

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

HAMBURG WEST / ELBVORORTE / PINNEBERG / ITZHOE

APRIL 2025 • KOSTENLOS

**LEBENSART
UNTERWEGS**

DIE WELT ENTDECKEN

**OSTER-
FREUDEN**

DER FRÜHLING LOCKT



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

LANGELOHE 65 | ELSHORN | WWW.DIE-FAHRRADBOERSE.DE | TEL. 04121 / 764 63

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



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 Fahrradbörse**. Mehr dazu erfahren Sie aus Seite 28.



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 Hotelpflicht 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 | Die Fahrradbörse

Auf dem E-Bike ins nächste Abenteuer..... 28

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends & News 6

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

HIN & WEG

Eine Liebeserklärung an Kenia 18

Zdravo Slovenija! 22

Auf dem E-Bike ins nächste Abenteuer..... 28

Amrum: Kleines Paradies mit großer Sandkiste 30

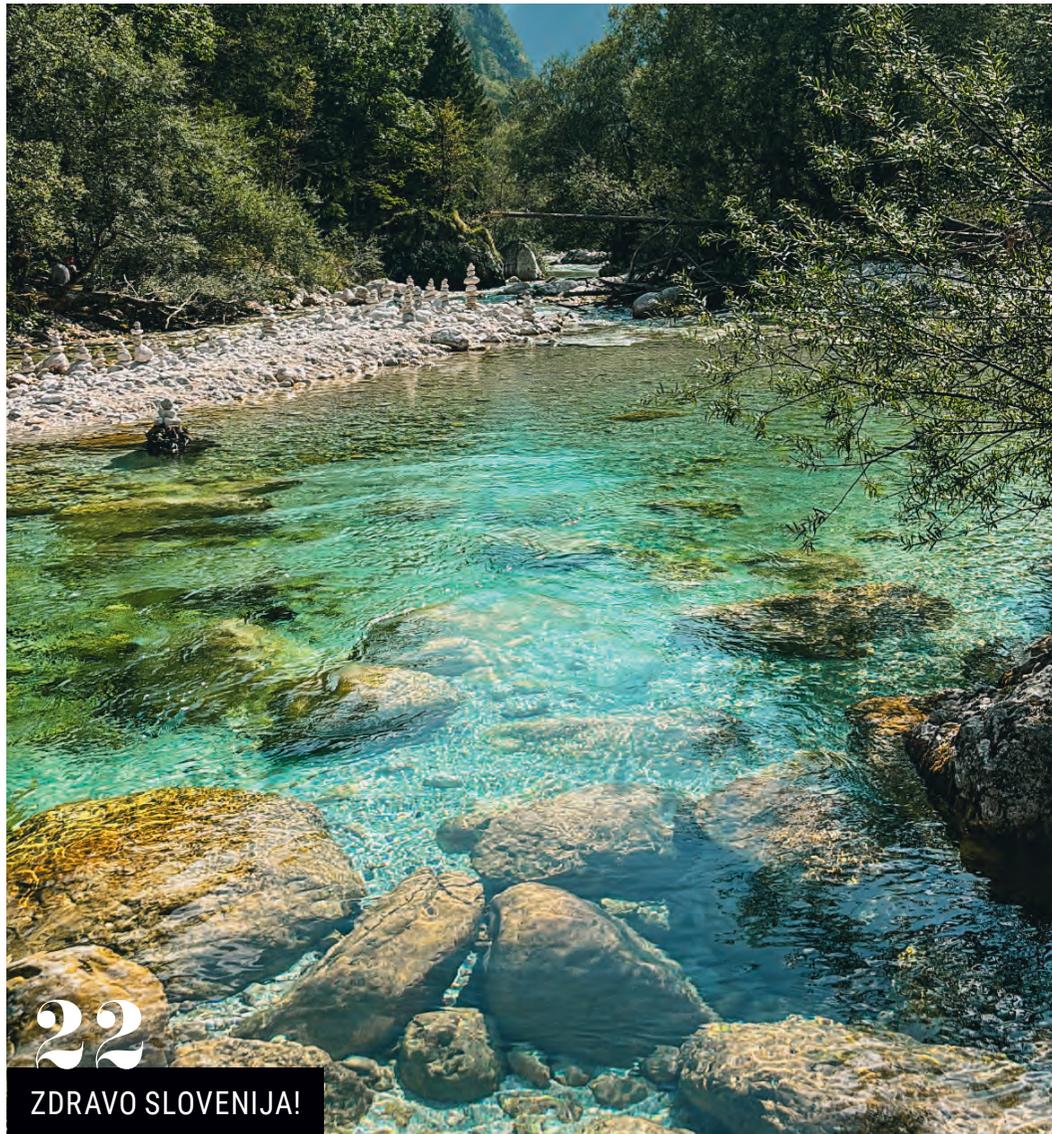
SO SCHMECKT DER NORDEN

Das perfekte Osterdinner..... 34



34

DAS PERFEKTE
OSTERDINNER



22

ZDRAVO SLOVENIJA!

MODE & BEAUTY

Luftig-leichte Mode aus Skandinavien 40

Fair Fashion: Weniger ist mehr –

Interview mit Bina Nöhr 42

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..... 66

Veranstaltungshighlights..... 74

HAMBURG HISTORISCH

Hamburgs Geschichte wahren: Im Gespräch mit
Journalist Cord Aschenbrenner 72



18

EINE LIEBESERKLÄRUNG AN KENIA

KOLUMNEN

Fru Jürs vertellt	56
Meenos Wetterwelt.....	81

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial.....	3
Impressum	82
Vorschau Mai	82



48

GEMÜSE FREUT DEN DARM
UND MACHT GUTE LAUNE

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



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

TRENDS & NEWS

IM APRIL 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

STOMPY

KLEINER ÜBERLEBENS-KÜNSTLER



Stompy hat schwer gelitten und freut sich auf Ruhe und Geborgenheit.

In einem katastrophalen Zustand wurde das kleine Widderkaninchen gefunden und direkt der Tierklinik übergeben, um sein Leben zu retten. Ob Stompy von einem anderen Tier angegriffen worden ist oder eine Vergesellschaftung nicht geklappt hat, bleibt aus. Was bleibt, sind Narben und schlimme Erinnerungen, die ihn sehr geprägt haben. Auf den ersten Blick sieht man ihm seine Geschichte kaum an, doch wenn man Stompy besser kennenlernt, merkt man recht schnell, dass er wenig bis kaum Vertrauen fasst und jederzeit bereit wäre, sich in der Not zu wehren. Auch wenn er recht süß und niedlich aussieht, möchte Stompy ernst genommen und mit Samthandschuhen angefasst werden. Aktuell lebt er im Tierheim Elmsborn alleine in der Innenhaltung, freuen würde er sich sicherlich über eine liebevolle Kaninchendame, die er ganz alleine für sich hat. Bei Interesse an Stompy freut sich das Team des Tierheims Elmsborn über eine E-Mail an info@tierheim-elmshorn.de mit den Maßen und Fotos des Geheges, in dem das Kaninchen leben soll, sowie einer Rufnummer.

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

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 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.

Jan-Göran Schumann (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.)



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: MERKUR

DIE GRÖSSTEN
PFEIFEN,
VON UNS
GERETTET.



Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

Spendenkonto
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG
www.denkmalschutz.de



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ
Wir bauen auf Kultur.

DIE BADE
BUCHT

Wedels Erlebnisbad
und Wellnessoase

BAD & SAUNA



DIE BADEBUCHT | Am Freibad 1 | 22880 Wedel

www.badebucht.de



Foto: Kreis Steinburg

Halbzeit beim Klimathon

Es ist Halbzeit beim Klimathon 2025 und im Kreis Steinburg haben 738 engagierte Bürger*innen innerhalb von drei Wochen bereits 81,1 Tonnen CO₂ eingespart. Man könnte auch sagen: Für diese Einsparung müsste man auf 231.714 Tafeln Schokolade verzichten. Beim Klimathon ist aber zum Glück nicht von Verzicht die Rede. Es geht um den alltäglichen Einsatz für das Gemeinwohl. Noch bis zum 13. April haben die Steinburger*innen die Chance, sich über die 2zero-App mit kleinen Schritten jeden Tag für den Klimaschutz einzusetzen. Mehr Infos dazu unter www.2zero.earth.

MOBILITÄTSNETZWERK „MOVE.SH“ GEGRÜNDET



34 Kommunen kamen zur move.SH-Gründung nach Neumünster.

Starkes Zeichen für nachhaltige Mobilität: Am 18. März wurde im Rathaus Neumünster das erste landesweite Mobilitätsnetzwerk „move.SH“ gegründet. Verkehrsminister Claus Ruhe Madsen begrüßte die ersten 34 Mitgliedskommunen gemeinsam mit Stadtpräsidentin Anna-Katharina Schättiger, Oberbürgermeister Tobias Bergmann und NAH.SH-Geschäftsführer Dr. Arne Beck. Organisiert vom mobilteam by NAH.SH, fördert move.SH den Austausch über Mobilitätsplanung und kommunales Mobilitätsmanagement. Ziel ist es, Städte, Gemeinden, Kreise und Ämter enger zu vernetzen und innovative Lösungen für nachhaltige Mobilität voranzutreiben. Die erste gemeinsame Aktion ist bereits geplant: Am 8. Mai werden die Mitglieder eine landesweite Initiative zur Europäischen Mobilitätswoche entwickeln. Mehr Infos unter mobilteam.nah.sh.

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

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

BLUMENFREUDE

Bei **Blomen & Freud in Elmshorn** ist der Name Programm. Seit November bereichert das familiengeführte Geschäft die Region mit kreativer Floristik. Das Team begeistert mit frischen Blumen, individuellen Sträußen und stilvollen Arrangements für Hochzeiten, Trauerfeiern und andere besondere Anlässe. Auch Pflanzen, Dekorationen und ein zuverlässiger Lieferservice gehören zum Angebot. „Qualität, persönliche Beratung und Kreativität stehen bei uns im Mittelpunkt“, freut sich das Team auf viele Kund*innen. Der Name Blomen & Freud, inspiriert vom Plattdeutschen, verbindet die Liebe zu Blumen mit nordischer Lebensfreude. „Jedes Werk wird mit Hingabe und Liebe zum Detail gestaltet. Lernen Sie uns kennen!“

Foto: Blomen & Freud



Blomen & Freud

Ihre Blumen aus der Nachbarschaft!

Blumige Kreationen für jeden Anlass!



- Blumensträuße & Gestecke
- Hochzeitsfloristik
- Eventfloristik
- Trauerfloristik
- Blumen-Abo
- Lieferservice
- Pflanzen & Dekoration
- Personalisierte Blumengrüße
- Saisonale Specials
(z. B. Adventskränze, Valentinssträuße, Muttertag, Ostersträuße etc.)

Open:
Mo.-Fr.:
09-18 Uhr
Sa.:
09-14 Uhr

Kaltenweide 17 · 25335 Elmshorn · Tel. 04121 / 702 16 25

www.blomenundfreud.de

Foto: Dennis Mundelowski



BÜHNENLUFT SCHNUPPERN

Am 5. April lädt die Stage School Hamburg, Deutschlands größte private Bühnenfachschule, alle Interessierten zum Tag der offenen Tür ein. Wer gerne den Schulalltag der angehenden Bühnenprofis erleben möchte, sollte sich diesen

Tag vormerken. Unterrichtseinheiten eines normalen Schultages können besucht werden. Als Highlight werden Mitmachklassen in Tanz, Gesang und Schauspiel angeboten sowie eine Tombola mit tollen Sachpreisen.



Foto: FMSH

EISENBAHNTRÄUME

Bis zum 27. April läuft die Ausstellung „Eisenbahnträume im kleinen Maßstab“ im Feuerwehrmuseum S-H, Friedrichsgaber Weg 290 in Norderstedt.

Gezeigt werden neun Eisenbahnanlagen, die während der Wochenenden vorgeführt werden. Nähere Infos unter www.feuerwehrmuseum-sh.de.

DIE BADEBUCHT
BAD & SAUNA

Wedels Wasser- und Wellness-Welt



Gutscheine für eine Auszeit!

Eine kleine, wohltuende Flucht aus dem Alltag:

Wer Wertgutscheine fürs Schwimmen, Fünf-Sterne-Sauna, Wellness und Massagen erwirbt, bereitet sich und seinen Lieben schöne Stunden in Zeiten, in denen man sich Erholung verdient hat.

Erhältlich an der Rezeption und in unserem Onlineshop auf www.shop.badebucht.de

DIE BADEBUCHT · Am Freibad 1 · 22880 Wedel · Tel.: 04103 / 91 47-0 · info@badebucht.de · www.badebucht.de



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!



Design- und Kreativmarkt
in der Hafencity



Foto: Adobe Stock

Am 5. April verwandelt sich der Marktplatz der Manufakturen in der Hafencity in ein Paradies für alle, die das Besondere lieben. Über 50 kreative Aussteller*innen präsentieren ihre handgefertigten Schätze aus den Bereichen Mode, Schmuck, Naturkosmetik, Wohnaccessoires, Food und Papeterie. Von 11 bis 18 Uhr lädt der Markt dazu ein, entspannt zu flanieren, außergewöhnliche Einzelstücke zu entdecken und mit den Macher*innen persönlich ins Gespräch zu kommen. Auch das kulinarische Angebot lässt keine Wünsche offen: Foodtrucks verwöhnen mit kreativen Burgern und Bowls, verfeinert mit einzigartigen Toppings. Wer es lieber süß mag, kann sich auf frisch gebackene Waffeln freuen. Der Eintritt zum Markt ist frei.

5. April, 11 bis 18 Uhr • Marktplatz der Manufakturen, Hamburg



Foto: Cornelia Erchen

El El Kapitän!

Wir nehmen Kurs auf Ostern und gehen im Heidbarghof vor Anker. Dort finden sich am 12. und 13. April rund 20 kreative Ausstellende aus ganz Norddeutschland ein und zeigen ihre ausschließlich selbstgefertigten Kunstwerke zum Thema Ostern und Frühling. Hauptrolle spielt dabei natürlich das Ei, gestaltet in den unterschiedlichsten Techniken, wie zum Beispiel Aquarellmalerei, japanische Klebe- und Lackierarbeiten, romantische Malerei, Blütenapplikationen und Naturmotive in Ölmalerei. Dazu gibt es noch Seidenschals, Holzdeko, Stempelkunst, Näharbeiten, Keramik, gehäkelte Körbchen, Steinbilder, Schmuck, Drechselarbeiten, Karten und vieles mehr. Um die schöne Atmosphäre im Heidbarghof noch ein bisschen länger zu genießen, gibt es wieder selbst gebackenen Kuchen und Kaffee. Die Ausstellung ist am Samstag und Sonntag von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.

**12. und 13. April • Heidbarghof
 Langelohstraße 141, Hamburg Alt-Osdorf**

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



Foto: CJ Schmidt

TOP-MODEL WERDEN: DER TRAUM VOM LAUFSTEG

Jedes Jahr im Frühling sucht das Husumer Modehaus CJ Schmidt die Top-Models Schleswig-Holsteins. Das Besondere: Der Model-Contest richtet sich an Frauen in den Alterskategorien ab 35 Jahren, ab 45 Jahren und ab 55 Jahren. Erfahrung als Model oder eine bestimmte Konfektionsgröße sind nicht gefragt, was zählt sind Ausstrahlung und Lust auf Mode. Die neue Staffel beginnt am 9. Mai. „Wir wünschen uns Models, die mit Charme und Natürlichkeit punkten. Mode ist ein Lebensgefühl und das wollen unsere Kunden auf dem Laufsteg sehen“, betont Einkaufsleiter Christian Rugen. Am Freitag, den 9. Mai, um 16 und 18.30 Uhr können Sie die aktuellen Models live bei der großen Trendmodenschau erleben und sehen, ob der Contest auch etwas für Sie ist. Ihre Platzkarte erhalten Sie bereits jetzt online über den QR-Code oben oder unter www.cjschmidt.de/eintrittskarten.

9. Mai | 16 Uhr und 18.30 Uhr

CJ Schmidt Modehaus | Krämerstraße 1-7, Husum

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

BÄLTIC Games Fest

Foto: Holstenhallen Neumünster

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**



Frühjahrsmarkt in Haithabu

haithabu.de

Ostern
18 - 21.4.
9 bis 17 Uhr



**Wiking Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

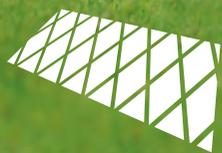
 **Welterbe
Haithabu-Danewerk**

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 Wiking 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



DAS IST LOS



Foto: Adobe Stock

DREI TAGE KUNST, HANDWERK UND DESIGN

Mitten im pulsierenden St. Georg, einem Stadtteil, der ebenso wie die Kunst, das Handwerk und das Design einem ständigen Wandel unterzogen ist, erstrecken sich in der Koppel 66 über drei Etagen die zwölf Ateliers von 16 verschiedenen Künstler*innen und Handwerker*innen. Vom 11. bis 13. April haben Sie die Chance, auf der Koppelmesse sorgsam hergestellte Unikate aus der Hand der talentierten Künstler*innen, Designer*innen und Kunsthandwerker*innen zu bestaunen und zu erwerben. Das Repertoire umfasst Mode, Schmuck, Hüte, Kosmetik, Taschen, Schuhe, Malerei sowie Kunsthandwerk aus Keramik, Papier, Textilien und Holz.

11. bis 13. April, 11 bis 19 Uhr • Koppel 66, Hamburg



Foto: Adobe Stock

Frühlingsfest im Grünen

Am 26. und 27. April können Sie den schönsten Frühlingsgarten des Nordens erleben. Auf der 1,5 Hektar großen Wiese im Herzen des Arboretums Ellerhoop blühen duftende Dichter-Narzissen, entlang der Wege bunte Blumenbänder aus tausenden Hornveilchen, Goldlack, Vergissmeinnicht, Tulpen und Persischen Kaiserkronen. Auch für Kinder gibt es einiges zu entdecken: Eine Kopie des größten Baumes der Welt und die Sanddüne mit ihren verborgenen Bernsteinen und Halbedelsteinen warten auf viele fleißige Schatzsucher*innen, die ihre Fundstücke mit nach Hause nehmen dürfen. Ein buntes Rahmenprogramm rundet das Wochenende ab. Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt. Die Gäste können sich im Café im Münsterhof oder im Garten am Park-Café bei Kaffee und Tee, mit köstlichen Kuchen und Torten, herzhaften Speisen und leckeren Suppen stärken.

26. und 27. April, 10 bis 19 Uhr • Arboretum Ellerhoop



Foto: Adobe Stock

KREATIVES UND HANDGEMACHTES **Festland Designmarkt 2025**

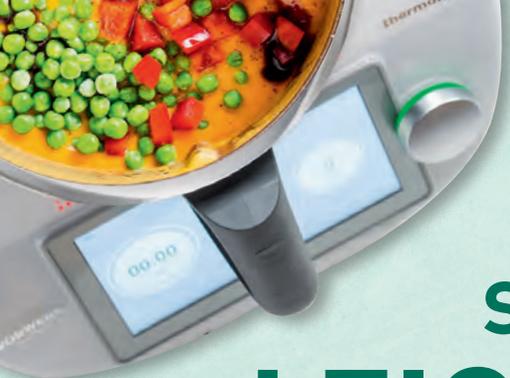
*Zahlreiche kreative Aussteller*innen präsentieren am 1. Mai auf dem Festland Designmarkt in der Rindermarkthalle ihre Unikate: von Design über Fashion und Food bis hin zu Streetart.*

Der Festland Designmarkt bietet den Besucher*innen die Möglichkeit, liebevoll gestaltete Produkte von ausgewählten Aussteller*innen zu entdecken. Hier treffen Kund*innen direkt auf die Designer*innen. Der Markt für schöne, kreative und liebevoll hergestellte Werke findet in der

Rindermarkthalle auf St. Pauli statt. Am 1. Mai können Freund*innen von Unikaten Fotografien, Schmuck, Kunst, Papeterie, Kerzen und vieles mehr bestaunen und erwerben. Vom kleinen Souvenir bis zu vielseitigen Accessoires ist alles dabei. Zudem lockt das vielseitige Rahmenprogramm

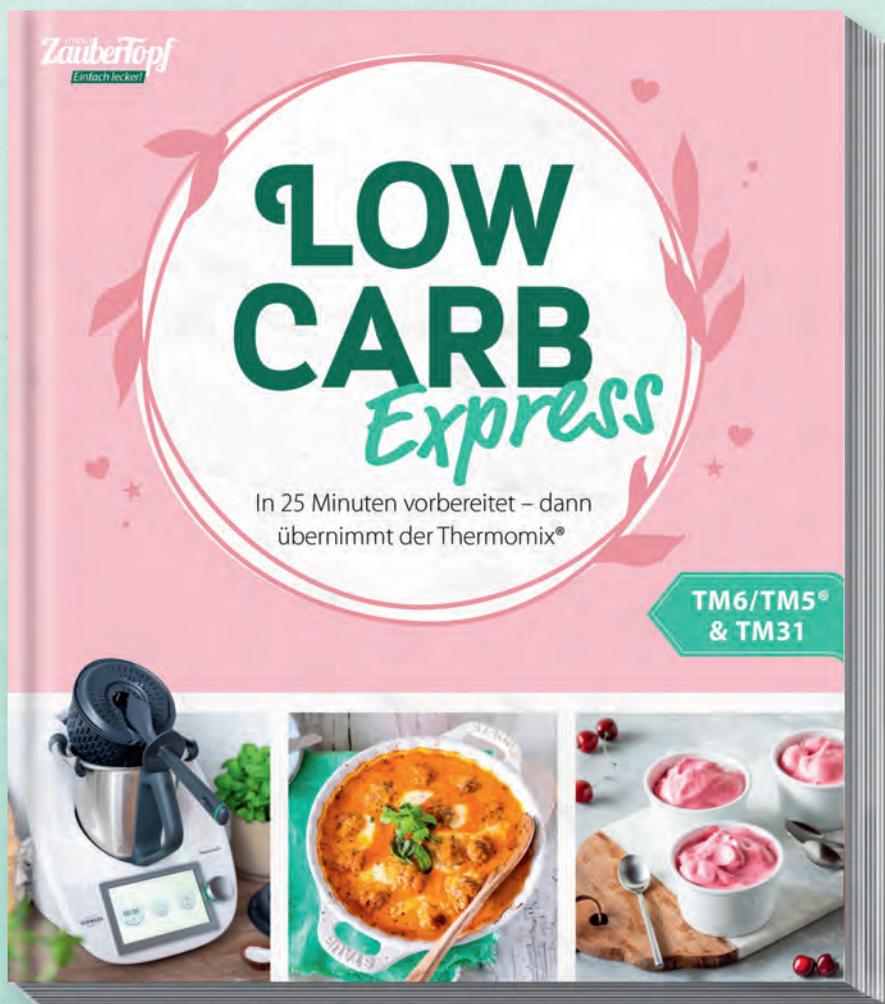
mit verschiedenen Workshops und Mitmachaktionen. Auch Food-Neuheiten können probiert werden. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen gibt es auch unter www.festland.net.

1. Mai • Rindermarkthalle, Hamburg



STARTE JETZT DEIN LEICHTES LEBEN!

Worauf wartest du?



16,99 €

Dieses und weitere auf:

amazon.de
ISBN: 978-3-96417-2808

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:

 **bücher.de**

 **Thalia**

 **OSIANDER.de**
Buch und viel mehr

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

 **Myer'sche.de**

 **f.m.**



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.

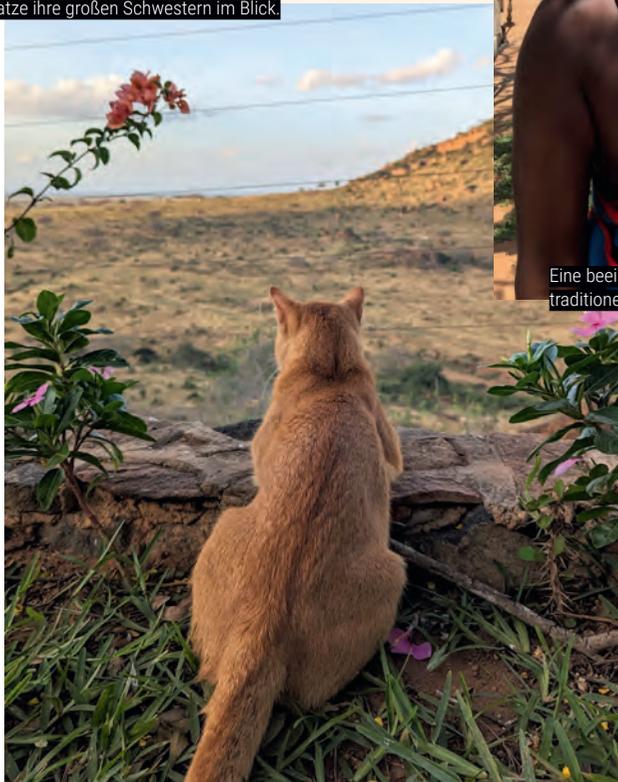
► Fenster können wir unfassbare tierische Geräusche wahrnehmen, wie zum Beispiel Löwen auf der Jagd. Auch Affen sorgen mit wildem Geschrei für Stimmung. Ich kann jede*m nur empfehlen, eine Safari zu machen – es ist einfach unbeschreiblich! Der wohl bekannteste Nationalpark in Kenia ist die Massai Mara 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-

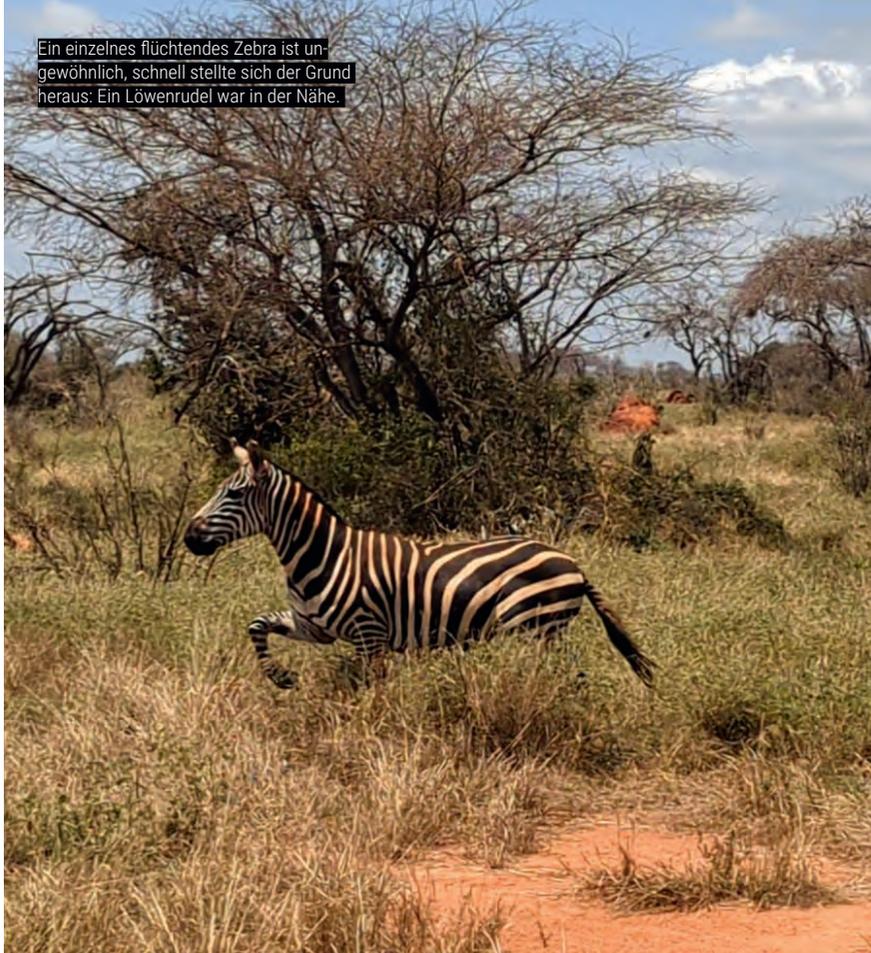
chen, mit denen sie mir die Bananen vorsichtig aus den Händen nehmen, zu berühren, ist ein wundervolles Gefühl. Schon mal eine Giraffe gefüttert oder ein Zebra gestreichelt? In Kenias Wildlife-Parks sind solche tollen Erlebnisse

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 geheißen 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 Weinbau-
regionen 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 Ko-
dric 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 Tropf-
steinhöhlen von Postojna oder die malerischen
Weingüter in der Primorska-Region.

VON KIEL IN DIE KARAWANKEN

Aber erst mal alles auf Anfang: Hinter uns lie-
gen 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 Nord-
westen 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 ent-
lang. 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 Kulissee 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

LEINEN LOS, FEUER FREI!

*Nach vier Jahren kehren die beliebten Piratenfahrten zurück auf die Insel Föhr. Von April bis Oktober können kleine und große Abenteurer*innen wieder an Bord gehen.*

In Kooperation mit der Reederei Adler-Schiffe bietet die Föhr Tourismus GmbH zu insgesamt 19 Terminen das abenteuerliche Spektakel für Kinder und ihre Familien an. An Bord gibt es für Groß und Klein spannende Aktionen und Überraschungen.

EIN ABENTEUER FÜR DIE GANZE FAMILIE

Zu Beginn werden die kleinen Seeräuber*innen von einem echten Piratenkapitän in ihre Rolle eingeführt. Dann geht es an Bord, wo das Schiff geentert und die Piratenflagge gehisst wird.

Gemeinsam mit der Crew erwartet die Teilnehmenden eine spannende Fahrt mit Mutproben, Meuterei und Schatzsuche. Auch Erwachsene werden in das Abenteuer eingebunden.

SPASS UND SPANNUNG GARANTIERT

Die zweistündige Tour startet am „Kleinen Leuchtturm“ in Wyk auf Föhr. Die Fahrten richten sich an Familien mit Kindern von vier bis acht Jahren. Erwachsene zahlen 31,50 Euro, Kinder 25 Euro. Tickets sind ab sofort im Vorverkauf erhältlich. Alle Termine und Buchungsmöglichkeiten sind unter foehr.de/piraten abrufbar.



Foto: www.foto.de

Unsere umweltfreundliche Alternative für einen besseren CO² Fußabdruck:

**Reisen ohne zu Fliegen -
mit der Fähre und komfortablem Reisebus nach Schottland und ins Baltikum**

Schottland Rundreise ab Amsterdam vom 26.08. – 03.09.2025

Kommen Sie mit auf unsere Erlebnisreise nach Schottland, ein hügeliges, mystisches Land mit vielen vorgelagerten Inseln. Es lockt u.a. eine der größten Städte, das majestätische Edinburgh. Schottland fasziniert mit Mooren, Seen und Hügeln; im Südosten mit Schlössern, Wäldern und Tälern der Borders; im Westen die wilde Schönheit der West Highlands, eine zerklüftete Wildnis; im Norden die Einsamkeit der Highlands und der geheimnisumwitterte Loch Ness. Achtmal mehr Schafe als Menschen! Vor der West- und Nordwestküste liegen die Inneren und die Äußeren Hebriden. Erleben Sie unter DESIGNER TOURS Regie keltische Romantik und wilde Einsamkeit, wir zeigen Ihnen das wirkliche Schottland!

Von Amsterdam aus geht es mit der Fähre nach Newcastle und von dort aus mit dem Reisebus weiter. Entspannt geht es zu den einzelnen Etappenzielen. Der Whiskey darf natürlich auch nicht fehlen und ob was „Mann“ unter dem Schottenrock nun wirklich trägt, finden wir vielleicht ja auch noch heraus.

Baltikum Rundreise ab Kiel vom 22.09. – 05.10.2025

Drei wunderbare Länder mit wechselhafter Geschichte, einem reichen Kulturerbe und abwechslungsreicher Landschaft bilden das Baltikum. Jedes Land trägt auf seine Weise dazu bei, dass das Baltikum sich in den letzten Jahren zu einem der beliebtesten Reiseziele entwickelt hat. Ob Litauen mit seiner schönen Barockstadt Vilnius und den herrlichen Dünen auf der Kurischen Nehrung, Lettland mit seiner Jugendstilmetropole Riga oder Estland mit seiner mittelalterlichen Hauptstadt Tallin und dem spürbaren finnischen Einfluss – jedes der drei Länder ist einzigartig und immer wieder eine Reise wert. Steigen Sie in Kiel auf die Fähre und starten Sie entspannt in Ihren Baltikum Urlaub. Die Reise durch die drei wunderschönen Länder des Baltikums erleben Sie mit Designer Tours Begleitung und ist eine tolle Mischung aus Natur und Kultur. Sie werden begeistert sein von der Schönheit der Länder, der Freundlichkeit der Menschen und den historisch und architektonisch interessanten Städten und Burgen.



Infos und Buchung unter:



DESIGNER TOURS
GmbH & Co. KG

Flensburger Str. 40 • 24376 Kappeln
Tel. 04642 - 92 575 0 • www.designer-tours.de

Für unser gesamtes Reiseangebot kontaktieren Sie uns gerne.

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 charmanten 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.



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



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



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/Frankreich & Schweiz 5* Bus	01.06.-08.06.	€ 1.514,-
10 Tage Erlebnisreise Wales	12.06.-21.06.	€ 2.523,-
7 Tage Normandie & Bretagne mit Reisebegleitung	23.06.-29.06.	€ 1.642,-
7 Tage Arena di Verona/2 Vorstellungen	26.6.-27./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/ ÜF	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, inkl. Mittagessen & fachlkd. Reiseleitung	02.05./05.05.	€ 71,50

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

Tagesfahrt Ratzeburger See, inkl. Mittagessen & Schifffahrt	21.05.	€ 139,-
3 Tage im 4*-Carat Hotel Grömitz inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	11.05.-13.05.	€ 639,-
Tagesfahrt Traveimpressionen, inkl. Mittagessen & Schifffahrt	16.06.	€ 122,-
Kurztrip Ostseebad Damp inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	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

WARNEMÜNDE ODER GARDASEE?



Foto: Gardasee@serenityH-Stockadobe.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.



KUSCHELIGE DAUNENFREUDEN IM DITHMARSCHER GÄNSEMARKT

Ein Ausflug zum **Dithmarscher Gänsemarkt** in Gudendorf ist immer eine gute Idee. Hier können Groß und Klein auf Entdeckertour gehen.

Von April bis Weihnachten ist Saison auf dem Dithmarscher Gänsemarkt. Bis in den August hinein schlüpfen jede Woche neue Küken, die die Besucher*innen im Eingangsbereich begrüßen, und im Außenbereich gibt es für die Kleinen jede Menge Action, wie einen Spielplatz mit großem Klettergerüst, eine Spielwiese und das Indoor-Spielhaus „Gans im Glück“ sowie ein Kinderkino mit Nils Holgersson im Programm.

GEFLÜGELGERICHTE

Kulinarisch verwöhnt die Hofküche mit diversen Geflügelgerichten, zum Beispiel mit Gänseburger, Gänse-Currywurst, knuspriger Ente oder Gänsebrust mit leckerer Beilage. Außerdem locken hausgemachte Torten und Kuchen. Die Gerichte können in der Gaststube oder auf der Gartenterrasse genossen werden. Alle Gerichte gibt es natürlich auch zum Mitnehmen.

SPEZIALITÄTEN IN DER MARKTHALLE

In der Markthalle warten Gänse Spezialitäten wie Gänseleberwurst, Gans in Sauer oder geräucherter Gänsebrust auf die Gäste. Nützliches und Dekoratives für Haus und Garten runden das

Angebot ab, zum Beispiel das große Sortiment an Greengate-Geschirr. Hier findet man schöne Geschenkideen.

FRÜHJAHRSPUTZ IM SCHLAFZIMMER

Die Daunendecken und Kissen aus der Bettenmanufaktur sind immer ein Highlight: weich, kuschelig und so warm. In der Daunenstube können die Gäste bei der Fertigung der Bettwaren dabei sein. Dort werden aus Daunen und Federn der Dithmarscher Gänse in Handarbeit hochwertige Daunendecken und -kissen hergestellt. Diese Qualitäten direkt vom Erzeuger warten auf neue Besitzer*innen. Ein Klassiker ist zurzeit die leichte Sommerdecke.

BETTFEDERNREINIGUNG

Die neue Bettfedernreinigung rundet das Angebot in der Gudendorfer Manufaktur ab. Hier kann man die Federkissen und -decken reinigen und nach eigenen Wünschen aufarbeiten lassen. Geöffnet ist Dienstag bis Sonntag von 10 bis 17 Uhr. Weitere Informationen unter Tel.: 04859/445 oder unter www.gänsemarkt.de und www.gänsebetten.de.



Daunendecken
und -kissen:
Verkauf &
Reinigung!

Dithmarscher Gänsemarkt

EIN GANSTAGSAUSFLUG FÜR
GROSS UND KLEIN

Farmküche & Gartencafé, Markthalle,
Daunenbetten-Manufaktur, Strohscheune &
Spielplatz, Di & Mi ist Kükenschlüpftag

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

📍 @dithmarscher.gaensemarkt
Hauptstr. 1, 25693 Gudendorf



Das SUB Tour eRIDE überzeugt mit Komfort und ist der ideale Begleiter für tägliche Pendelfahrten oder Wochenendausflüge.

Auf dem E-Bike ins nächste ABENTEUER

Ein E-Bike kann Ihr bester Begleiter beim täglichen Pendeln sein, an langen Tagen in den Bergen oder wenn Sie Trails oder die härtesten Pässe erobern – wo, liegt an Ihnen ...

Die Fahrradboerse hat genau das richtige E-Bike für Ihr nächstes Abenteuer parat.

E-MTB

SCOTT eMTB bietet für jede*n etwas. Das traditionelle E-MTB ist mit drehmomentstarken Motoren und Akkus ausgestattet, die sich ideal für größere Touren in den Bergen mit viel Aufstieg und Bedarf an Unterstützung eignen. Die leichten eMTBs sind für typische Mountainbiker*innen, die ein Bike wollen, das nah an ein klassisches MTB herankommt, wenn es um Handling und Fahrgefühl geht.

eALL-TERRAIN

SCOTT eALL-TERRAIN-Bikes sind für Pendler*innen, Freizeitfahrer*innen oder Entdecker*innen gedacht, die sich voll ausgestattete Bikes wünschen. Das eAll-Terrain-Sortiment umfasst Bikes mit Federung, Gepäckträger und Schutzblechen. Die Bikes verfügen zudem über größere Akkus, die die Reichweite für längere Tage auf dem Sattel gewährleisten. Ebenso sind die Motoren die leistungsstärksten. Bikes in dieser Kategorie sind das AXIS eRIDE und die SUB Cross eRIDE-Familie.

E-URBAN

Ein Urban-E-Bike kann viele Zwecke erfüllen, von der täglichen Pendelfahrt bis hin zu

Wochenendausflügen und allem dazwischen. Das Pendeln mit E-Bikes ist bequem, einfach und verleiht ein Gefühl der Freiheit. Man verschwendet keine Zeit in Staus oder auf Scouting-Parkplätzen – man kann einfach durchfahren, während man gleichzeitig eine mentale Pause für den Tag bekommt. SCOTT Urban E-Bikes verfügen über eine komfortable Geometrie, die eine bequeme Position für Pendelfahrten und alltägliche Aktivitäten gewährleistet. Die Vorder- und Rücklichter sorgen dafür, dass Sie gut sichtbar sind. Sie sind mit Schutzblechen, Gepäckträgern und Fahrradständern ausgestattet und bieten die Möglichkeit, Bike-Taschen zu montieren, damit Sie alles Nötige dabei haben. Die E-Urban-Bikes von der Fahrradboerse sind das SUB Sport eRIDE, das SUB Tour eRIDE und das SUB Active eRIDE.

Weitere Infos zu den E-Bikes gibt es unter www.die-fahrradboerse.de.

Die Fahrradboerse
Langelohe 65, Elmshorn
Tel.: 04121 / 764 63
www.die-fahrradboerse.de



Mit leistungsstarken Motoren und langlebigen Akkus sind SCOTT eALL-Terrain-Bikes perfekt für längere Touren geeignet.

Das Fahrrad ACADEMY Grade 5 24" ist in vielen Farben erhältlich.

Foto: Academy



EINE RADTOUR ZUM OSTERFEST

Sie suchen nach einem tollen Geschenk für Ihr Kind? Wie wäre es mit einem Fahrrad? ACADEMY Bikes beispielsweise stehen für ultraleichte Fahrräder, die speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt wurden. Die Fahrräder sind ergonomisch durchdacht und 40 % leichter als ein durchschnittliches Kindergewicht. Schon für die Kleinsten gibt es mittlerweile tolle Fahrräder (Foto) und sogar Laufräder. Gerade im Frühjahr, wenn das Wetter milder und die Tage länger werden, locken spannende Familienausflüge, an denen die Kids teilhaben können. „Neben Academy haben wir die Marken Puky, Woom und Bulls im Programm“, ist das Team von **Zweirad-Center Kaina in Itzehoe** gerne bei der Auswahl behilflich. Und es hat eine tolle Idee: Warum nicht eine schöne Ostertour mit dem neuen Rad veranstalten und kleine Osternester suchen? Ein Erlebnis, das noch lange in Erinnerung bleibt. Mehr Infos unter www.fahrrad-kaina.de.



Foto: Hotop's Radwelt

MIT DEM FAHRRAD FIT DURCH DEN FRÜHLING

Das Fahrrad ist nicht nur ein günstiges und umweltfreundliches Fortbewegungsmittel, sondern hält uns auch fit und gesund. Viele gute Gründe, **Hotop's Radwelt** in Schenefeld einen Besuch abzustatten! Egal, ob ein leichtes Citybike, bequemes Damenrad, sportliches E-Bike oder gut gefedertes Mountainbike – hier findet jede*r Kund*in das passende Gefährt. Inzwischen liegt der Schwerpunkt auf Bio-Bikes (klassische Räder, die mit Muskelkraft statt Motor angetrieben werden), E-Bikes sowie der Reparatur in der eigenen Werkstatt. Bereits seit 37 Jahren hat sich Inhaber Thomas Hotop seiner Leidenschaft, dem Fahrrad, verschrieben und bringt viel Erfahrung und Fachwissen mit. Der 66-Jährige und sein Team, bestehend aus fünf Gesellinnen und Gesellen sowie drei Fachverkäufern, steht Ihnen jederzeit kompetent zur Seite und berät Sie gern. Kommen Sie vorbei oder informieren Sie sich unter www.hotops-radwelt.de!

FAHRRAD KAINA ITZEHOE

FAHRRÄDER FÜR DIE GANZE FAMILIE!

E-BIKES • ZUBEHÖR • BEKLEIDUNG • SERVICE • WERKSTATT

Wir drehen mit Euch am Rad!



Dein Ansprechpartner für Fahrräder, E-Bikes und Zubehör in Itzehoe & Umgebung

- exklusive Beratung rund ums Fahrrad & E-Bike
- Leasingberatung für Endkunden & Unternehmen
- Probefahrt auch bei schlechtem Wetter
- spare 20% bei Werkstattleistungen durch den Kauf eines Fahrrades oder E-Bikes bei uns

ZWEIRAD-CENTER KAINA
Helenenstr. 2a | 25524 Itzehoe
Tel.: 04821 / 5991
www.fahrrad-kaina.de



Jetzt Probefahren!

Elektro-Fahrräder

Ausführliche Beratung und Unterweisung bei uns im Haus.

E-Bike Miet-Service zum Kennenlernen.

Thomas
HOTOP
Hotop's Radwelt in Schenefeld

Hauptstraße 3 • 22869 Schenefeld
Telefon: (040) 831 53 33
Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag 10-18.30 Uhr
Samstag 9-16 Uhr
www.hotops-radwelt.de

Service • Ersatzteile • Reparatur

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.

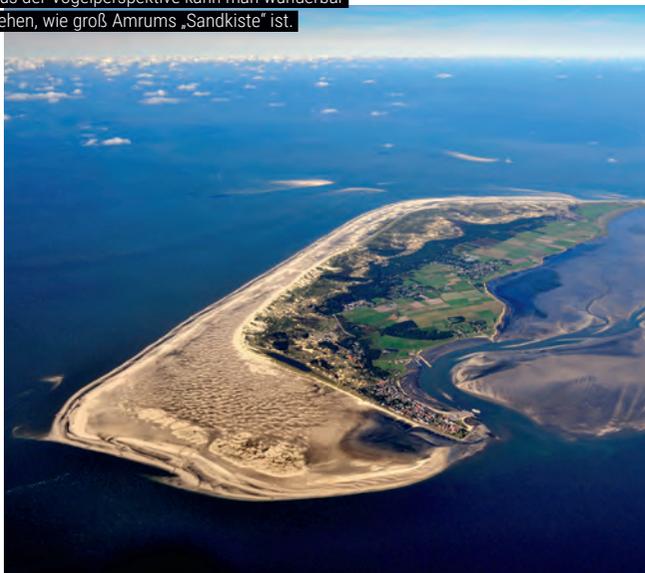
DIE VOGELKOJE: EIN NATURPARADIES

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 Seehunsbänken, 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!*



REZEPT 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



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



Wir finden: Kuh und Kalb gehören zusammen!

Sie auch? Helfen Sie uns dabei, das Leben der „Nutz“tiere zu verbessern!
Ihre Organisation für „Nutz“tierschutz:
www.provieh.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.

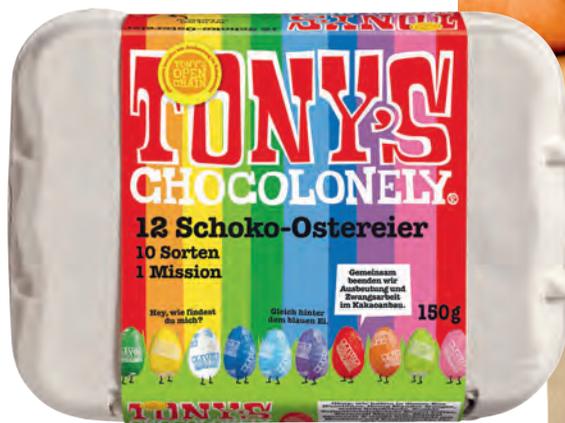


BIO-OSTERMÜSLI

Zwischen knusprigem Dinkel-Quinoa-Crunchy, knackigen Schoko-Dinkelbällchen und fruchtigen Erdbeeren tummeln sich in diesem Ostermüslis viele zartschmelzende Mini-Schokohäsen. 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.diestadtgartner.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**



Erlebe Italien in deiner Küche,

jeden Tag, wann immer du willst!

JETZT 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN



APP LADEN & LOSLEGEN!



Tausende authentische
italienische Rezepte
für deine Genussmomente



Exklusive Reportagen
zu kulinarischen Hotspots
in Italien



Premium-Zugang zu
allen „So isst Italien“-
Magazinen & Büchern



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

Exklusives
**KENNELERN-
ANGEBOT**

1,67 € /MTL.*

*JÄHRLICHE ABRECHNUNG
+ 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN

Europas erfolgreichste Marke
rund um die *italienische Küche*
mit 153.000 Fans in Social Media



SolstItalien



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

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.





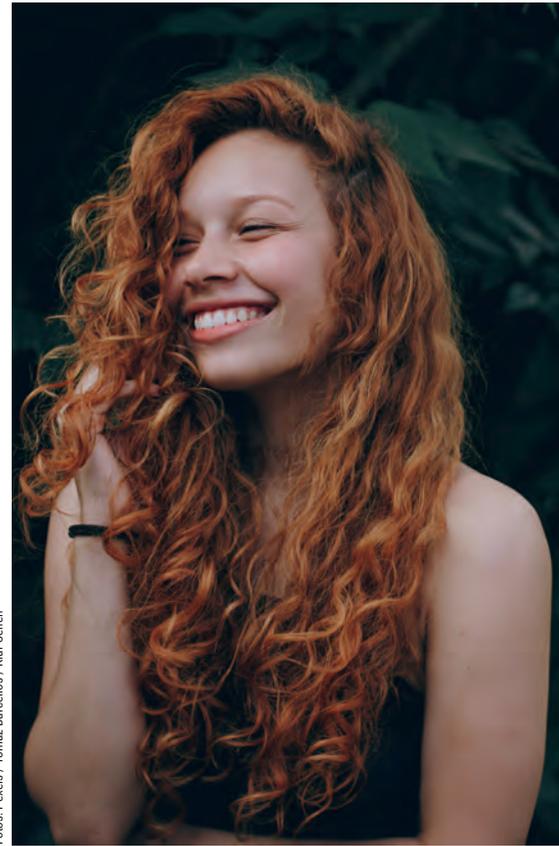
HOPFIGE HAARFREUDEN

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 Durstlöcher 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 SCHAUMKRUNE

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: Pixels / Tomaz Barcellos / Klar Seifen

BRILLENHAUS
BLANKENESE



Gut sehen, gut aussehen ...

Am Kiekeberg 1 • 22587 Hamburg
Tel. 040 / 86 37 32 • www.Brillenhaus-Blankenese.de

GUT SEHEN, GUT AUSSEHEN



Foto: Brillenhaus Blankenese

Beiden Aspekten schenkt man im **Brillenhaus Blankenese** große Aufmerksamkeit. Deshalb nimmt sich das dreiköpfige Team aus Ulrike Rother, Sven Hartmann und Tanja Fischer auch sehr viel Zeit für seine Kund*innen. Sie werden kompetent, persönlich und mit viel Herz beraten, damit jede*r die passende Brille und die richtigen Gläser für sich findet. Neu im Sortiment ist die Kollektion von LOEWE Brillen: ein unkonventioneller Stil, der Tradition und Modernität vereint! Der künstlerische Leiter Jonathan Anderson entfernt sich bewusst von den aktuellen minimalistischen Trends und bringt in jeder neuen Saison Kreationen mit freiem und lässigem Stil auf den Markt. Das Design der Brillen resultiert aus einem entschieden modernen Vorgehen, kombiniert mit traditionellen Methoden.

NEW STYLE

DIE NEUE LEICHTIGKEIT

Entdecken Sie jetzt frische Looks, die Lust auf Frühjahr,
Sonne und gute Stimmung machen.

Alle Mode-Termine im April:

PREIS-
VORTEILE
FÜR SIE!

Mit Ihrer
CJ Schmidt-CARD




CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM

 **ONLINE
SHOPPEN**
WWW.CJSCHMIDT.DE

Kurvenreich

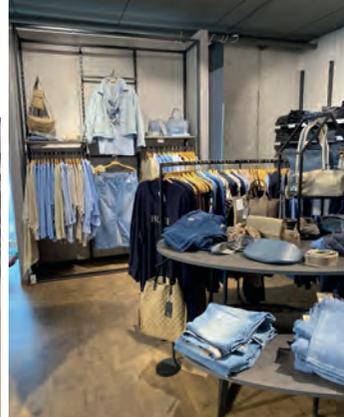


DAMENMODE
FÜR GROSSE
GRÖSSEN

IN MELDORF
AN DER B5 BEI
MÖBEL ROMMEL

D. + H.-G. Struck GbR
Altentreptower Str. 1
25704 Meldorf

MODE & BEAUTY



Fotos: Kurvenreich - Meldorf

FEMININ UND STILVOLL IN GROSSEN GRÖSSEN

Kurvenreich ist mit mehr als 100 qm das größte Modegeschäft für große Größen in Dithmarschen. Ob für Büro oder Freizeit – mit den Kollektionen für Übergrößen werden die Kundinnen zu jedem Anlass perfekt in Szene gesetzt und dürfen sich dabei maximal wohlfühlen. Dabei helfen die mehr als 1000 Teile im Sortiment in den Größen 44 bis 56 – von sportlich-leger über elegant bis hin zu feminin. Die große Auswahl an Damenoberbekleidung mit Mode-Basics wie Shirts, Pullover, Jeans, Blusen und das schlichte Schwarze sowie ausgefallene It-Pieces in angesagten Schnitten, Mustern und Farben lassen sich zu stylischen Outfits kombinieren. „Entscheiden Sie, ob Sie lieber Ihre Kurven dezent betonen oder diese so richtig unterstreichen möchten“, steht das Team für persönliche Beratung bereit. Geöffnet ist von Dienstag bis Freitag von 9.30 bis 18 Uhr, samstags von 9.30 bis 14 Uhr (1. Samstag im Monat bis 16 Uhr), und montags ist geschlossen.

Infos unter www.kurvenreich-meldorf.de.

HANDGEMACHT IM NORDEN: ZEITLOS SCHÖN



Foto: Ludwig Schröder

Die **Ledermanufaktur Ludwig Schröder** aus Uetersen blickt auf eine 200-jährige Geschichte zurück. In siebter Generation führt Katharina Schröder das Familienunternehmen und hält mit Leidenschaft die Tradition am Leben, althergebrachte Handwerkskunst mit zeitgemäßem Design zu vereinen. Pünktlich zum Jubiläum erstrahlt der Online-Shop in neuem Glanz und bietet eine große Auswahl an edlen Damen- und Herrengürteln, bildschönen Taschen und stilvollen Accessoires – handgemacht und aus hochwertigem Leder gefertigt, sind die feinen Lederwaren Begleiter fürs Leben!

www.ludwigschroeder.de

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

LUDWIG
SCHRÖDER

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

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





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!*

Die Schuhkiste Kinderschuhe & mehr...

Hamburger Straße 22 • 24558 Henstedt-Ulzburg
www.dieschuhkiste.de • Tel.: 04193 / 980 65 00

... weil Kinderfüße kostbar sind

immer gute Beratung * Auswahl auf 200m²

superfit.

Däumling
Viel Spaß bei der Schuhwahl

PRIMIGI
Premium Leather for Kids

Lurchi
by MAMAROCK

Naturino



la · benessere

- Massage
- Pediküre

Wellness Lara Roth

Hauptstraße 49 · 25492 Heist
Tel. 01 63 / 16 24 229 · labenessere@gmx.de
www.labenessere.de



ZAHNEXPERTEN
DR. PILLICH

Wir stellen ein!

Wenn du als **ZMP** oder **DH** ein freundliches, qualifiziertes und dynamisches Team suchst – dann bist du bei uns genau richtig. Wir freuen uns auf deine Bewerbung an info@zahnarzt-drpillich.de



Ebertpassage 4 | 25421 Pinneberg | Telefon 04101-24499

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.



Mehr Details, schärfere Sicht

Die Frühlingssonne ist da – jetzt ist Zeit für Sonnenbrillen mit Lambda Lens Technology von Rodenstock. Sie reduzieren blaues Licht und sorgen so für mehr Schärfe und Details.

„Die Lambda Lens Technologie von Rodenstock ist großartig“, ist Kay Zywitza von Köster Optik in Uetersen begeistert von dieser neuen Rodenstock Technologie. „Sie verbessert Sehschärfe, Kontraste und Tiefenwahrnehmung durch die Optimierung von Farben und die Reduzierung blauen Lichts“, erklärt er. Der Name leitet sich von der physikalischen Bezeichnung Lambda für Wellenlänge ab. Das gestreute blaue Licht, das aufgrund seiner kurzen Wellenlänge keine visuellen Informationen enthält, mindert die Sehschärfe erheblich. Durch die Minimierung dieses Lichts bieten die Gläser eine deutlich klarere Sicht. Sie reduzieren Blendeffekte bei starkem Sonnenlicht, dämpfen reflektiertes Licht und schützen zuverlässig vor schädlichen UV-Strahlen. Das Ergebnis: Höchster Sehkomfort mit brillanter Kontrastwahrnehmung und präziser Detail-Erkennung.

WELCHE GLASFARBE?

„Oft werden wir gefragt, welche Brillengläser sich für was eignen“, berichtet der Optikermeister. Er weiß: Ob beim Stadtbummel, Wandern, Strandurlaub oder Skifahren – der Farbkontrast-Index bietet die passende Brillenglasfarbe für jede Gelegenheit. „Graue Gläser wie Smoky Grey oder Granit Grey sorgen für natürliche Farbwahrnehmung und optimierten Kontrast, dadurch sind sie ideal zum Autofahren. Grüne Gläser wie Pilot Green oder Autumn Green verstärken den Kontrast, betonen Details und bieten optimalen Blendschutz, besonders bei Outdoor-Aktivitäten. Braune Gläser wie Olive Brown oder Chestnut Brown dämpfen blaues Licht stark und lassen mehr rotes Licht durch, was sie zu Allroundern beim Autofahren und im Out-

door-Bereich macht. Und für spezielle Sport-Aktivitäten bietet Rodenstock Farben wie Dynamic Red oder Dynamic Orange, die den Kontrast maximieren und visuelle Details hervorheben.“ Kay Zywitza lädt herzlich zu einer kostenlosen Beratung nach Uetersen ein. Mehr Infos unter www.koester-optik.de.

**MEHR DETAILS.
SCHÄRFERE SICHT.**

Die neue Lambda Lens Technology unserer Sonnenbrillengläser optimiert die Farbwahrnehmung und die Kontraste. So schafft sie eine bessere, detailreichere Sicht für jedermann.

Köster Optik GmbH
Gerberstraße 6-8
25436 Uetersen
www.koester-optik.de





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





Relaxtes Saunavergnügen MIT SMARTER GARTENSAUNA

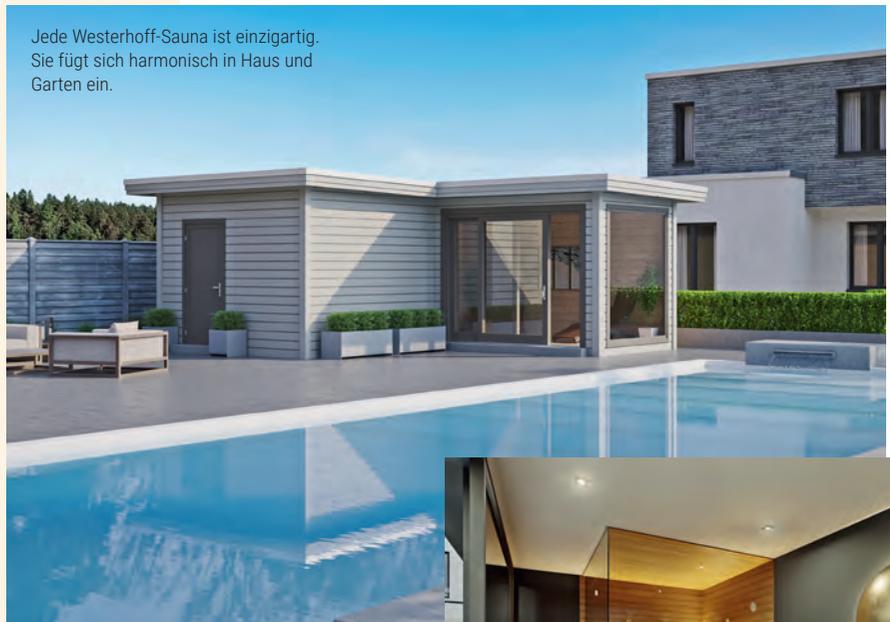
Der Trend zum smarten Wohnen macht auch vor der Sauna nicht halt. Über ein zentrales Smart-Home-System lassen sich alle Komponenten eines Saunahauses digital steuern – von jedem Ort der Welt.

Ist Ihr Zuhause schon smart? Niemand möchte mehrere Plattformen nutzen, sondern wünscht sich ein perfekt abgestimmtes Zuhause. Deshalb können Saunaofen, Beleuchtung oder Fußbodenheizung in einer individuell geplanten Gartensauna von Westerhoff ins Smart-Home-System integriert werden – für maximalen Komfort und höchste Energieeffizienz.

MODERNE AUSSENSAUNA – INDIVIDUELL & SMART

Smart Home-Technologie macht Saunieren nachhaltiger und komfortabler. Vom Smartphone oder Tablet aus lässt sich die Außensauna spontan steuern: Licht einschalten, Heizung hochstellen, Sauna vorheizen – alles per Fingertipp.

Jede Westerhoff-Sauna ist einzigartig. Sie fügt sich harmonisch in Haus und Garten ein.



Ansgar Westerhoff und sein Team setzen auf neueste Wohn- und Wellness-Trends, die in den Sauna-Hausbau einfließen. Dabei wird das vorhandene Smart-Home-System der Kund*innen berücksichtigt, um alle Komponenten optimal zu integrieren. Das Ziel: Komplettlösungen für ein intelligentes Zuhause.

SMARTE FEATURES FÜR MAXIMALEN KOMFORT

Jede Westerhoff-Außensauna ist einzigartig – sie fügt sich harmonisch in Haus und Garten ein und erfüllt individuelle Komfortansprüche. Intelligente Steuerungen ermöglichen maximale Entspannung. Zudem steigert ein smarter Betrieb die Energieeffizienz. Möglich sind Lösungen für Saunaofen, Beleuchtung, Sound, Markisen, Heizung oder Klimaanlage – steuerbar per App, PC, Sprachbefehl oder Bewegungssensor.

Hier lässt sich nach der Arbeit gut entspannen.

LOXONE & KNX – DIE STEUERUNGSSYSTEME

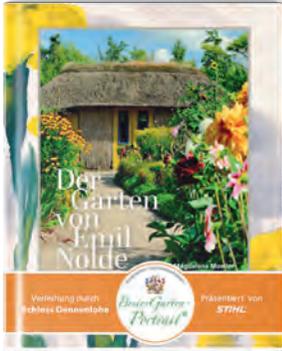
Besonders verbreitet ist Loxone, das viele Herstellergeräte verbindet und ein intuitives Dashboard bietet. Auch KNX ist oft im Einsatz. „Ob Loxone oder KNX – wir haben für beide Systeme die passende Lösung“, sagt Ansgar Westerhoff. Die Abstimmung aller Komponenten erfolgt in enger Zusammenarbeit mit den Haustechniker*innen der Kund*innen. Mehr unter www.saunahaus-westerhoff.de.



Von zu Hause oder vom Handy aus lässt sich die Außensauna steuern.

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

**GARTEN-INSPIRATIONEN
FÜR DEN FRÜHLING**

Mit dem Frühling vor der Tür beginnt nun die perfekte Zeit, Garten, Balkon oder Terrasse neu zu gestalten. Die neuen Gartenkataloge vom **Bauzentrum Lüchau** bieten dafür zahlreiche Ideen und Trends. Ob stilvolle Gartenmöbel, Holzobjekte im Garten, Strand-

körbe, Beleuchtung, Stein und Keramik oder moderne Grills – die Kataloge halten eine große Auswahl an Produkten bereit. Für das kommende Gartenjahr gibt es wieder viele Neuheiten zu entdecken. Ab sofort sind die aktuellen Ausgaben in allen Lüchau-Standorten erhältlich. Kund*innen können sich dort inspirieren lassen und die passenden Produkte für ihr persönliches Gartenparadies finden.



Foto: Bauzentrum Lüchau

**LAMINAT • PARKETT • TEPPICHBODEN • KORK
DESIGNBELÄGE • SONNENSCHUTZ • PLISSEES**

**MONTAGE
SERVICE**



**Insekten
SCHUTZ
nach Maß**

**Spannrahmen, Rollos
und Schiebeanlagen
für Türen und Fenster**

Holen Sie
sich Ihr
Top-
Angebot:



**DAS LAMINAT
& PARKETT HAUS**

Verwaltung:
Gutenbergstraße 12
24941 Flensburg

Gärtnerstraße 130 • 25469 HALSTENBEK • 04101 / 8 59 16 78
Wedeler Weg 101 • 25421 PINNEBERG • 04101 / 5 16 91 34

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





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 regel-rechten 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 künn. 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.

Flexibel

– DIESES BESCHATTUNGSSYSTEM PASST SICH AN

30 Grad, azurblauer Himmel und keine Wolke in Sicht?
Wohl dem, der eine Terrasse mit
ausreichend Schatten sein Eigen nennt.

Je nach persönlichem Anspruch oder baulichen Gegebenheiten ist es allerdings nicht immer einfach, die ideale Beschattungslösung zu finden. Entweder scheut man die Montage einer Markise oder will aufgrund der Terrassengröße ungern auf ein unzureichend windstabilen Sonnensegel zurückgreifen.

ALLROUNDTALENT MIT MODERNER OPTIK

Zum Glück hält SHADESIGN mit seinem SHADE Schatten-System ein wahres Allroundtalent bereit, das sämtliche Herausforderungen meistert. Der innovative Problemlöser überzeugt durch seine moderne Optik und lässt dank freischwebender Tuchmembran echtes Segel-Feeling aufkommen. Die ausgeklügelte Konstruktion erfordert weder eine komplizierte Anbringung an der Fassade, noch versperren Querprofile oder Gelenkarme die Sicht.



Bei SHADE trifft eine locker-luftige Erscheinung auf besten UV-, Regen- und Windschutz.

FÜR BIS ZU 36 QUADRATMETER FLÄCHE

Das aus hochfestem, beschichtetem Polyestergewebe bestehende Segeltuch wird über Spannseile an zwei Edelstahlsäulen befestigt – das Auf- und Abrollen des Tuchs erfolgt manuell ohne Kraftaufwand oder in Sekundenschnelle mit der motorisierten Variante. Da sich die Säulen bei Bedarf auch weit entfernt aufstellen lassen, kann SHADE mühelos eine Fläche von bis zu 36 qm überspannen. Und während die Aufhängung für hohe Windstabilität sorgt, bietet das wasserdichte Segeltuch mit UPF 50+ besten UV- und Regenschutz. Mehr unter www.shadesign.com. (epr)

Fotos: epr/SHADESIGN GmbH

Jetzt ist Pflanzzeit!

- Rhododendron ■ Rosen ■ Stauden ■ Ziersträucher
- Heckenpflanzen ■ Koniferen ■ Formgehölze ■ Kräuter



Oster-Öffnungszeiten
Karfreitag 18. April geschl.*
Ostersamstag 19. April 8 – 16
Ostersonntag 20. April 10 – 12
Ostermontag 21. April geschl.
 * aus gesetzlichen Gründen Verkaufsverbot!
Kick doch mal in...



Ideen für Dich

Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr
 Samstag 8 – 16 Uhr
 Sonntag 10 – 12 Uhr



Blumenhof Pein



Dockenhudener Chaussee 96 · 25469 Halstenbek · Tel. 04101-41188 · www.blumenhof-pein.de

LAGERFEUER- ROMANTIK

Erst grillen, dann Lagerfeuer. Mit einem Grillkamin ist das kein Problem.

Ein Grill zählt zu den Must-haves im Garten. Wer die Genussmomente für sämtliche Sinne auf ein neues Level heben möchte, findet bei Buschbeck die passende Lösung. Hier trifft gemütliche Lagerfeuer-Atmosphäre auf Geschmackshighlights für den Gaumen, denn die designstarken Grillkamine sind Grillplatz und Feuerstelle in einem. Dank ihrer Doppelwandigkeit sind sie sowohl mit Holzkohle als auch mit Holz befeuerbar und werden regelmäßig von externen Prüfungsanstalten auf Funktionalität und Sicherheit überprüft. 25 Modelle lassen in puncto Optik keine Wünsche offen – sogar Varianten mit schickem Edelstahl-Rauchabzug oder praktischen Beistelltischen sind verfügbar.

KREATIVE GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN

Buschbeck Grillkamine besitzen eine pflegeleichte, fertig endbehandelte Oberfläche aus komplett durchgefärbtem Strukturbeton. Wer eigene kreative Gestaltungsideen umsetzen möchte, kann die Oberfläche individuell anstreichen oder verputzen. Abgerundet wird das Produktangebot durch Zubehör wie Grillroste, Feuerrost und Aschefannen oder Abdeckhauben. Mehr unter www.buschbeck.de und www.gardenplaza.de. (epr)



Nach dem Grillen folgt das Chillen: Designstarke Grillkamine von Buschbeck sind effiziente Brutzel-Station und gemütliche Feuerstelle in einem.

Buntes Gemüse, saftiges Fleisch, knuspriges Brot: Zu einem perfekten Abend im eigenen Garten gehört der Grillgenuss einfach dazu.





DER RICHTIGE SCHUTZ WENN DIE SONNE STRAHLT

Gerade wir Norddeutschen freuen uns über reichlich Sonnenschein. Doch manchmal ist es auch zu viel des Guten – besonders wenn gerade die TV-Lieblingsserie läuft oder wir am PC arbeiten möchten. Dann stören die Sonnenstrahlen doch ein wenig und wir möchten sie am liebsten aus dem Zimmer verbannen. In solchen Fällen ist der richtige Sonnenschutz die ultimative Lösung. **André Gutjahr Rolladenbau in Ellerbek** bietet nicht nur funktionalen, sondern auch stilvollen Sonnenschutz. Die heroal Rolladen-Systeme werden aus hochwertigen Aluminium-Legierungen in der firmeneigenen Werkstatt rollgefertigt und im witterungsbeständigen 2-Schicht-Dicklackverfahren beschichtet. Das Ergebnis sind Systeme, die ein Höchstmaß an Sicht-, Schall- und Einbruchhemmung bieten sowie energiesparend und zugleich ein echter Blickfang sind. Mehr Infos unter www.gutjahr-rolladenbau.de.

Foto: Adobe Stock

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

HoWe
Horst Weige

•Umzüge •Transporte
•Entrümpelungen

Geschultes Fachpersonal • Büromzüge
Elektroarbeiten • Möbeleinlagerungen
Möbeltransportversicherung
Möbelmontage durch Tischler
Malarbeiten • Haus-Service
Aktenvernichtung • Küchenauf- und abbau

Ellerhoop:
04120/707940
Barmstedt:
04123/9226570
Wedel:
04103/8033903

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt KOSTENLOS!

Rolladen Türen Fenster
Rollos Vertikal-Lamellen
Markisen Jalousien
Reparaturservice
Wintergarten Beschattung

GUTJAHR
Sicherheit+
Sonnenschutz

André Gutjahr Rolladenbau
Moordamm 1a · 25474 Ellerbek
Telefon 0 41 01 - 77 66 60 · Fax 0 41 01 - 83 66 74
E-mail: info@gutjahr-rolladenbau.de
Internet: www.gutjahr-rolladenbau.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

Meyers's Mühle
Hamburgs Abholmarkt
für Gartenmöbel

Meyers's Mühle
GARTEN
TECHNIK

ALT gegen NEU Aktion!
Informieren Sie sich jetzt bei uns!

Kettensägen • Rasenmäher • Mähroboter • Vertikutierer
und viele andere Gartengeräte

Rugenbarg 51 • 22848 Norderstedt • Tel. 040-528 62 280
www.meyers-muehle-gartentechnik.de



MEHR SICHERHEIT DURCH VERNETZUNG

Die Digitalisierung macht auch vor der Haussicherheit nicht halt. Moderne Smart-Home-Systeme bieten heute eine neue Art des Schutzes, indem sie Alarmanlagen mit anderen Geräten und Sensoren vernetzen.

Doch welche Vorteile bieten smarte Alarmanlagen und was gilt es zu beachten?

VORTEILE VON SMART-HOME-ALARMANLAGEN

Fernzugriff: Eine smarte Alarmanlage ermöglicht die Überwachung und Steuerung des Sicherheitssystems von überall. Mit einer App auf dem Smartphone können die Nutzer*innen Alarme empfangen, Kameras einsehen und das System aktivieren oder deaktivieren.

Vernetzung: Im Smart Home arbeiten Geräte wie Bewegungsmelder, Überwachungskameras und Sirenen zusammen. Bei einem Einbruch wird nicht nur der Alarm ausgelöst, sondern auch Licht eingeschaltet oder Fenster geschlossen – alles automatisiert.

Benachrichtigungen in Echtzeit: Im Falle eines Alarms erhalten die Hausbesitzer*innen

sofort eine Nachricht, oft mit der Möglichkeit, automatisch Sicherheitsdienste zu informieren.

Bei der Integration von Smart-Home-Technologie in die Haussicherheit gibt es jedoch auch Punkte, die bedacht werden müssen.

HERAUSFORDERUNGEN & RISIKEN

Datenschutz und Hackerangriffe: Die Sicherheit von Smart-Home-Systemen hängt stark von der Verschlüsselung der Daten ab. Hackerangriffe und Datenschutzverletzungen sind reale Bedrohungen, denen sich Hausbesitzer*innen bewusst sein sollten. Regelmäßige Updates und starke Passwörter sind daher ein Muss.

Kosten: Eine vollständig integrierte Smart-Home-Sicherheitslösung kann in der Anschaffung teurer sein als eine herkömmliche Alarmanlage. Doch langfristig können die Systeme durch ihre Langlebigkeit und den hohen Automatisie-

rungsgrad auch Einsparungen bringen – etwa durch die effizientere Steuerung der Energieversorgung oder den Schutz vor Einbrüchen.

Technische Komplexität: Die Einrichtung eines Smart-Home-Systems kann komplex sein, insbesondere wenn viele verschiedene Geräte miteinander vernetzt werden sollen. Hier ist es ratsam, auf die Hilfe eines Fachmanns zu setzen.

FAZIT

Smart-Home-Technologien und moderne Alarmanlagen bieten ein enormes Potenzial für den Schutz von Wohnhäusern und Wohnungen. Sie ermöglichen eine neue Art der Kontrolle und Sicherheit, die weit über herkömmliche Alarmanlagen hinausgeht. Trotz der Vorteile gilt es, auch die Herausforderungen – in den Bereichen Datenschutz und technische Komplexität – im Blick zu behalten. Wer diese Aspekte beachtet, kann sein Zuhause so sicher machen wie nie zuvor.



falkemedia
GREEN CAMPUS

DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS



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

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



**Jährlich
100 Mio.
Video Views***

**Diese Marken
vertrauen uns:**



BOSCH

ZauberTopf

XXX Lutz

SIEMENS



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.

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.

DAS MAGAZIN FÜR BERUFSTARTER*INNEN IST DA! Der Kompass für den Karriere-Start

Bereit für dein Abenteuer? Die neue Ausgabe von „geht los!“ ist da und verspricht einen spannenden Leitfaden für alle, die den Grundstein ihrer beruflichen Zukunft legen möchten.



Finde jetzt spannende Berufe und den Ausbildungsplatz 2025 in „geht los!“ – dem Magazin für Berufstarter*innen.

Ob du gerade erst die Schulbank drückst oder schon den nächsten Schritt planst, dieses Magazin ist dein perfekter Begleiter auf dem Weg in die Berufswelt. Die aktuelle Ausgabe von „geht los!“ ist mehr als nur ein Magazin – es ist der Beginn deines ganz persönlichen Abenteuers. Lerne spannende Ausbildungsplätze kennen, erhalte Einblicke aus erster Hand und lass dich von den Geschichten jener inspirieren, die bereits ihren Traum leben. Egal, ob du dich für Technik begeisterst, vor kreativen Ideen sprudelst oder die Natur dein Herz höher schlagen lässt – hier findest du deinen Platz in Schleswig-Holsteins vielfältigem Angebot.

FINDE DEINEN PLATZ IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Von der stürmischen Nordseeküste bis zu den sanften Hügeln der Holsteinischen Schweiz – die Unternehmen in unserem Land warten darauf, dich kennenzulernen. „geht los!“ führt dich zu ihnen und gibt dir den Schlüssel zu einer Welt voller Möglichkeiten. Sei offen, neugierig und bereit, deinen ganz eigenen Weg zu gestalten. Oft führen gerade die ungewöhnlichen Wege zu den spannendsten Zielen. Hast du „geht los!“ noch nicht an deiner Schule gefunden? Melde dich bei uns per E-Mail an redaktion@verlagskontor-sh.de und sichere dir dein Exemplar! Lass uns gemeinsam die Segel setzen und die Zukunft gestalten. Schleswig-Holstein steht dir offen – bist du bereit?

Foto: Adobe Stock

LEBENS-LANGES LERNEN

Man lernt nie aus – in diesem Spruch steckt gerade in Bezug auf die Arbeitswelt viel Wahres.

Mit dem Recht auf Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Angestellten zum lebenslangen Lernen. Beim Bildungsurlaub handelt es sich um eine gesetzlich geregelte, bezahlte Freistellung im derzeitigen Job, um sich weiterzubilden. Arbeitnehmer in fast allen Bundesländern haben Anspruch darauf. Fünf Tage Bildungsurlaub jährlich stehen den meisten Vollzeitbeschäftigten zu, in Teilzeit anteilig, und das jedes Jahr aufs Neue. Arbeitgeber zahlen in dieser Zeit weiterhin Gehalt, die Seminarkosten tragen die Beschäftigten.

Der Bildungsurlaub dient der Weiterbildung, die berufsspezifisch sein kann, aber nicht zwingend sein muss. Auf der Internetseite www.bildungsurlaub.de können sich Interessierte aus mehr als 14.000 Veranstaltungen von mehr als



500 anerkannten Bildungsträgern die passende aussuchen. Der Bildungsurlaub muss frühzeitig, meist vier bis sechs Wochen vor Beginn, beim Arbeitgeber beantragt werden und zudem in dem Bundesland, in dem man arbeitet, anerkannt sein. Nach der Auswahl eines Kurses erhalten die angehenden Teilnehmenden eine Anerkennungsbestätigung vom Anbieter.

Sie muss zusammen mit dem Antrag beim Arbeitgeber eingereicht werden. Während der Bildungsurlaub läuft, wird das Gehalt weitergezahlt. Die Seminargebühren variieren: Es gibt einige kostenlose Angebote, während andere Kurse mehrere Tausend Euro kosten können. Die Durchschnittsausgaben pro Bildungsurlaub liegen bei etwa 500 Euro.

Foto: Adobe Stock

GLEICHE LEISTUNG, gleiches Gehalt

Obwohl der Gender-Pay-Gap nach wie vor ein umstrittenes Thema ist, gibt es Wege, gegen die ungleiche Bezahlung vorzugehen und rechtliche Schritte einzuleiten.

Gender-Pay-Gap ist ein noch immer viel diskutiertes Phänomen und bezeichnet die Situation, dass Frauen bei gleicher Qualifikation weniger verdienen als männliche Kollegen. Das muss niemand hinnehmen, also sollte zunächst das Gespräch mit der oder dem Vorgesetzten gesucht werden. Ist dies nicht zielführend, kann Klage eingereicht werden. Allerdings: „Im Arbeitsrecht trägt jede Partei ihre Kosten bis einschließlich der ersten Instanz selbst“, sagt Clemens Cichonczyk, Geschäftsführer der Itzehoer Rechtsschutz Union. Ergebe sich aus einer telefonischen Rechtsberatung, dass die Frau seit Anstellungsbeginn ohne objektiven Grund deutlich niedriger entlohnt wird als männliche Kollegen, stelle dies einen erheblichen Verstoß gegen das sogenannte Entgeltgleichheitsgebot dar. Und dieser könnte sich anschließend schnell auf mehrere Tausend Euro belaufen. Denn im Arbeitsrecht trägt jede Partei ihre Kosten bis einschließlich der ersten Instanz selbst. Umfasst die Rechtsschutzversicherung allerdings den Arbeitsschutz, übernimmt die Versicherung die Anwaltskosten.



Foto: Adobe Stock



AUSBILDUNGSMARKTPLATZ

Rekordbeteiligung beim „PinBall 2025“

Am 6. März 2025 erlebte die Berufsbildende Schule Pinneberg einen Ausnahmestand

Rund 3.000 Schulabgänger aus 50 Schulen des Kreises Pinneberg und Umgebung trafen sich mit 136 Betrieben und Behörden, die Ausbildungsplätze und Praktika anboten. Der 6. Ausbildungsmarktplatz „PinBall 2025“, organisiert vom Unternehmernetzwerk NordExperten e.V., bot unter dem Motto ‚Azubi meets Company‘ zahlreiche kurze Kennenlern-Treffen. Dieses in

Schleswig-Holstein einzigartige Event wächst durch erfolgreiche Vermittlungen der Vorjahre stetig. Unternehmen berichteten von „vielversprechenden Gesprächen“ mit gut informierten Schülern. Auch die engagierten Lehrkräfte der Schule trugen wesentlich zur Organisation bei. Thorsten Uebler, Präsident der NordExperten, betonte die erfolgreiche Zusammenarbeit mit

dem Ziel, den Ausbildungsstand zu erhöhen und dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Unterstützt wird die Veranstaltung vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Schleswig-Holstein und der Wirtschaftsgemeinschaft Pinneberg. Anmeldung für die nächste PinBall 2026 am 5. März 2026: www.pinball-pinneberg.de

Fotos: Dobberstein Marketing Consulting (2)

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.

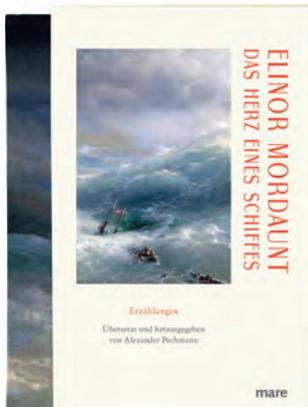
Unter www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen zu dieser sehenswerten Ausstellung im Stadtmuseum Schleswig, dem Museum selbst und erfahren dort auch die Führungstermine.

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

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

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

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

**KAUF
RAUSCH**

Konsum und Warenwelten
der 1980er Jahre

→ verlängert bis 25.5.2025
Stadtmuseum Warleberger Hof

www.stadtmuseum.de | Druckhaus Lesepit

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

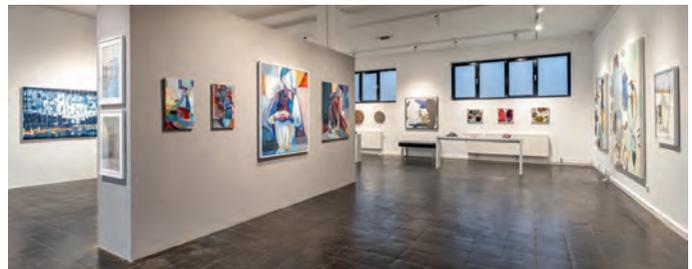


RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



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



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

LESEEMPFEHLUNG

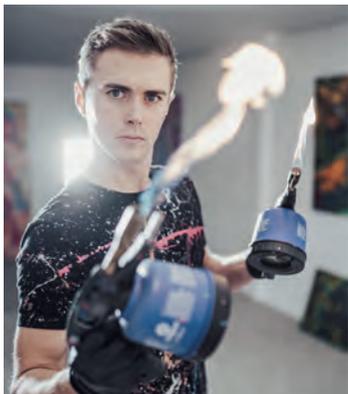
UNSERE LANDESGESCHICHTE

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

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/

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 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



ABBAMANIA – THE SHOW

Sie ist die Dancing Queen unter den ABBA-Tribute-Shows und verbreitet das ABBA-Fieber, wie keine andere: „Abbomania The Show“ feiert dieses Jahr 20. Bühnenjubiläum! Seit ihrem triumphalen Debüt hat die Show die Herzen tausender Fans erobert und bleibt unangefochten die ultimative Hommage an die schwedische Popgruppe ABBA. Am 1. April macht sie Halt in Hamburg. Mit dabei: Evergreens wie „Mamma Mia“, „Dancing Queen“, „Gimme! Gimme! Gimme!“, „SOS“, „The Winner Takes It All“ und einige der neuen Voyage-Songs. Ein unvergessliches Live-Erlebnis für jeden Geschmack!

1. April, 20 Uhr • Barclays Arena, Hamburg

DOPPELPUNKT- KLAMMERZU :)

Ein Künstler auf der Überholspur: Ende 2023 veröffentlichte ENKAY sein Debütalbum „Farbenspiel“, 2024 folgte die gleichnamige, restlos ausverkaufte Deutschlandtour und jetzt kündigt der Independent-Artist für 2025 eine weitere Tournee an. Zehn Tourstops, größere Venues, eine kreative Bühnenshow und zum ersten Mal mit eigener Liveband – doch auf keinen Fall weniger intim. Bei seiner „Doppelpunktklammerzu :)“-Tour wird ENKAY auf vielfältige Weise aus seiner Gefühlswelt erzählen, von junger Liebe und gescheiterten Beziehungen bis hin zu Fragen und Zweifeln über die Zukunft.

6. April, 20 Uhr • KENT Club, Hamburg



Fotos: Pexels - Rahul Pandit, Milan Schmalenbach, Lukas Stock



Die Buddenbrooks

EINE FAMILIENSAGA 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. Thomas Manns berühmter Roman von 1901 kommt pünktlich zu seinem 150. Geburtstag und seinem 70. Todestag in der

kongenialen Theaterfassung von John von Dörfel auf die Bühne des Hamburger Ohnsorgs, erstmalig auf Plattdeutsch. Theaterkarten für Schulen können Sie telefonisch unter 040 / 35 08 03 40 oder per Mail an verwaltung@ohnsorg.de buchen. Mehr auf www.ohnsorg.de
Im April und Mai • Ohnsorg Theater, Hamburg



SPEAK LOW

Ein kurzer Blick in den Kunstlied-Kanon erzählt uns eine Menge über historisch gewachsene, traditionelle Männlichkeiten und binäre Rollenbilder. Viele Lieder repräsentieren ein tief verankertes Bild männlicher Dominanz, von Wettbewerb und Macht – Frauen werden häufig stereotypisiert und herabgewürdigt. Gleichzeitig nutzen Komponist*innen im Kunstlied das Potenzial, starre Rollenvorgaben zu unterwandern, und zeigen emotionale Tie-

fe, Verletzlichkeit und Zärtlichkeit. So öffnen sie einen Raum, in dem Grenzen verwischen und queere Utopien greifbar werden. „Speak Low“ möchte keine Antworten vorgeben, sondern Geschichten erzählen. Ein Abend, der musikalische Schönheit mit kritischem Nachdenken verbindet und das Kunstlied in einem neuen Licht erscheinen lässt.

7. April, 19.30 Uhr • Elbphilharmonie, Hamburg

Fotos: Marc Vorwerk / Thi Tuy Nhi Tran

Mai-Festival

23. – 25. 05.2025

Kammermusik in der Rellinger Kirche
Konzerte, musikalische Lesung & Familienprogramm

Das Mai-Festival in Rellingen startet in eine aufregende neue Ära! Unter der Leitung von Anne von Twardowski bietet die 38. Ausgabe des Festivals ein facettenreiches Programm – mit innovativen Konzertformaten und internationalen Musikerinnen und Musikern. Seit über 40 Jahren ist das Mai-Festival ein kulturelles Highlight unserer Region – wir freuen uns auf musikalische Sternstunden und auf einen regen Austausch mit dem Publikum!

Programm:

Freitag, 23. Mai
19:00 Uhr „Aufbruch“ – Eröffnungskonzert
 Werke von Henry Purcell, Johannes Brahms und Igor Strawinsky sowie Leopold Hürts Rekomposition der „Relinge“ von Georg Philipp Telemann

Samstag, 24. Mai
18:30 Uhr „Die Kunst richtig (falsch) zu reisen“ – Konzertante Lesung mit Texten von Kurt Tucholsky, Elke Heidenreich u. a. gelesen von Johann von Bülow; Lieder, Songs & Chansons mit Wiebke Wilhelmine Kruse (Gesang) und Anne von Twardowski (Klavier)
21:30 Uhr „Footsteps. Auf den Spuren unser Künstlerinnen und Künstler“ –Late-Night-Konzert u. a. mit René Clairs Stummfilm „Entr’acte symphonique“, Musik aus Klassik & Pop

Sonntag, 25. Mai
15:00 Uhr „Karneval der Tiere“ – Familienkonzert
 Eine klangvolle Clownerie mit dem Duo Klavieriki
18:00 Uhr „Treffpunkt Paris: Musik und Legenden“ – Abschlusskonzert Werke von Maurice Ravel, Astor Piazzolla, Nadia Boulanger u. a.

Weitere Informationen unter www.maifestival-rellingen.de
 Tickets unter mrk-rellingen.de, reservix.de, adticket.de oder bei der Buchhandlung „Lesestoff“ (Hauptstraße 74, Rellingen)

Kulturstiftung des Landes Schleswig-Holstein | Sparkasse Südholstein | Rellinger Kirche | Verein zur Förderung der Musik an der Rellinger Kirche

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



DA CAPO UDO JÜRGENS

Mit mehr als 100 Millionen verkauften Tonträgern, unzähligen und unvergessenen Hits wie „Ich war noch niemals in New York“, „Aber bitte mit Sahne“ oder auch „Mit 66 Jahren“ gilt Udo Jürgens zweifelsohne als einer der beliebtesten, meist gefeierten und größten Entertainer, Songschreiber und Komponisten im deutschsprachigen Raum. Dank seines langjährigen musikalischen Wegbegleiters Pepe Lienhard und dessen Original-Orchesters ist der Weltstar seit Herbst 2024 wieder auf der Bühne zu sehen.

12. April, 19.30 Uhr • CCH, Hamburg



LUNCHKONZERT

Auf den ersten Blick haben Carl Philipp Emanuel Bach und Maurice Ravel wenig gemeinsam – nicht zuletzt, weil Ravel 161 Jahre nach Bach geboren wurde. Doch beide prägten den Übergang zwischen zwei musikalischen Epochen. CPE Bach führte eine neue Freiheit in der Musik ein, es scheint, als würde er das enge Korsett, das sein Vater Johann Sebastian geschnürt hatte, lösen. Ähnlich befreite sich Ravel von den Fesseln der Romantik. Beim Lunchkonzert stehen die beiden Musiker im Fokus. Mit Michael Stürzinger (Violine) und Franck-Thomas Link (Klavier). Eintritt frei, Spenden sind herzlich willkommen.

17. April, 12.30 Uhr • Handelskammer, Hamburg

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



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

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

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 Akteur*innen kultur- 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



Die queere Wrestling-Show „Choke Hole“ aus den USA ist auf Kampnagel zu sehen.

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 zeigen „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 musikalischem Cinemascope. Save the dates!

Im April • Kampnagel, Hamburg

Foto: Kampnagel

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

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

Mit dem
Stichwort **Lebensart2025**
erhalten Sie pro gebuchtem Abo
einen Getränkegutschein

**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 Debut: das Best-of prominenter Musicals „FROM BROADWAY TO WEST END“. Die symphonischen Harmonien von Rock & 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.

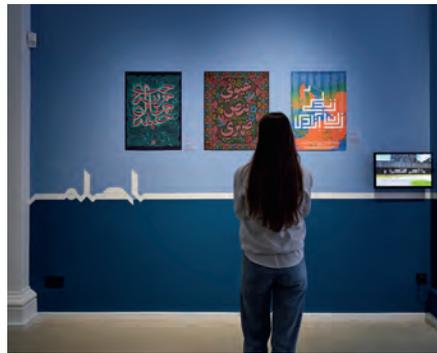


SHMF: FANTA VIER

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 unter www.mkg-hamburg.de.

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**





DIRTY DANCING LIVE IN CONCERT

„Dirty Dancing in Concert“ kehrt nach Deutschland zurück und macht (natürlich!) auch Halt in Hamburg. Der Filmklassiker wird von einer Live-Band begleitet und auf einer großen Kinoleinwand zum Leben erweckt. Im Anschluss an den Film gibt es für das gesamte Publikum eine Aftershow-Party, bei der die Band und die Sänger*innen die größten Hits aus „Dirty Dancing“ erneut live spielen und dazu einladen, gemeinsam zu singen und zu tanzen. Karten gibt es an allen bekannten VVK-Stellen ab 59,50 Euro.

28. April, 20 Uhr • CCH, Hamburg

Foto: Zdenko Hamout



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



LANDGESTÜT TRAVENTHAL

**20. + 21.
April**

Osteria

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

HISTORISCHER HENGSTSAAL

Antik & Trödel
KUNSTHANDWERK
Ponyreiten
Osterie • Live-Musik



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**

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



STEPHEN WILSON JR.

Nachdem Stephen Wilson Jr. gefeierte Auftritte beim renommierten Bluebird Cafe, beim „C2C: Country to Country Festival“ in Berlin wie auch auf seiner „Son of Dad“-Headliner-Tour absolvierte, kommt er für ein einziges Deutschlandkonzert zurück! Er beeindruckt nicht nur mit seinen musikalischen Ideen und der Kraft sowie Intelligenz, die hinter seiner Musik stecken, sondern zeigt auf der Bühne auch, dass er ein Exzentriker, ein Geschichtenerzähler, ein Komiker und ein exzellenter Musiker ist. Tickets ab 29,50 Euro gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter www.semmel.de.

15. Juni, 19 Uhr • Grünspan, Hamburg

Foto: Acacia Evans



VERLOREN UND VERGESSEN

WIE DIE SPEICHERSTADT VOR DEM KRIEG WAR

2015 wurde die Speicherstadt zum UNESCO-Welterbe ernannt. Doch wer hier ein intaktes Ensemble aus der Kaiserzeit erwartet, wird enttäuscht. Vielmehr gibt es Narben und Brüche, denn 1945 waren 50 Prozent der Lagerflächen aufgrund der schweren Kriegsschäden nicht mehr benutzbar. Dass die Speicherstadt heute dennoch wieder eine harmonische Einheit

bildet, ist dem Architekten Werner Kallmorgen (1902–1979) zu verdanken. Beim Wiederaufbau hat er die teilzerstörten Blöcke rekonstruiert, während er bei den Neubauten darauf achtete, dass sie sich hinsichtlich Material und Maßstab in das Ensemble einfügen. Dieser Umstand wurde explizit gewürdigt, als die Speicherstadt 2015 von der UNESCO zum Welterbe erklärt

wurde. Nach einer Einführung in der Sonderausstellung „Verloren und vergessen“ zeigt der Rundgang in der Speicherstadt die Zerstörungsgrade der Speicherblöcke auf und verdeutlicht die Wiederaufbaukonzepte. Der Eintritt ist frei.

**2. und 4. Mai, 16 bis 17.30 Uhr •
Treffpunkt an der Museumskasse,
Speicherstadtmuseum, Hamburg**

Foto: Adobe Stock/ NilsZ

Von Sonne satt bis Schneeschauer – auch der Osterhase muss mit allem rechnen.



MEENO SCHRADER

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

MEENOS WETTER FÜR DEN 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.



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



ZUSAMMEN SIND WIR STARK.

Sie haben einen Traum vom Wohnen, wir haben passgenaue Ideen, diesen zu verwirklichen. Unser Team ist kompetent für Sie und Ihre Immobilienaufgaben rund um Vermietung, Verwaltung, Kauf und Verkauf.

Wir kümmern uns um Ihre Immobilien und Ihr optimales Zuhause in der Region Schenefeld, Pinneberg, Halstenbek, Rellingen, Appen und im Westen Hamburgs. Solange bis alles passt. Gemeinsam bewegen wir das.

Mobil für Immobilien.
Was können wir für Sie tun?

 **040 84055779**

Lornsenstraße 86 | 22869 Schenefeld

