen aufgebaut hatten.

Gibt es noch erkennbare Spuren der Arisierung im heutigen Hamburg?

Nein, heute nicht mehr, aber bis in die 1980er-Jahre gab es am Neuen Wall und auch andernorts noch Firmeninhaber, die von der „Arisierung“ profitiert hatten, die also für wenig Geld die Geschäfte jüdischer Eigner gekauft hatten. Am Neuen Wall wird mit zwei – allerdings ziemlich nichtssagenden – Wandtafeln an die Damenmodegeschäfte Hirschfeld und Robinsohn erinnert.

Warum ist es gerade jetzt so wichtig, über dieses Thema zu sprechen?

Am Umgang mit der jüdischen Minderheit im Deutschen Reich – das waren Anfang der 1930er-Jahre etwa 500.000 Menschen – kann man sehen, wie schnell, nämlich innerhalb weniger Jahre, eine solche Minderheit stigmatisiert und entrechtet werden kann. Menschen, die sich als Deutsche wie ihre Nachbarn und Arbeitskollegen empfanden und es auch waren, wurden in den Zeitungen geschmäht, sie konnten viele Berufe nicht mehr ausüben, nicht mehr im Staatsdienst arbeiten, wurden zu Bürgern zweiter Klasse, ihre Geschäfte wurden boykottiert. Und das war nur der Anfang. Wenn heute ganze Gruppen von Menschen wegen ihrer Nationalität, ihrer Herkunft verdächtigt werden, weil ein Einzelner aus dieser Gruppe ein Verbrechen begangen hat, sollte man daran denken. Genau wie bei antisemitischen Parolen und Demonstrationen im Zusammenhang mit dem Gaza-Krieg.

Was bedeutet Ihre Forschung für unsere heutige Zeit? Warum ist sie so wichtig?

Historische Forschung ist immer wichtig, nicht nur die zur NS-Zeit. Die meisten Menschen interessieren sich für die Vergangenheit, weil sie spüren, dass sie auch mit ihnen zu tun hat – und sei es nur, dass sie wissen wollen, unter welchen Umständen die Großeltern gelebt haben. In diesem Fall ist es so, dass viele Hamburger wie die Deutschen überhaupt von der Enteignung der jüdischen Deutschen profitiert haben, zum Beispiel dann, wenn diese kurz vor ihrer Flucht aus Deutschland 1938 oder 1939 ihren Hausstand verkaufen mussten und der dann versteigert wurde. Genauso war es mit den Möbeln derjenigen Juden, die seit 1941 in die Ghettos und Konzentrationslager in Osteuropa deportiert wurden. In sehr vielen Hamburger Haushalten gab und gibt es vielleicht immer noch Möbel, Lampen, Teppiche, Musikinstrumente, Bilder, die bis Ende der 1930er-Jahre jüdischen Bürgern gehört hatten.

Wie sind Sie auf diese Quellen oder Zeitzeugenberichte gestoßen, die Ihre Perspektive auf den Teil der Geschichte geprägt haben?

Ich habe mehrere Jahre im Hamburger Staatsarchiv in den sogenannten Wiedergutmachungsakten und in den Akten der Oberfinanzdirektion beziehungsweise des Oberfinanzpräsidenten recherchiert. Die Wiedergutmachungsakten wurden dann angelegt, wenn jüdische Hamburgerinnen oder Hamburger, die den Krieg im Exil oder sogar in einem Konzentrations- oder Vernichtungslager überlebt hatten, Entschädigung nach dem Bundesentschädigungsgesetz beantragten. Für die Prüfung und Bearbeitung der Anträge und ihre Bewilligung war das Wiedergutmachungsamt zuständig, daher der Name. Und in den Akten der Oberfinanzdirektion aus der NS-Zeit lässt sich die finanzielle Enteignung der jüdischen Hamburger Bürger nachvollziehen.

Welche Rolle spielte der NS-Staat in der gezielten Zerstörung jüdischer Unternehmen auf dem Neuen Wall?

Das NS-Regime wollte die Juden wirtschaftlich „ausschalten“ und sie aus dem Deutschen Reich vertreiben. In Hamburg, das zu Beginn der NS-Zeit wirtschaftlich angeschlagen war, haben die Nazis sich damit etwas länger Zeit gelassen als in anderen Teil Deutschlands. Auch jüdische Unternehmen sicherten schließlich Arbeitsplätze.

Historische Forschung ist immer wichtig, nicht nur die zur NS-Zeit. Die meisten Menschen interessieren sich für die Vergangenheit, weil sie spüren, dass sie auch mit ihnen zu tun hat – und sei es nur, dass sie wissen wollen, unter welchen Umständen die Großeltern gelebt haben.

Was erhoffen Sie sich, dass Leser aus Ihrem Buch über die Arisierung des Neuen Walls mitnehmen?

Dass auch die Jahre seit 1933 zur Stadtgeschichte gehören! Wer das Buch liest, erfährt etwas über einen Zeitabschnitt in einer der bekanntesten Straßen Hamburgs, der bisher nicht besonders gut beleuchtet war. Man lernt bei der Lektüre, was „Arisierung“ konkret bedeutete, wen es traf, wie die Geschäftsleute am Neuen Wall trotzdem versuchten, sich zu behaupten. Und welche Schwierigkeiten sie nach dem Krieg oft hatten, auch nur einen Teil ihres Besitzes und ihres Geldes zurückzubekommen.

Gibt es andere aktuelle Bemühungen in Hamburg, die Geschichte der Arisierung zu bewahren oder aufzuarbeiten?

Gerade entstehen, soweit ich weiß, ein paar historische Dissertationen zu dem Thema und es gibt ein bald 30 Jahre altes, unübertroffenes Standardwerk des Historikers Frank Bajohr, „Arisierung‘ in Hamburg“, ohne das meine Arbeit noch viel schwieriger gewesen wäre. Auch ein paar Einzeluntersuchungen, in denen das Thema eine Rolle spielt, gibt es. Und vor kurzem hat im Hamburger Rathaus eine sehr eindrückliche Ausstellung der „Stiftung Hamburger Gedenkstätten und Lernorte“ zur Rolle der Finanzämter bei der Ausplünderung von Juden und von Sinti und Roma stattgefunden. Sie heißt: „Ausgeraubt vor der Deportation. NS-

Verfolgte im Fokus der Hamburger Finanzverwaltung“.

Wie gehen Stadtarchive, Museen oder lokale Initiativen mit dem Thema um?

Im Museum für Hamburgische Geschichte beispielsweise gab es vor gut zwei Jahren eine Ausstellung über den Fotografen Max Halberstadt, der auch in meinem Buch vorkommt. Er hatte sein Atelier am Neuen Wall. Die Ausstellung hat gezeigt, wie erfolgreich und geschätzt dieser sehr bekannte Fotograf vor 1933 war und wie er seit 1933 boykottiert und totgeschwiegen wurde und schließlich mit seiner Familie ins Exil nach Südafrika gehen musste. In Deutschland und in seiner Heimatstadt Hamburg war er bis vor kurzem völlig vergessen.



BUCHTIPP

Der Journalist Cord Aschenbrenner zeichnet in seinem Buch „Der Raub“ die Arisierung am Neuen Wall erstmals systematisch anhand von historischen Quellen nach – und beschreibt damit ein dunkles Kapitel Hamburger Geschichte.

Cord Aschenbrenner: Der Raub. Enteignung der jüdischen Geschäftsleute am Neuen Wall in Hamburg. Wachholtz Verlag, 248 Seiten, 24 Euro

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM APRIL 2025

Fotos: Peris - Rahul Pandit



GOSPEL NIGHT

Wenn es um authentische Gospelmusik im Stil der afroamerikanischen Black-Gospel-Church geht, zählen Volker Dymel und seine Formationen „Joyful Gospel“ zur Spitze der deutschen Gospelchöre. Seit der Gründung 1992 hat Volker Dymel die deutsche Gospelszene geprägt: über 3000 Auftritte, zehn Alben und drei Live-DVDs, darunter Highlights wie das jährliche Konzert im ausverkauften Hamburger Michel. Die Aufnahme „The Lord is My Light“ schaffte es sogar auf die internationale Compilation „Go Gospel“ neben Ikonen wie Aretha Franklin und Mahalia Jackson! Nun kommen Dymel und Chor nach Norderstedt – mit Special-Guest Ruth Lomboto. Karten ab 20,45 Euro zzgl. Gebühren erhalten Sie im TicketCorner, Eingang über Brauhaus „Hopfenliebe“, Rathausallee 60, Norderstedt, Tel.: 040 / 30 987-123 oder vorverkauf@meno-gmbh.de.

6. April, 19 Uhr • Kulturwerk am See, Norderstedt

Foto: Volker Dymel

WAS MAN VON HIER AUS SEHEN KANN

Der Hospizverein Ahrensburg und das Kleine Theater laden auch in diesem Frühjahr wieder gemeinsam zu einem Theatergastspiel ein. Gilla Cremer und Rolf Claussen bringen den Erfolgsroman von Mariana Leky „Was man von hier aus sehen kann“ am 8. April um 20 Uhr auf die Bühne in Bargteheide. Leky siedelt die großen Themen Liebe und Tod in einem kleinen Dorf an. Hinreißend humorvoll und ironisch gelingt es Gilla Cremer und Rolf Claussen das Dorf zum Leben zu erwecken. Sie lassen das Plädoyer für die unbedingte Anwesenheitspflicht im eigenen Leben, für die Konzentration auf das Wesentliche, für Mitmenschlichkeit lebendig werden. Die liebevolle, fast märchenhaft schöne Atmosphäre des Buchs wird in dieser Inszenierung unter der Regie von Dominik Günther erlebbar.

8. April, 20 Uhr • Kleines Theater Bargteheide, Bargteheide



Foto: Anniol Kotte



Gastdirigent Christopher Ward

Solist Gabriel Schwabe, Cello



BRAHMS FESTIVAL

AIMEZ-VOUS BRAHMS?

33. Lübecker Brahms-Festival feiert französische Musik

Das 33. Brahms-Festival an der Musikhochschule Lübeck (MHL) steht vom 3. bis 11. Mai ganz im Zeichen Frankreichs: „Aimez-vous Brahms?“ – „Lieben Sie Brahms?“ heißt das diesjährige Motto und die Frage, die über 200 Mitwirkende in über 30 Konzerten stellen. Zahlreiche Konzertformate huldigen der Musik Frankreichs mit Werken vom späten 14. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Gleich vier Jubiläen berücksichtigen die 34 Konzerte, die an sechs Spielstätten in Lübeck stattfinden: die Geburtstage von Maurice Ravel (150) und Pierre Boulez (100) sowie die Todestage von Louise Farrenc (150) und Erik Satie (100) und natürlich ist immer wieder Musik des Namensgebers Johannes Brahms zu hören.

Das Eröffnungskonzert (Sa, 3. Mai, Wiederholung am So, 4. Mai, jeweils 19.30 Uhr) mit dem MHL-Sinfonieorchester unter Leitung des renommierten Gastdirigenten Christopher Ward erschließt die ganze Palette vom feinsten Spiel der Farben bis zu ekstatischer Wucht.

Zu erleben sind Werke von Maurice Ravel und Erik Satie, letzteres arrangiert von MHL-Professor Oliver Korte. Der neue MHL-Celloprofessor Gabriel Schwabe gibt sein Lübecker Debut mit dem beeindruckenden Cellokonzert „Tout un monde lointain“ von Henri Dutilleux. Die abendlichen Themenkonzerte, in denen über 200 MHL-Mitglieder in immer neuen Kammermusik-Ensembles zusammenkommen, sind das Herzstück des Festivalprogramms und präsentieren besondere Aspekte der französischen Kultur (Di, 6. bis Sa, 10. Mai, jeweils 19.30 Uhr). Im Abschlusskonzert „Grande Finale“ (So, 11. Mai 19.30 Uhr) dürfen alle Brahms-Liebhaber noch einmal im Klavierquintett f-Moll op. 34 von Johannes Brahms schwelgen, um die Frage, die das diesjährige Festival-Motto stellt, eindeutig mit „Ja“ zu beantworten! Karten sind in allen dem Lübeck Ticket angeschlossenen Vorverkaufsstellen und unter www.mh-luebeck.de erhältlich.

MUSIKHOCHSCHULE LÜBECK

BRAHMS FESTIVAL

30 Konzerte –
7 Spielstätten –
rund 250 Mitwirkende

- Sinfoniekonzerte
- Themenkonzerte am Abend
- Moderierte Konzerte am Nachmittag
- Lunchtime Concerts
- Matinée
- Brahms am Morgen
- Nachtkonzert
- Brahms Night Lounge
- Schulkonzert
- Vexations –
- Brahms on Tour

Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen und luebeck-ticket.de
brahms-festival.de

03-11
MAI 2025

»AIMEZ-VOUS BRAHMS?«

BEST-OF POETRY SLAM

Bestmöglicher Poetry Slam? Best-of Poetry Slam im Kulturwerk am See! Diese Veranstaltung ist ein Sprachspektakel mit ausufernden Gedanken und charmantem Humor. Es warten fünf Stimmen, von denen man sich wirklich einiges erzählen lassen würde. Natürlich kann eigentlich niemand entscheiden, wer davon am besten ist – außer das Publikum! Denn die Zuhörenden bestimmen den Verlauf des Abends und suchen aus, wer weiterkommt. Besucher*innen dürfen sich auf ein Driftbattle für übermotorisierte Versmaschinen, Texttiraden ohne Tempolimit, verbales Eiskunstlaufen freuen. Keine Übertreibung!

11. April, 20 Uhr • Kulturwerk am See, Norderstedt



Foto: Michelle Jekel

TRIO MAR ZU GAST IN TRAVEMÜNDE

Geradezu sinfonische Ausmaße haben die Klaviertrios von Franz Schubert. Im viersätzigen Trio B-Dur op. 99 überwiegt eine lieblich-naturhafte Grundstimmung, die gleichwohl nicht vor abgründigen Turbulenzen gefeit ist. Osteuropäische Volksweisen, sogenannte Dumkas, bilden die Grundlage für Antonin Dvoráks siebensätziges Trio e-moll op. 90, auch mit dem Beinamen Dumky-Trio versehen. Das Werk durchzieht der reizvolle Gegensatz von elegischer Melodik und wildem Tanz. Im Trio MAR musizieren drei passionierte Kammermusiker aus Litauen, Frankreich und Deutschland. Martynas Švegžda von Bekker (Violine), Rolf Herbrechtsmeyer (Cello) und Matthias Veit (Klavier) laden zur musikalischen Entdeckung im Ballsaal des ATLANTIC Grand Hotel Travemünde ein.

13. April, 16 Uhr • ATLANTIC Travemünde



KULTURSEGEL SETZEN

Am 12. April um 15 Uhr findet die gemeinsame Veranstaltung der Teams der Travemünder Woche und des Classical Beat Festival unter dem Motto „Kultursegel setzen“ statt. Neben der Begrüßung durch Bürgermeister Jan Lindenau werden Frank Schärffe (Travemünder Woche) und Uwe Bergmann (Uwe Bergmann Gruppe) für die Travemünder Woche sowie der Geschäftsführer des Classical Beat Festival Hans-Wilhelm Hagen zu Gast sein und das Programm für die beiden Events im Sommer 2025 vorstellen. Alle interessierten Travemünder*innen sind herzlich zu dieser Informationsveranstaltung eingeladen.

12. April, 15 Uhr • ATLANTIC Travemünde

SCHUBYS BUCHTIPP

MÖRDERFINDER – DAS MUSTER DES BÖSEN



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

Fallanalytiker Max Bischoff und Handschriftenexperte Marvin Wagner stehen kurz vor der Eröffnung ihrer gemeinsamen Detektei WaBi Investigations, als in Düsseldorf der neunjährige Sohn eines Richters entführt wird. Ausgerechnet ein Häftling will nun, dass Max und Marvin in der Sache ermitteln. Rainer Klinke sitzt wegen Entführung einer Minderjährigen in U-Haft und

fürchtet, dass er eine Mitschuld an dem aktuellen Fall tragen könnte. Denn der Täter, der den Jungen in seiner Gewalt hat, hat Kontakt mit Klinke aufgenommen, will ihm zeigen, wie es „richtig geht“, damit die, die es verdient haben, bestraft werden. Als der entführte Junge tot aufgefunden wird und erneut ein Kind verschwindet, ist Max und Marvin klar, dass ihnen extrem wenig Zeit bleibt, einen Irren zu stoppen, der vor nichts zurückschreckt, um seine eigene Vorstellung von Gerechtigkeit wahr werden zu lassen.

Fischer, 368 Seiten, 18 Euro



TRIO TOVESCO

Seit der aktuellen Konzertsaison kooperiert das Sasel-Haus für das traditionelle Talentkonzert mit der Hochschule für Musik und Theater Hamburg. Herausragende Studierende kommen von der Alster nach Sasel. Den Auftakt macht das Trio Tovesco, Preisträger des Elise-Meyer-Wettbewerbs, mit Veronika Rädler (Violine), Tatu Kauppinen (Cello) und Francesco Maccarrone (Klavier). Der Abend ist eine Kooperation mit der Hochschule für Musik & Theater Hamburg und wird gefördert von der Sparkasse Holstein. Eine einmalige Gelegenheit, junge Talente zu erleben.

13. April, 18 Uhr • Sasel-Haus, Hamburg



FESTIVAL DER LIEBE

Ein unterhaltsamer Abend mit den Schlagerhits der 70er-Jahre wartet auf das Publikum der Musikrevue „Ein Festival der Liebe“ an der Niederdeutschen Bühne Lübeck. Zurück in die Zeit der Schlaghosen, schrillen Outfits, der ersten Fernsehspielshows für die ganze Familie und „Aber bitte mit Sahne!“ – Philip Lüsebrink weiß wie kein anderer, die 1970er-Jahre zu inszenieren und zum Leben zu erwecken. Premiere ist am 15. April um 20 Uhr. Weitere Termine am 6. und 10. Mai (je 20 Uhr), 18. Mai (15 Uhr) und 22. Mai (20 Uhr). Karten an der Theaterkasse oder www.theaterluebeck.de.

Verschiedene Termine • Niederdeutsche Bühne, Lübeck

Foto: Olaf Maltzahn



LANDGESTÜT TRAVENTHAL

5. + 6. April

GROSSER OSTERMARKT

23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de

HISTORISCHER HENGSTSAAL

Osterhase, Ponyreiten



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**

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

DIE BUDDENBROOKS OP PLATT

Faszinierende Charaktere und dramatische Konflikte beherrschen die bewegte Geschichte der Familie Buddenbrook, in der es um Liebe und Sehnsucht geht, aber auch um Verantwortung und Pflichten innerhalb einer Kaufmannsdynastie.

Die unterschiedlichen Geschwister und Firmenerben Christian, Thomas und Antonie, genannt Tony, entfremden sich immer mehr vom Ideal des tüchtigen Kaufmannstums, in welchem nur solche Geschäfte getätigt werden, durch die man „nachts ruhig schlafen kann“. Ihnen fällt es zunehmend schwerer, den Erfolg und Wohlstand der Familie zu bewahren. Weder gelingt es Tony, sich in das konservative Konstrukt einer pragmatischen Ehe zu fügen, noch findet das ungleiche Brüderpaar Buddenbrook in die ihnen zugeordneten Rollen. Christian ist ein glückloser Hallodri und Hypochonder und weit davon entfernt, dem Familienunternehmen von Nutzen zu sein. Thomas erweist sich zwar als ein strebsamer Kaufmannssohn, der in die Fußstapfen seines Vaters tritt und das Geschäft übernimmt, beutet sich jedoch zunehmend selbst aus und scheitert schließlich daran. Der Verfall der Familie und des Unternehmens Buddenbrook scheint unaufhaltsam zu sein.



Am Ohnsorg Theater ist die Fassung von John von Düffel zu sehen.

THEATERFASSUNG AUF DER BÜHNE

Thomas Manns berühmter Roman von 1901 kommt pünktlich zu seinem 150. Geburtstag und seinem 70. Todestag in der kongenialen Theaterfassung von John von Düffel auf die Bühne des Ohnsorgs, erstmalig auf Plattdeutsch.

Theaterkarten für Schulen können Sie telefonisch unter 040 / 35 08 03 40 oder per E-Mail an verwaltung@ohnsorg.de buchen.

Mehr auf www.ohnsorg.de.

FESTIVAL-ZEIT AUF KAMPNAGEL

Los geht's mit dem Festival des Bündnisses Internationaler Produktionshäuser vom 3. bis 5. April, das jährlich die Stadt wechselt und nun zum zehnten Geburtstag des Bündnisses in Hamburg aufwartet. Unter dem Titel „Claiming Common Spaces“ lädt Kampnagel, gemeinsam mit sechs weiteren Produktionshäusern, zu Diskurs und Kunst zur Erkämpfung und Aufrechterhaltung geteilter gesellschaftlicher Räume ein und formuliert künstlerische Echos auf eine beständig repressivere Politik. Das vierteilige Diskursprogramm „Claiming Discourse“ erkundet gemeinsam mit kulturpolitischen Akteuren kulturpolitische und bewegungspolitische Spielräume, betrachtet Poesie als widerständige Praxis und reflektiert, wie sich Kunst und Kultur gut aufstellen können. Mit dabei sind Dr. Carsten Brosda, Arne Semsrott, Dilan Sina Balhan, Samra Mayanja, Eric Otieno Sumba, Joana Tischkau, Heinrich Horwitz, Sahar Rahimi und viele mehr. Mit „Vier Wände und ein Dach“ bringen Lina Majdalanie und Rabih Mroué eine vielschichtige politische Performance auf die Bühne, die entlang der Erfahrungen Bertolt Brechts 1947 in den USA gegenwärtige



Fragen nach Exil und Heimat verhandelt. Die US-amerikanische queere Wrestling-Show „Choke Hole“ kehrt mit „Armageddon“ nach Hamburg zurück, außerdem zeigt „Oozing Gloop“ aus Großbritannien die Performance „Metamorphosis“, die künstlerische Erfahrungen inmitten der Austerität verarbeitet.

Mit dem „Klangfest“ finden junge Gäste auf dem Kampnagel-Gelände vom 26. bis 28. April ein breites und spielerisches Programm, das zum musikalischen Ausprobieren und Erforschen von Klängen einlädt. Musikalisch wird es auch bei „Sounding Situations“: Mit ihrer neuen Produktion „Wagner weltweit“ erschafft das Musiktheaterkollektiv aus Hamburg und Berlin eine multiperspektivische Produktion über die Aktivitäten der „Gruppe Wagner“ und den namensgebenden Komponisten in musischem Cinemascope. Save the Dates!


LANDGESTÜT TRAVENTHAL
20. + 21. April
Osteria
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de | Osterie • Live-Musik
Antik & Trödel KUNSTHANDWERK
Ponyreiten
HISTORISCHER HENGSTSAAL

MY FAIR LADY

„Die Sprache macht den Menschen, die Herkunft macht es nicht.“ Für den Phonetik-Professor Henry Higgins ist diese Behauptung unstrittig. Und um dies zu beweisen, scheint seine Begegnung mit Eliza Doolittle die richtige Gelegenheit zu bieten. Binnen weniger Monate soll aus der einfachen jungen Frau eine vornehme Dame werden, die mit klarer Artikulation ihre einfache Herkunft in den höchsten Gesellschaftskreisen verbergen kann. Doch das phonetische Experiment nimmt eine überraschende Wendungen. Karten ab 26 Euro unter Tel.: 04821 / 67 09 31 oder theaterkasse@itzehoe.de
27. April, 15 Uhr • theater itzehoe, Itzehoe



Foto: Ray Behringer



TANZ IN DEN MAI

Die Race Rocker aus Hamburg spielen die unvergesslichen Rock'n' Roll-Hits und klassischen Oldie-Songs der 50er- und 60er-Jahre. Lange als „Reginas Racy Rocker“ auf norddeutschen Bühnen unterwegs, treten sie nun unter kürzerem Namen auf. Doch die Musik von Lead-Sänger und Keyboarder Hansi sowie Gerhard (Gitarre/Gesang), Helmuth (Drum/Gesang), Hardy (Gitarre/Gesang) und Klaus (Bass) ist immer noch genauso gut wie früher! Frei nach dem Motto „Let the good times rock'n'roll!“ tanzen sie mit ihren Gästen musikalisch in den Mai. Karten für 18 Euro unter Tel.: 04103 / 858 36 oder www.batavia-wedel.de.
30. April, 19.30 Uhr • Theaterschiff Batavia, Wedel

KRÖTEN IN NOT URAUFFÜHRUNG

VON René Freund
 REGIE Sebastian Goder



MIT René Steinke, Cem Lukas Yeginer, Anna Schäfer, Herma Koehn, Nica Heru
9.5. – 15.6.2025



30% SPAREN MIT DEM SCHÖNWETTER-ABO

Ihre exklusive Eintrittskarte zu drei unvergesslichen Theatererlebnissen im Frühling und Sommer im wohltemperierten Saal.

**AB 52,50 €
FÜR 3 VORSTELLUNGEN**

Mit dem
Stichwort Lebensart2025
 erhalten Sie pro gebuchtem Abo
 einen Getränkergutschein

MISS DAISY UND IHR CHAUFFEUR

VON Alfred Uhry
 REGIE Frank Matthus



MIT Doris Kunstmann, Ron Williams, Hans Machowiak
20.6. – 27.7.2025

KALTER WEISSER MANN

VON Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob
 REGIE Marcus Ganser



MIT Timothy Peach, Nicola Tiggeler, Tetje Mierendorf u.a.
1.8. – 7.9.2025

**KOM
ODIE**
 WINTERHÜDER
 FÄHRHAUS

EUTINER FESTSPIELE

Auch in diesem Jahr dürfen die Festspiel-Gäste wieder Großes von Eutin erwarten. Umgeben von der Schönheit des Schlossgartens hören sie die meistgespielte und wohl meistgeliebte Oper der Welt: Wolfgang Amadeus Mozarts „Die Zauberflöte“. Sie lassen sich begeistern von Leonard Bernsteins zeitloser „West Side Story“ oder hören eines der wunderbaren Konzerte, für die Eutin inzwischen fast ebenso berühmt ist wie für seine Opern und Musicals. Und die Saison 2025 gibt ein Debüt: das Best-of prominenter Musicals „From Broadway to West End“. Die symphonischen Harmonien von Rock und Pop des „Orchestra On The Rocks“ lassen das Publikum mitschwingen – und mit dem legendären Gala-Abend „Viva la Musica“ erleben die Festspiele und ihre Gäste auch 2025 das geliebte glanzvolle Finale. Ein Musiksommer der Superlative.

4. Juli bis 14. September • Karten: www.eutiner-festspiele.de



Seit 1951 spielen opulent inszenierte Opern, Musicals und Konzerte die Hauptrolle in den Festspiel-Sommern am Großen Eutiner See.



SHMF: FANTA VIER

Ein Stück Musikgeschichte kommt nach Kiel: Die Entwicklung der Fantastischen Vier ist untrennbar mit dem Aufstieg des deutschen Hip-Hop verbunden. Als 1986 der Beat-Tüftler And. Ypsilon und die Rapper Smudo, Thomas D. und Michi Beck in Stuttgart ihre ersten musikalischen Schritte wagten, legten sie den Grundstein für ein ganzes Genre. Seit 1989 sind sie als Fanta Vier bekannt, und spätestens mit „Die da!?!“, dem ersten Deutschrap-Song von 1992, wurden sie zu Superstars. In Kiel präsentieren die „Pop-Dinosaurier“ ihr neues Album „Long Player“ im Rahmen des Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF).

15. Juni, 19 Uhr • Nordmarksportfeld Kiel, Tickets ab 69 Euro über www.shmf.de oder Tel.: 0431 / 23 70 70

INNERE STRUKTUREN – ÄUSSERE RHYTHMEN

Noch bis zum 17. August ist die Ausstellung „Innere Strukturen – äußere Rhythmen: Zeitgenössisches arabisches und persisches Grafikdesign“ im Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg zu sehen. Sie präsentiert Plakate, Videos, Animationen, Murals, Installationen, Bücher und Schriftarten von 33 Gestalter*innen und Studios aus Südwestasien und Nordafrika (SWANA) sowie der Diaspora. Die Ausstellung zeigt arabisches und persisches Grafikdesign



als gleichberechtigte Strömungen, die sich gegenseitig inspirieren. Trotz religiöser, sprachlicher, ethnischer, politischer und gesellschaftlicher Unterschiede in der SWANA-Region dienen die arabischen und persischen Schriftsysteme als verbindende Elemente über nationale Grenzen hinweg. Mehr Infos unter www.mkg-hamburg.de.

GROSSE PARTY

„Eightzero“ freuen sich, mit vielen Gästen schwungvoll in den Mai zu starten! Nach ihrem Debüt im letzten Jahr legen die fünf Profimusiker*innen nach – mit neuem Sänger und frischem Sound! Für Party-Fans wie Hobbytänzer gibt es die richtigen Beats und Rhythmen – Hits der 70er bis 90er und das Beste von heute ... Und kurz vor Mitternacht wird wieder ganz klassisch in den Mai gewalzt! Ab acht gebuchten Tickets (ab 19,50 Euro) gibt's einen Partytisch!

30. April, 20 Uhr • Sasel-Haus, Hamburg



Fotos: Henning Rogge / SHMF / Eightzero / Christoph Knorr

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:



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.



MEENOS WETTER FÜR DEN APRIL

WETTER- BALLETT

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

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

MEISTER DER ÜBERRASCHUNGEN

Bei uns im echten Norden ist der April ein Meister der Überraschungen. Während wir uns über die ersten blühenden Blumen und das Zwitschern der Vögel freuen, kann uns das Wetter durchaus noch einen Streich spielen. Und Frost? Ist kaum noch ein Thema, könnte man

meinen. Doch wehe dem, der zu unvorsichtig ist! Leichter Frost kann an exponierten Stellen wie Brücken mit einem hinterlistigen Kälteschock überraschen.

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

LOB DER LAUNENHAFTIGKEIT

Der April ist ein Übergangsmonat, der sich nicht scheut, die Klaviatur des Wetters ohne

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

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



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.

**Elisabetha Braude,
Jüdische Wurzeln**

**#every
name
counts**

**Setz ein Zeichen für Respekt,
Vielfalt und Demokratie.**

**Die Gründe für Verfolgung
sind nicht Geschichte.
Ich baue mit an einem
digitalen Denkmal für die
Opfer des Nationalsozialismus.
Mach mit unter aroa.to/enc**

Eine Initiative der Arolsen Archives

Gefördert von:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

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

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben

IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Veranstaltungsinweise sind kostenlos. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. MAI.



MAILIGHTS

DAS IST LOS IM NORDEN

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

DRESSCODE: SONNE - SOMMERMÖDE

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



STANGEN-STERNCHEN: SPARGELZEIT

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



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

Zur CO₂-Kompensation startet falkemedia in 2022 ein eigenes Waldaufforstungsprogramm.

Perfekter Sitz

Neue Styles für dich.



dodenhof Posthausen KG • Auf dem Berge 1, 24568 Kaltenkirchen

entdeckt bei
dodenhof

Marc O'Polo

TOMMY HILFIFIGER

ANGELS

JACK&JONES

ONLY

Schwedisches Design mit farbstarker Seele



Seidenstraße
2025

Jacke „Pigment“
über der Jerseytunika
„Canvas“

Gudrun Sjödén
gudrunsjoden.com

Tel. 0911/ 960 69 69

KONZEPTLADEN HAMBURG Adolfsbrücke 9-11 / Neuer Wall