

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

# lebensart

HAMBURG WEST / ELBVORORTE / PINNEBERG / ITZEHOE

JUNI 2025 • KOSTENLOS

## FULMINANTE FESTE

DAS IST LOS IM JUNI

## BAYWATCH IM NORDEN

HUSUMER DLRG IM EINSATZ



Großes Stadtfest im Norden  
**HOLSTENKÖSTE**

12. bis 15. Juni in Neumünster

# SO GEHT ITALIENISCHER GENUSS!



## Ravioli fritti

Frittierte Ravioli  
mit Ricotta,  
Haselnüssen und  
Balsamico-Essig



### Italienische Genussmomente für wahre Gourmets.

Wer je das Privileg hatte, an einem lauen Sommerabend in einem verträumten Dorf Süditaliens zu speisen, kennt diesen kostbaren Augenblick: Die erste Gabel al dente gekochter Pasta mit einer samtigen, hausgemachten Passata di Pomodoro, das feine Aroma eines exzellenten nativen Olivenöls, das auf frisch gebackenem Brot zergeht, der betörende Duft eines perfekt gereiften Pecorino – all das sind kulinarische Erinnerungen, die den Süden Italiens lebendig werden lassen.

Mit der exklusiven, 2025 lancierten Eigenmarke Gran Selezione bringt Andronaco diese authentischen Genussmomente direkt zu Ihnen nach Hause. Getreu der Philosophie „Kilometer

Null“ stammen alle Produkte unmittelbar von ausgewählten Erzeugern – vom Feld ohne Umwege auf Ihren Tisch. Reinheit, Qualität und Authentizität – kompromisslos italienisch.

Was vor über 40 Jahren in Hamburg mit der Vision eines jungen Sizilianers begann, ist heute eine Institution für anspruchsvolle Liebhaber italienischer Lebensart. In den neun Grande Mercati von Hamburg bis Köln finden Sie über 9.000 ausgewählte Produkte, darunter 560 Pasta-Sorten, 120 feine Olivenöle oder eine beeindruckende Auswahl von 1.500 Weinen. Viele dieser Spezialitäten sind darüber hinaus auch im gleichnamigen Onlineshop erhältlich.

MEHR INFORMATIONEN UND DEN GESCHMACK ITALIENS  
FINDEN SIE UNTER: [WWW.ANDRONACO.DE](http://WWW.ANDRONACO.DE)



**HANNA WENDLER**  
Chefredakteurin

# Liebe Leserin, lieber Leser,

schon das Titelbild der aktuellen Ausgabe macht es deutlich: Im Juni geht es rund! Vom ersten bis zum letzten Tag des Monats wird hier nämlich die schönste Zeit des Jahres mit einem bunten Potpourri toller Veranstaltungen willkommen geheißen. Sie können quasi den ganzen Monat von Event zu Event tingeln.

## DER NORDEN FEIERT DEN SOMMER

Was Sie auf keinen Fall verpassen sollten, erfahren Sie auf den folgenden Seiten: von der Holstenküste in Neumünster über die Kieler Woche – nicht nur das absolute Highlight des Monats, sondern gleichzeitig das größte Segelevent der Welt und das größte Stadtfest im Norden – bis hin zu den rund 100 Veranstaltungen des Naturgenussfestivals der Stiftung Naturschutz, der Aktion Offener Garten und vielem mehr. Diese und viele weitere tolle Tipps für einen unvergesslichen Start in den Sommer finden Sie in der aktuellen Ausgabe.

## BAYWATCH IM NORDEN

Ob in Nord- und Ostsee oder einem der anderen Gewässer im Norden – jetzt beginnt auch die Badesaison. Und wo es Wasser gibt, ist auch die DLRG nicht weit. Die Deutsche Lebens-

rettungs-Gesellschaft ist mit knapp 630.000 Mitgliedern und Förderern eine der größten Wasserrettungsorganisationen der Welt. In Schleswig-Holstein zählt die DLRG über 35.000 Mitglieder. Redakteurin Marion Laß hat der Ortsgruppe in Husum einen Besuch abgestattet und erzählt von unermüdlichem Einsatz und besonderen Herausforderungen.

Ich wünsche Ihnen einen fröhlichen Sommeranfang und angenehme Lektüre.

*Hanna Wendler*



### ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **Holstenküste** in Neumünster. Mehr zu dem bunten Programm erfahren Sie auf Seite 16.

Titel: © Stadt Neumünster

# ALTES STAHLWERK

NEUMÜNSTER



## NETT MEETS STAHLWERK

IM RESTAURANT 1500° AM 18.07.25; 18:30 UHR

Genießen Sie ein leckeres Flying Buffet im Restaurant 1500°. Passend dazu präsentiert das Weingut Nett seine Weine in entspannter, lockerer Atmosphäre. Wir buchen gerne Ihre gewünschte Zimmeranzahl als Abruflkontingent unter dem Stichwort: „Taste & Talk“ ein.

Der Zimmerpreis beträgt 143,00 € im Doppelzimmer und 102,00 € im Einzelzimmer Kategorie „M“ und „L“ inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet pro Zimmer und Nacht.

**VERANSTALTUNGSTICKET:  
59,00 € PRO PERSON**

Buchung der Veranstaltungstickets erfolgt über Jörgen Petersen & Sohn:



## 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

JUNI 2025

## COVER I STADT NEUMÜNSTER

Neumünster feiert! – Holstenküste 2025 ..... 16

## UNTERWEGS UND UP-TO-DATE

Trends & News im Juni ..... 6  
 Sommerzeit ist Naturgenussfestival-Zeit ..... 10  
 Sooo lecker: 58. Glückstädter Matjeswochen ..... 14  
 Neumünster feiert! – Holstenküste 2025 ..... 16  
 Kieler Woche 2025 ..... 20

## BAYWATCH IM NORDEN

Baywatch im Norden ..... 22

## HIN & WEG

Ein Leben mit Ebbe und Flut: Willkommen in der Insel- und Halligwelt Nordfrieslands ..... 26  
 Pellworm: eine besondere Insel für besondere Menschen ..... 28



42 MARITIME SOMMERLOOKS



34

SÜSSE VERFÜHRUNG: ERDBEEREN

## AUTO & MOBILITÄT

Modernste Technik in markanter Optik ..... 32

## SO SCHMECKT DER NORDEN

Süße Verführung: Erdbeer-Rezepte ..... 34

## MODE & BEAUTY

Maritime Sommerlooks ..... 42

## GESUND & FIT BIS INS ALTER

Sind Sie auch schlaflos in Seattle? ..... 50

## HAUS, HOF & GARTEN

Aktion offener Garten ..... 56

## KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juni ..... 64

Schmökertipps ..... 70

Veranstaltungshighlights ..... 72



16

**NEUMÜNSTER FEIERT! – HOLSTENKÖSTE 2025**

**KOLUMNEN**

Fru Jürs vertelt ..... 30

**IMMER IN DER LEBENSART**

Editorial..... 3

Impressum ..... 82

Vorschau Juli..... 82



26

**EIN LEBEN MIT EBBE UND FLUT –  
INSEL- UND HALLIGWELT NORDFRIESLAND**

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



Neue Lieblingsorte im Angebot.

**Wollen Sie auch verkaufen?**

Diese zwei großartigen Objekte stehen derzeit im Hamburger Westen zum Verkauf. Die Nachfrage nach so attraktivem Wohnraum ist sehr lebendig, das Interesse steigt. Sollten Sie auch über einen Verkauf Ihrer Immobilie nachdenken: Wir suchen im Kundenauftrag!

Kommen Sie mit uns ins Gespräch, der Zeitpunkt ist günstig. Unser großes Kundennetzwerk ist aktiv und wir beraten Sie strategisch und kompetent bis zu Ihrem gewünschten Verkaufserfolg. Starten Sie Ihr Immobilien-Projekt jetzt mit dem engagierten Team westimmobilien.

Jetzt unverbindlich den ersten Schritt gehen

**040 84055779**

Lornsenstraße 86 | 22869 Schenefeld



WWW.WESTIMMOBILIEN.DE

# TRENDS & NEWS

IM JUNI 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT



## Frannie & Bernie

### UNZERTRENNLICHES MUTTER-SOHN-GESPANN

Frannie kam mit ihren zwei Söhnen ins Tierheim Elmshorn, nachdem sie im Winter in einer Hausruine gelebt hatten.

Einer ihrer Jungs hat bereits ein Zuhause gefunden, nun sucht sie gemeinsam mit Bernie ein liebevolles Heim. Frannie ist ängstlich und traumatisiert, macht aber langsam Fortschritte. In stillen Momenten schnuppert sie sogar neugierig am Finger. Sie braucht geduldige, einfühlsame Menschen ohne Kinder, Katzen oder Hunde. Ein ruhiges Zuhause mit Versteckmöglichkeiten ist wichtig. Frannie und Bernie sind unzertrennlich und werden nur zusammen vermittelt. Späterer Freigang in ruhiger Umgebung oder ein gesicherter Garten wären ideal. Kontaktinfos unter [www.tierheim-elmshorn.de](http://www.tierheim-elmshorn.de).



Foto: Adalbe Ströck

Für mehr Bewegung und Klimaschutz

## MIT DEM RAD ZUR ARBEIT

Mit der diesjährigen Sommeraktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ ruft die AOK NordWest traditionell dazu auf, zwischen dem 1. Mai und 31. August das Auto stehenzulassen und an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. Teilnehmen können sowohl Einzelfahrende als auch Radler-Teams mit bis zu vier Personen, die dann jeweils im Online-Aktionskalender die Tage anzukreuzen, an denen mit dem Rad zur Arbeit gefahren wurde. Infos unter [www.mdrza.de](http://www.mdrza.de).

6 lebensart



NEU:

## BROW PENCIL

Der neue „the brow styler PENCIL“ ist ein echtes Multitool – mit filigraner Spitze für präzises Nachzeichnen einzelner Härchen und einer breiteren Seite für flächiges Schattieren. [www.dedicazion.com](http://www.dedicazion.com)

Foto: DEDICAZION

## NATURWUNDER GESUCHT

Ab sofort können sich Organisationen, Vereine und Verbände aus ganz Deutschland für die Naturwunderwahl 2025 bewerben. Die Heinz Sielmann Stiftung und der Deutsche Wanderverband laden dazu ein, außergewöhnliche Naturphänomene vorzustellen – direkt aus der eigenen Region. Ob bizarre Felsformation, geheimnisvolle Moorlandschaft, jahrhundertealtes Naturdenkmal oder atemberaubendes Landschaftspanorama – gesucht werden Naturwunder, die aufgrund ihrer besonderen Schönheit oder Einzigartigkeit begeistern und zum Schutz der Umwelt anregen. Einsendeschluss ist der 15. Juni. Weitere Infos unter [www.sielmann-stiftung.de/bewerbung-naturwunderwahl](http://www.sielmann-stiftung.de/bewerbung-naturwunderwahl).



Im vergangenen Jahr wurde der Langwarde Groden in Niedersachsen zum „Naturwunder des Jahres 2024“ gekürt. Wer gewinnt in diesem Jahr den Titel?

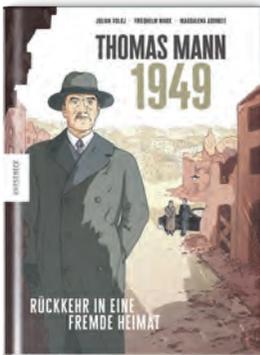
Foto: Florian Trykowski



## DIE NATUR UND WIR

Das erste internationale „Nature Writing Festival“ findet vom 17. bis 21. Juni in Hamburg statt. An fünf Tagen kommen 50 Mitwirkende für 44 Veranstaltungen an 22 Veranstaltungsorten für Lesungen, Gespräche, Workshops, Exkursionen, Diskussionen, Austausch und eine Ausstellung mit Fokus auf Natur zusammen. Vielfältige Wissensstände werden zur Sprache gebracht – literarisch und wissenschaftlich. Mehr Infos unter [www.europeanessays.eu](http://www.europeanessays.eu).

**17. bis 21. Juni • verschiedene Orte in Hamburg**



Cover: Knesebeck Verlag

### THOMAS MANN – ZUM 150. GEBURTSTAG

1929 erhielt er den Literaturnobelpreis, 1933 floh er aus Deutschland. Als er 16 Jahre später zurückkommt, hat sich vieles in seinem Heimatland verändert.

Basierend auf Thomas Manns Tagebüchern, Briefen, Reiseberichten und den Erinnerungen seines Schweizer Fahrers, erzählt die Graphic Novel von Manns zehntägiger Rückkehr, einem politisch extrem aufgeladenen Kapitel in seiner Biografie.

**Julian Voloj, Friedhelm Marx,  
Magdalena Adomeit: Thomas Mann.  
1949, Rückkehr in eine fremde Heimat,  
Knesebeck Verlag, 96 S., 24 Euro**

### MINIMALISTISCHE HAUTPFLEGE

MON COURAGE steht für minimalistische, wirkungsvolle Pflegeprodukte in Stickform: Der CREAM STICK ist ein echter Pflege-Allrounder für Gesicht, Lippen, Hände und Haarspitzen – ideal für den Alltag wie auch unterwegs. Der SUN STICK bietet natürlichen Sonnenschutz mit LSF 30 auf Basis mineralischer Filter sowie pflegenden Komponenten – für Schutz und Regeneration in einem.

[www.moncourage.de](http://www.moncourage.de)



Foto: MON COURAGE

# SAND SKULPTUREN

TRAVEMÜNDE



## ZIRKUS & MAGIE

**15. MÄRZ BIS  
09. NOVEMBER 25**

**TÄGLICH 10 - 18 UHR**

TRAVEMÜNDER LANDSTRASSE 306  
TRAVEMÜNDE / LÜBECK

[www.SANDSKULPTUREN-TRAVEMUENDE.de](http://www.SANDSKULPTUREN-TRAVEMUENDE.de)



Foto: Einhundert Energie GmbH

## Mieterstrom für 2.000 Haushalte

Die Bauverein der Elbgemeinden eG (BVE) realisiert gemeinsam mit der Einhundert Energie GmbH eines der größten Mieterstromprojekte Deutschlands. Ab Frühjahr 2025 sollen rund 2.000 Wohneinheiten in Hamburg und Umgebung mit jährlich bis zu 2,3 Millionen Kilowattstunden Solarstrom versorgt werden – ein Großteil davon direkt von den Dächern der Wohngebäude. Bereits 2024 gingen Photovoltaikanlagen mit einer Leistung von 2,5 Megawatt ans Netz. Die Mieter\*innen profitieren von CO<sub>2</sub>-freiem Strom zu günstigen Preisen, während der BVE seine Nachhaltigkeitsstrategie ausbaut. Ziel ist eine sozial verantwortliche und klimafreundliche Energieversorgung. Herzstück des Projekts ein Dachpachtmodell, das ohne Investitionskosten für die Genossenschaft auskommt. Umsetzungspartner ist Einhundert Energie. Zudem sorgt die Integration von Smart Metern für eine umfassende Digitalisierung des Gebäudebestands und ermöglicht eine moderne Energieverwaltung.



Foto: KoRo

### NEU: HERZHAFTES CASHEWMUS

Wie wäre es mal mit herzhaftem Nussmus? KoRo hat gleich zwei neue Sorten mit herzhafter Note im Sortiment: *Tomate-Kräuter* und *Cheezy Style mit Trüffel* – lecker! [www.korodrogerie.de](http://www.korodrogerie.de)

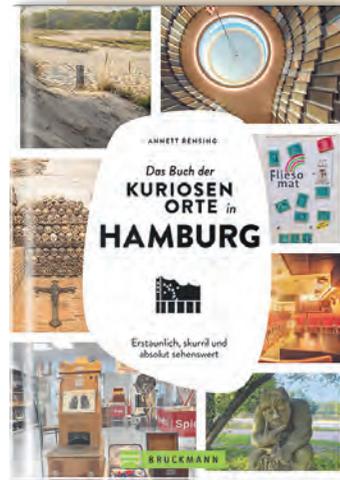
### BUCHTIPP

## KURIOSE ORTE IN HAMBURG

Gönnen Sie sich eine Auszeit der besonderen Art mit diesem außergewöhnlichen Stadtführer. Entdecken Sie geheimnisvolle Überbleibsel, Skurriles, ausgefallene

Plätze oder an bekannten Orten, was niemand ahnt. Wo hängt ein sich bewegendes-singendes Bild, wo steht ein Walkiefertor, wo liegt ein gelbes Hörnchenradio, an welchem U-Bahnhof gibt's ein Ohr für Probleme und wer ist „Karnickelkötter-karnickel“?

**Annett Rensing: Das Buch der kuriosen Orte in Hamburg.**  
Bruckmann Verlag,  
192 S., 19,99 Euro



### NEU:

## PREIS FÜR DIE LANDWIRTSCHAFT



Foto: Adobe Stock

Das Ministerium für Landwirtschaft, ländliche Räume, Europa und Verbraucherschutz des Landes Schleswig-Holstein (MLLEV) lobt erstmals den mit 10.000 Euro dotierten „Schleswig-Holsteinischen Zukunftspreis Landwirtschaft – Aus Ideen wird Wandel“ aus. Der Preis soll Betriebe, Projekte und Initiativen würdigen, die innovative, nachhaltige und wirtschaftlich tragfähige Wege in der Landwirtschaft gehen und damit die im Dialogprozess entwickelten Thesen mit Leben füllen. Auch Bildungsprojekte und Kooperationen zwischen landwirtschaftlichen Akteur\*innen sind zur Teilnahme eingeladen. Bewerbungen können bis zum 31. Oktober mit Bewerbungsvideo und ausgefülltem Anmeldeformular eingereicht werden. Mehr unter [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de).



## Lesepreis JETZT BEWERBEN

Ab sofort können sich Einzelpersonen, Einrichtungen, Kindertagesstätten und Schulen, die sich für die Leseförderung engagieren, für den Deutschen Lesepreis 2026 bewerben. Die Initiatoren

Stiftung Lesen und Commerzbank-Stiftung zeichnen mit den einzelnen Kategoriepartnern neue, kreative und bewährte Leseförderungsmaßnahmen in sechs unterschiedlichen Kategorien aus. Die Einreichungsfrist endet am 30. Juni 2025. Infos unter [www.deutscher-lesepreis.de](http://www.deutscher-lesepreis.de).

**NEU:**

## ENDLESS SUMMER



*Der Sommer steht in den Startlöchern und PHYRIS hat die passenden Produkte für Glow und Pflege im Gepäck: Die Tanning-Drops sorgen für einen natürlich gebräunten Teint ganz ohne Sonne, und die Bodylotion pflegt die Haut mit Hyaluron. [www.grandel.de](http://www.grandel.de)*

Foto: PHYRIS

## Dein Leben im Diesseits ist Dein Leben im Jenseits

Viele Antworten über das Leben nach dem Tod  
208 S., Taschenbuch, € 9,90  
ISBN 978-396446-562-7

Tel. 09391-504135 – [www.gabriele-verlag.com](http://www.gabriele-verlag.com)

WIR SUCHEN  
DICH FÜR  
UNSER TEAM

TelefonSeelsorge®



Interesse? Schick eine Mail an:  
[oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de)



## 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/](http://www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/)



**STIFTUNG  
NATURSCHUTZ**  
Schleswig-Holstein

Natürlich hier.



Die größte Outdoor-Eventreihe der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein lädt ein

# SOMMERZEIT IST NATURGENUSS- FESTIVAL-ZEIT

*Wilde Weiden, imposante Urwälder, atemberaubend schöne Moore und geheime Hot Spots der Artenvielfalt in Schleswig-Holstein vereint mit regionalem Genuss – das kann nur das Naturgenussfestival 2025 der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein.*

Vom rustikalen Picknick bis zum Sterne-Gourmet-Menü – die größte Draußen-Veranstaltungsreihe bei uns im Norden lädt wieder zum Genießen ein: Von Anfang Juni bis Ende September verbindet die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein mit rund 100 Veranstaltungen in ganz Schleswig-Holstein beeindruckende Naturerlebnisse auf den Wiesen und Weiden, in den Wäldern und Mooren und an den Steilküsten des Landes mit echtem, regionalem Genuss – informativ und im wahrsten Sinne sinnvoll und nachhaltig. Was alle Veranstaltungen in ganz Schleswig-Holstein eint, ist die Liebe zur Natur, zum

Genuss – und die Begeisterung für das, was in unserem Land geschützt, bewahrt und erlebt werden kann.

## **WILLKOMMEN IN DER NATUR**

Ob als Paar, mit Freunden, alleine, mit Papa, Tante, Tochter ... – die Menschen, die beim Festival mitwandern, mitradeln und miterleben, eint das Staunen über das, was sich auf den Flächen des Stiftungslandes zeigt: bunte Vögel, Blumen oder Amphibien wie z.B. die Zauneidechse, wilde Orchideen, Spuren eines Hirsches oder das leise Summen der Insekten. Denn genau darum geht es: Die Stiftung Natur-

schutz Schleswig-Holstein öffnet mit dem Festival nicht nur die Landschaft, sondern auch die Augen und Herzen – für die Vielfalt der Arten, für intakte Natur-Lebensräume oder auch für die Erkenntnis, wie Klimaschutz im wiedervernässten Moor funktioniert.

## **JEDE TOUR EIN HIGHLIGHT DER NATUR**

Um nur einige Highlights in diesem Jahr zu nennen: Eine geführte Radtour rund um das Nolde Museum in Seebüll im Kreis Nordfriesland nahe der dänischen Grenze zeigt, wie Naturschutz konkret aussieht: Behutsame Nut-

ALLE TERMINE UND  
BUCHUNGS-INFOS UNTER



[www.naturgenussfestival.de](http://www.naturgenussfestival.de)



zung durch friedlich-fressende Robust-Rinder, die unbemerkt viel Platz mit Licht und Sonne schaffen für ein Erblühen von stark angepassten konkurrenzschwachen Wildpflanzen. Zum Ausklang erwartet die Gäste ein 4-Gänge-Menü im Restaurant „Element“ direkt am Nolde Garten.

### WANDERUNGEN MIT GESANG

Andere Wanderungen führen an der Treene entlang zum ehemals nördlichsten Wikingerhafen Hollingstedt. Es gibt Touren rund um Ulsnis an der Schlei oder eine absolut einzigartige Tour mit dem Schiff ab Kappeln auf die wunderschöne Lotseninsel. In der Natur singen – auch das ist bei einer Wanderung mit Gesangcoach und Naturführer möglich. Anschließendem gibt's ein leckeres Naturgenussmenü.

### BIO-WEIN UND FRISIAN WHISKY

Bio-Wein-Tasting inklusive Kennerwissen mit Expedition ins Tier- und Pflanzenreich oder durchs beeindruckende Moor – das ist im Stiftungsland Schäferhaus bei Flensburg, in der Geltinger Birk an der Ostsee, im Dosenmoor bei Neumünster oder im Stodthagener Urwald bei Kiel möglich. Oder lieben Sie Kräuter und Whisky? Na dann ab nach Föhr, auf die Hinrichsen Farm. Dort gibt es eine Kombi-Veranstaltung mit echtem Frisian Whisky in Bio-Qualität.

### MITFÜHLEN UND VERSTEHEN

Jede Tour ist anders, aber alle erzählen dieselbe Geschichte – von dem, was wir schützen können, wenn wir es erleben. Das Naturgenussfestival ist eine Einladung – zum Hinsehen und Hinhören. Und vor allem zum Mitmachen und Mitfühlen, zum Verstehen und sich-begeistern-lassen!

Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein  
Eschenbrook 4  
24113 Molfsee  
[www.stiftungsland.de](http://www.stiftungsland.de)

von Juni bis September 2025 • in ganz  
Schleswig-Holstein





Foto: Selekt Veranstaltungen

# Kreatives entdecken

## KUNSTHANDWERKERMARKT IN SÜDERSCHMEDEBY

Am Pfingstwochenende findet auf dem Gelände rund um die Galerie Hansen in Süderschmedeby der 42. Norddeutsche Kunsthandwerkermarkt statt. An den drei Tagen werden von 10 bis 18 Uhr selbst hergestellte Waren von den 150 Ausstellenden präsentiert und verkauft:

Hier finden Sie Unikate aus den verschiedensten Textilien, (Edel-)Metall, Keramik, Stein, Holz, Glas oder Leder. An einigen Ständen kann man die Entstehung von Kunstwerken mitverfolgen und Kinder können auch ihr handwerkliches Geschick erproben. Für das leibliche Wohl ist

sowohl mit Herzhaftem als auch mit süßen Leckereien gesorgt. Der Eintritt zum Markt ist frei. Weitere Informationen finden Sie unter [www.norddeutscherkunsthandwerkermarkt.de](http://www.norddeutscherkunsthandwerkermarkt.de)

**7. bis 9. Juni, Galerie Hansen, Süderschmedeby**

## STEINBURGER ABENDMARKT



Foto: Adobe Stock

Es ist wieder soweit – der „Steinburger Abendmarkt“ startet in eine neue Saison! Von Mai bis Oktober sind Sie herzlich eingeladen, jeden 1. Donnerstag im Monat am Fuße von St. Laurentii einen besonderen Abend in toller Atmosphäre zu erleben. Es warten köstliche Leckereien aus der Region, spannende Marktstände sowie Live-Musik von talentierten Künstlerinnen und Künstlern aus der Umgebung. Am 5. Juni beeindruckt Itzehoe unter dem Motto „It’s Rock’n Roll“ mit legendären Klassikern und wahren Gaumenfreuden. Im Kochzelt gibt es Leckereien von himmel+erde und dem Antikcafé La Donna. Auf der Bühne sorgen MENSE Music und Rossi & Offel für Stimmung. In der Weinhütte haben Weinhaus Pfingsten und das Stadtmanagement Itzehoe leckere Tropfen zum Genießen parat.

**5. Juni, ab 16.30 Uhr • am Fuße von St. Laurentii, Itzehoe**

## 20. OLDTIMERTREFFEN

mit Teile-, Antik- und Trödelmarkt



Foto: Harry Beiersdorf

Das Oldtimertreffen auf dem Landgestüt Traventhal gilt in der Oldtimer-Szene als eines der schönsten Norddeutschlands. Der Antik- und Teilemarkt ist für viele Gäste ein echter Anziehungspunkt. Bunt gemischt steht dann die ganze Oldtimerparade auf dem großen Reitplatz und im Innenhof des Gestütes. Am Pfingstmontag rollen zusätzlich die amerikanischen Oldies zum US-Special an. Für ausgelassene Stimmung sorgt Live-Musik der Band Bigguns. Die Barockreiter-Gruppe „Doma Clasica“ kommt an beiden Tagen mit ihren Pferden, um das Motto „Edle Rösser begegnen edlen Karossen“ ins Bild zu setzen. Es wird gefachsimpelt, man kann die Museums-Wirtschaft, Wunderkammer und Sonderausstellungen besuchen. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos unter [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de).

**8. und 9. Juni, 9 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal, Traventhal**



Foto: Jasmin Blajacki

## WOLLIGES SCHAFSSCHUR-FEST

Pünktlich zu Pfingsten, am 8. Juni, kehrt das beliebte Schafsschur-Fest auf Gut Karlshöhe zurück – mit seinem besonderen Höhepunkt: der Schafschur der rauhwolligen Pommerschen Landschaft. Viermal am Tag können Besucher\*innen live miterleben, wie die „Stars von Gut Karlshöhe“ ihre Winterwolle verlieren und in ihren Sommerlook schlüpfen – ein spannendes Schauspiel für Groß und Klein. Rund um die Schur erwartet die Gäste ein buntes Mitmach-Programm: Filzen, Basteln, Spielen, Kunsthandwerk, eine Insekten-Rallye und regionale Köstlichkeiten sorgen für einen erlebnisreichen Tag auf dem Gut. Wer kann, reist umweltfreundlich an, da die Parkplätze begrenzt sind. Die Schafschuren finden um 12, 13, 14 und 15 Uhr statt. Der Eintritt zum Fest ist frei, das Zusehen bei der Schafsschur kostet 4 Euro pro Person – bitte online anmelden. Mehr Infos unter [www.gut-karlshoehe.de](http://www.gut-karlshoehe.de).

**8. Juni, 11-17 Uhr, Gut Karlshöhe**

## SOMMERFEST IM PRINZESSHOF PARK



Foto: Adobe Stock

Das Kreismuseum Prinzesshof lädt am 14. Juni herzlich zum Sommerfest ein. Freuen Sie sich auf ein buntes Programm aus Kultur, Musik und Mitmachaktionen sowie kulinarische Angebote. Genießen Sie Führungen durch die Sonderausstellung „Urzeit in Norddeutschland“, kreative Workshops und Spaß für die ganze Familie. Der Eintritt zum Sommerfest und ins Museum ist frei. Weitere Infos zum Museum und zum Sommerfest unter [www.kreismuseum-prinzesshof.de](http://www.kreismuseum-prinzesshof.de).

**14. Juni, 13 bis 17 Uhr • Kreismuseum Prinzeßhof, Itzehoe**

06. bis 15. Juni

# Rosen & Hortensien Woche

*Erfahren Sie von unseren Experten alles über die einzelnen Sorten – ihre Blühdauer, ihren Platzbedarf, ob sie duften und wie robust sie sind.*

**Jetzt über 400 Rosensorten, viele davon bienenfreundlich.**

**Gärtnerei Pieperreit**  
Pflanzen neu erleben.

Meienredder 35 • 22359 HH-Volksdorf • (040) 380 81 30 • [www.gaertnerei-pieperreit.de](http://www.gaertnerei-pieperreit.de)



58. Glückstädter Matjeswochen vom 12. bis 15. Juni

# SOOO LECKER

EINZIGARTIGER GESCHMACK TRIFFT  
AUF FESTTRADITION

*In Glückstadt wird gefeiert – und der Matjes steht im Mittelpunkt der alljährlichen Veranstaltung an der Elbe. Die Kleinstadt begrüßt zum 58. Mal Gäste aus nah und fern, um seine einzigartige Rolle als Matjes-Hauptstadt zu feiern.*

Der original Glückstädter Matjes ist eine echte Tradition! Er liefert der idyllischen Kleinstadt an der Elbe den einzigartigen Ruf als Matjes-Hauptstadt. Seinen unverkennbaren Geschmack erhält der kleine Hering durch traditionelle Rezepte und das natürliche Heranreifen in mit Salzlake gefüllten Fässern – und das alles durch reine Handarbeit in allen Schritten der Verarbeitung.

## TRADITION SEIT 1968

Bereits seit 1968 feiern die Glückstädter einmal im Jahr die Glückstädter Matjeswochen. Im Zentrum steht der Namensgeber. Die Matjeswochen sind inzwischen aber weit mehr als

eine traditionelle Fischverkostung. Über die Jahre hat sich ein großes Stadtfest entwickelt, mit vielfältiger Unterhaltung und kulturellen, musikalischen und kulinarischen Highlights. Am Donnerstag, 12. Juni, werden die Feierlichkeiten mit der Matjes-Probe um 17 Uhr eröffnet. Die darauffolgenden Tage versprechen ein buntes Programm mit Live-Musik am Samstag und Sonntag, der „Open Ship Meile“ mit jeder Menge Action am Hafen bis hin zur Matjesmeile mit Flohmarkt in der Innenstadt. Am Sonntag können die lütten Gäste außerdem ihre Schätze auf dem Kinderflohmarkt anbieten und ein spannendes Sport- und Mitmachangebot genießen.

## SPIEL UND SPASS AUF DEM WASSER

Glückstadts Binnenhafen ist während der Matjeswochen ein besonderes Highlight. Das maritime Leben wird hier während der alljährlichen Veranstaltung besonders hervorgehoben. Zahlreiche Schiffe unterschiedlichster Herkunft und Beschaffenheit können entlang des Binnenhafens besichtigt werden. An Land entlang der Hafepromenade laden zahlreiche Vereine und Organisationen mit buntem Angebot rund um das Thema Küstenleben zum Mitmachen ein. Hier heißt es: Maritimer geht immer! Auch auf dem Wasser ist jede Menge los: Für Action sorgen die Steinbeis-Papierboot-Regatta,



die traditionelle Hafenerquerung der VR Bank in Holstein sowie das Wett-Wrigger und die Plattschaukel-Regatta – spannende Wettbewerbe, die nicht nur zum Zuschauen, sondern auch zum Mitmachen einladen. Das bunte Treiben sorgt für Hafentypik und unvergessliche Eindrücke.

### MATJES, MATJES, MATJES!

Was wären die Matjeswochen ohne ihren köstlichen Silberling? Der Ehrengast und unverkennbare Leckerbissen ist überall zu finden. Ob bei einem der gastronomischen Stände entlang

der Festmeile in der Innenstadt, in einem der Restaurants oder typisch norddeutsch in einem Brötchen auf der Hafentreppe direkt am Wasser – hier kommt jeder auf den passenden Geschmack. Kleiner Hinweis: Der Original Glückstädter Matjes kann sogar das ganze Jahr in Glückstadt frisch genossen werden.

### STÖBERN UND GENIESSEN

Stöbern, finden, feilschen und kaufen – das ist schon lange Tradition auf den Glückstädter Matjeswochen. Die Innenstadt der Elbstadt

verwandelt sich am 14. und 15. Juni in eine Festmeile. Gewerbe und Flohmarkt bieten eine bunte Auswahl an neuen Schätzen, Haushaltswaren, Trödel oder Second-Hand-Kleidung. Hier wartet vielleicht sogar der eine oder andere unbekannte Kunstschatz, der jedes Sammlerherz höherschlagen lässt.

### BÜHNEN FREI

Ob mitten auf dem Marktplatz oder direkt auf dem Wasser – bei den Glückstädter Matjeswochen sorgt Live-Musik auf gleich zwei Bühnen für beste Unterhaltung. Von Rock, Pop und Schlager über zeitlose Klänge zum Mitsingen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Genießen Sie entspannte Hafentypik und Festivalstimmung an der Elbe. Ein besonderes Highlight: der Matjes-Klönnschnack auf der Marktplatzbühne am Sonntag – ein fröhliches Unterhaltungsformat mit Überraschungsgästen, jeder Menge norddeutschem Schnack und bester Unterhaltung.

### WOCHENENDE VOLLER GENUSS

Die Glückstädter Matjeswochen versprechen ein Wochenende voller Genuss, Spaß und Tradition – ein Muss für alle Matjes- und Hafentypikliebhaber! Weitere Informationen gibt es bei der Touristinformation Glückstadt sowie unter [www.glueckstadt-tourismus.de](http://www.glueckstadt-tourismus.de).

**Glückstadt Destination Management GmbH**  
**Große Nübelstraße 31, Glückstadt**  
**Tel.: 04124 / 93 75 85**  
**[www.glueckstadt-tourismus.de](http://www.glueckstadt-tourismus.de)**



FREUEN SIE SICH AUF  
DIE HOLSTENKÖSTE  
IN NEUMÜNSTER  
VOM 12. BIS 15. JUNI

NEUMÜNSTER FEIERT!

# HOLSTEN- KÖSTE 2025

Musikalische Highlights gibt es auf der Holstenköste auf mehreren Bühnen in Neumünster

# D

Das große Stadtfest von Neumünster lockt vom 12. bis 15. Juni in die Stadt und verspricht unvergessliche Tage. Die Highlights im Überblick.

Das zweitgrößte Stadtfest in Schleswig-Holstein steht in den Startlöchern: Jedes Jahr feiern am zweiten Juni-Wochenende bis zu 200.000 Einheimische und Besucher\*innen aus nah und fern in der Stadt die beliebte Holstenköste. Ganz Neumünster und der gesamte Norden warten nur darauf, dass das beliebte Volksfest an der Schwale wieder stattfindet. Von Musik über Kunst, Kultur und Kulinarik bis zum Sport sind viele Aktionen für Groß und Klein geplant. Hier die Highlights:

## MUSIK

### ► MEMPHIS GREASERS

Reisen Sie mit den Memphis Greasers in die Vergangenheit und lauschen Sie den schönsten Rock-'n'-Roll- und Rockabilly-Songs. Die Truppe bringt Musiker wie Carl Perkins, Buddy Holly, Dion & the Belmonts, Dill Haley und natürlich den King of Rock 'n' Roll so leidenschaftlich auf die Bühne wie ihre eigenen Stücke. Wer Rock liebt, sollte sich die Memphis Greasers nicht entgehen lassen.

12. Juni, 20 Uhr  
REWE Bühne im Rathaus-Innenhof

### ► GUITAVIO

„Acoustic Folk'n Soul“ – so nennt sich der Stil der fünfköpfigen Formation GUITAVIO. Was vor 20 Jahren noch reiner Folk war, hat sich mit der Zeit und den wechselnden Bandmitgliedern heute in eine Mischung aus Folk, Pop und Rock mit einer Prise Soul verwandelt. Der Stilmix liefert dabei die besondere Würze und sorgt für viel unterhaltsame Abwechslung.

15. Juni, 19.30 Uhr  
SH Netz-Bühne im Gerisch-Park

### ► BOERNEY & TRITOPS

Diese Band hat's voll drauf! Ihre heiße, heldenhafte Bühnenshow in ständig wechselnden Outfits reißt auch die letzten Skeptiker\*innen vom Hocker. Freuen Sie sich auf die größten Discohits, Rockiges von AC/DC, Status Quo, Tote Hosen, Schlager von Helene Fischer bis Roland Kaiser sowie jede Menge Partyknaller – von Bella Ciao bis Gordula Grün und vieles mehr!

13. Juni, 21 Uhr • VR Bank-Bühne





Bei der Oldtimer Rallye können Besucher\*innen schicke Autos bestaunen.

**DAS GESAMTE  
PROGRAMM DER  
HOLSTENKÖSTE  
FINDEN SIE UNTER  
WWW.KOESTE.DE**

## WEITERE HIGHLIGHTS

### ▶ OLDTIMER RALLYE

Am 15. Juni lockt außerdem die 48. ADAC-Veteranenfahrt für Oldtimer und Youngtimer, eine Rallye quer durch die Straßen Neumünsters, bei der echte Urgesteine der Automobil-Geschichte bestaunt werden können. Offizieller Start ist um 9.15 Uhr beim Tierpark Neumünster.

**15. Juni • Tierpark Neumünster**

### ▶ GENUSS AUF DER SCHLEMMERMEILE

Bei einem Stadtfest, das den Namen „Köste“ (von verkosten) trägt, dürfen kulinarische Leckereien natürlich nicht fehlen. Und so hat die Stadt Neumünster auch dieses Jahr ein buntes Angebot an regionalen Gastronom\*innen zusammengestellt. Auf der Schlemmermeile auf dem Großflecken wird jeder Genuss bedient – süß oder salzig, heiß oder kalt, exotisch oder regional.

Jedes Jahr feiern bis zu 200.000 Einheimische und Besucher\*innen aus nah und fern die beliebte Holstenköste.

Auf der Schlemmermeile wird es wieder so richtig lecker!



DAS IST LOS



## Swinging Jazz IM BLUMENMEER

*Sie haben Lust auf Sommer und wünschen sich frische Farben für Ihren Garten?*

*Dann sind Sie beim Jazz-Frühshoppen bei Blumenhof Pein genau richtig!*

Im Juni finden Sie beim Blumenhof Pein ein Blütenmeer in allen Farben für Beet und Balkon, Sommerstauden, Kübelpflanzen, Erde, Dünger und Gefäße sowie bunte Sommergeschenke. Die Riesenauswahl und Topqualität der zum großen Teil selbstgezogenen Blumen, Pflanzen, Stauden und Kräuter wird zusätzlich noch in vielen Pflanzbeispielen präsentiert. Das macht Lust auf Neugestaltung.

### ROSENBLÜTEN UND JAZZ

Noch mehr Sommerfreuden kommen in dem Blumenhof auf, wenn zur Rosenblüte wieder beschwingte Jazzmusik durch die Gewächshäuser klingen: Am 15. Juni lassen die Midnight Swingstars Swing-Jazzmusik mit Bossa- und Calypsoklängen vom Feinsten ertönen. Mit Titeln von Frank Sinatra, Duke Ellington, Louis Armstrong, Richard Rodgers, A. Jobin und

vielen mehr bringen sie das Publikum in Swinging. Ab 10.30 Uhr lädt der Blumenhof Pein in der Dockenhudener Chaussee 96 in Halstenbek alle Jazz- und Blumenfans zu einem musikalischen Besuch mit Frühshoppen ein. Mehr Infos unter [www.blumenhof-pein.de](http://www.blumenhof-pein.de).

**15. Juni, 10.30 Uhr**  
**Blumenhof Pein, Halstenbek**

Fotos: Adobe Stock (1) / Blumenhof Pein

## Sommerlust Wochenende am 13. – 15. Juni mit Rosen & Stauden



**Sonntag 15. Juni**  
**10.30 – 14.00 Uhr**

**Jazz-Frühshoppen**  
zur Rosenblüte

Midnight Swingstars  
spielen & singen  
Swing-Jazz mit Bossa-,  
Blues- und Oldtimertiteln.

Speis' und Trank  
zu günstigen Preisen

*Kiek 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](http://www.blumenhof-pein.de)



# UETERSENER ROSENSAISON MIT ROSENFEST

*Im Juni und Juli feiert die Rosenstadt Uetersen wieder die Königin der Blumen.  
Passend zur Rosensaison finden viele bunte Veranstaltungen statt.*

Am Donnerstag, 12. Juni, wird die Uetersener Rosensaison im Parkhotel Rosarium eröffnet. Den Besuchern dieser Veranstaltung werden die Rosenneuheiten durch Vertreter der Rosenzüchtungsbetriebe Tantau und Kordes in Wort und Bild vorgestellt. Die Verleihung der Uetersener Rosennadel durch die Interessengemeinschaft Handel und Gewerbe Uetersen e. V. wird an diesem Abend an eine\*n besonders engagierten Ehrenamtler\*in verliehen.

## RUND UM DIE ROSE

Die Uetersener Rosensaison beginnt mit der Eröffnung am 12. Juni und endet am 28. September. In dieser Zeit gibt es viele Veranstaltungen rund um die Rose. Die kostenlosen Rosenkonzerte im Musikpavillon des Rosarium Uetersen sonntags um 15 Uhr ziehen hunderte Besucher an; organisiert mit wechselnden Musikern und Stilrichtungen werden diese von Jörn Schröder. Die kostenfreien Führungen durch das Rosarium mit Inger Kessler erfreuen sich großer Beliebtheit; sie starten immer sonntags um 10.30 Uhr am Haupteingang des Rosariums an der Wassermühlenstraße.

## UETERSENER ROSENFEST

Das Uetersener Rosenfest am 5. und 6. Juli ist einer der Höhepunkte der Rosensaison. An beiden Tagen erwarten den Besucher\*innen viele Veranstaltungen rund um die Rose. Ein Bühnenprogramm mit viel Musik und Tanz, Vorführungen und weiteren Highlights sowie kostenlose Rosariumsführungen, Rosenberatung, Schaufahren von Schiffmodellen auf dem Mühlenteich, Modenschauen und ein reichhaltiges Kinderprogramm bietet viel Abwechslung. Eine Vielfalt an gastronomischen Angeboten lädt zum Verweilen ein. Verkaufsstände mit einer riesigen Auswahl an Rosen und anderen Angeboten rund um die Königin der Blumen warten auf die vielen Besucher\*innen. Der verkaufsoffene Sonntag mit Flohmarkt lockt mit noch mehr Aktionen rund um die Rose.

Weitere Infos zum Programm der Rosensaison in Uetersen gibt es auf [www.ihg-uetersen.de](http://www.ihg-uetersen.de) und [www.rosarium-uetersen.com](http://www.rosarium-uetersen.com).

**Im Juni und Juli  
Rosarium, Uetersen**



IHG  
*Rosenfest*  
5./6. Juli  
2025

**UETERSEN**

**Bühnenprogramm  
mit Live-Musik, Tanz  
und Disco u.v.a.m.**

**Verkaufsstände  
rund um die Rose**

**Kostenlose  
Rosariumsführungen**

**Schaufahren der  
Schiffsmodellbauclubs**

**Gastronomische  
Angebote**

**Verkaufsoffener  
Sonntag**

**Flohmarkt**

**Vielfältige Angebote  
für Kinder**

**IHG Uetersen**  
Interessengemeinschaft Handel und Gewerbe e.V.



rosenstadt  
UETERSEN



# KIELER WOCHEN 2025

*Vom 21. bis 29. Juni wird Kiel erneut zur ultimativen Feiermeile! Das größte Sommerfestival Nordeuropas ist zurück und verspricht jede Menge Spaß, heitere Musik, (internationale) Leckerbissen und allerbeste Laune. Natürlich sind auch in diesem Jahr die spannenden Segel-Regatten ein absolutes Highlight.*



# FANGFRISCHE FESTIVAL-HIGHLIGHTS

*Neben den Regatten und dem Bühnenprogramm hält die Kieler Woche zahlreiche Schauplätze bereit, an denen es täglich etwas zu entdecken und zu erleben gibt.*

## KIELER-WOCHE-JAHRMARKT

Auf dem großen Kieler-Woche-Jahrmarkt können Sie leckere gebrannte Mandeln genießen, süß duftende Zuckerwatte naschen und im Riesenrad Kiel aus einer besonderen Perspektive erleben.

## KIELER HEIMATHAFEN

Das Eingangstor der Kieler Woche. Die Heimat der Matrosen kombiniert ein stimmiges Bühnenprogramm mit einer kulinarischen Auswahl, ganz im maritimen Stil.

## INTERNATIONALER MARKT

Tauchen Sie ein in eine Welt der kulinarischen Vielfalt! Begeben Sie sich auf Ihre ganz persönliche Genussreise und erleben Sie die einzigartige Kultur der verschiedenen Länder hautnah.

## KIELER-WOCHE-ERLEBNISWELTEN

Im Schlossgarten warten viele Aktionen zum Springen, Rutschen und Klettern! Fußballfans kommen im Fußballpark auf ihre Kosten und es können eigene Erdbeerpflanzen gepflanzt und geerntet werden.

## SCHLAUMACHWIESE

Auf der Schlaumachwiese laden Sie das Umweltschutzamt, der Offene Kanal Kiel und viele weitere spannende Organisationen zum Entdecken und Experimentieren ein.

## PLAYGROUND

Hier können sich Jugendliche an verschiedensten Dingen ausprobieren – von Skaten über Street Art bis hin zu KI-Workshops.

## BAYERNZELT

O'zapft is! – unter diesem Motto wird endlich wieder gefeiert und auf den Tischen getanz. Natürlich im gemütlichen Festzelt und mit Erfolgsgaranten wie „Die Blechblos'n“.

## SKANDINAVISCHES FISCHERDORF

Erleben Sie Skandinavien-Flair an der Kiel-Linie: Ein Fischerdorf mit Leuchtturm, bunten Hütten und nordischen Spezialitäten wartet!

## LANDHAFEN

Im Landhafen Kiel genießen Sie die Kieler Woche entspannt mit Drinks, maritimen

Spezialitäten und Highlights wie Happy Hour und Grill-Events – direkt mit Blick auf die Förde.

## KÖLSCH BROTHERS

Kölsche Lebensfreude in Schleswig-Holstein: frisch gezapftes Kölsch, Frozen Aperol, edle Weine und Gins – dazu tanzbare Beats und feierliche Stimmung, fast wie Karneval im Rheinland.

## LITTLE IRELAND

Traditionelle irische Musik, Talente und eine unvergessliche Atmosphäre direkt an der Kieler Förde.

## CARIBBEAN ISLAND

Inmitten exotischer Palmen können Sie sich ganz entspannt im Liegestuhl zurücklehnen, spritzige Cocktails genießen und zu latein-amerikanischen Klängen tanzen.

## STREETFOOD-AREAL

Das Streetfood-Areal bietet eine Vielfalt an internationalen und regionalen Spezialitäten, die zum Schlemmen einladen.

## INTERNATIONALE WILLER BALLOON SAIL

Bei der Willer Balloon Sail steigen bunte Heißluft- und Modellballone in den Himmel. Genießen Sie Live-Bands, leckeres Essen und abends die leuchtenden Night Glows und Feuerwerke.



Fotos: Henrike Barg / Kiel-Marketing (1) / Adobe Stock (1)

## KIELER WOCHE PROGRAMMHEFT 2025

Noch mehr Highlights und Programm-  
infos gibt es im KIELER-WOCHE-  
PROGRAMMHEFT 2025, präsentiert  
von KIELerleben. Kostenlos erhältlich  
im Lebensart-Büro am Exerzierplatz 3  
oder als Download unter [www.kieler-  
leben.de](http://www.kieler-<br/>leben.de).

## BAYWATCH IM NORDEN



Wenn die Badesaison beginnt, ist das Team der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft im Einsatz. Sie beschützen und retten.



Sie beschützen und retten – die Mitglieder der DLRG

# BAYWATCH IM NORDEN

*Ob am See, im Freibad oder an der Küste: Wo Wasser ist, ist auch die DLRG nicht weit. Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) ist mit knapp 630.000 Mitgliedern und Förderern eine der größten Wasserrettungsorganisationen der Welt. In Schleswig-Holstein zählt sie über 35.000 Mitglieder.*

VON MARION LASS

Jetzt beginnt sie wieder, die herrliche Sommerzeit, in der wir auch gerne mal ein Bad in Nord- und Ostsee oder in den zahlreichen anderen Gewässern unseres Landes nehmen. Da kann leicht mal was passieren. Selbst als geübte\*r Schwimmer\*in ist man nie ganz sicher. Wie gut, dass es die DLRG gibt!

Seit ihrer Gründung in Leipzig im Jahr 1913 setzt sich das DLRG-Team für die Sicherheit im und am Wasser ein. Wir haben der Ortsgruppe Husum einen Besuch abgestattet. Gerade erst vor einigen Wochen war dem Husumer Team eines seiner Schlauchboote inklusive Motor und Trailer aus der Garage gestohlen worden. „Als das bekannt wurde, haben wir so viel Solidarität erfahren. Das tat wirklich gut“, sagt Markus Hausen. Der Vorsitzende der Ortsgruppe ist immer noch beeindruckt. „Der Diebstahl war für uns eine Katastrophe“, sagt Markus Hausen im Gespräch mit der Lebensart. „Vom finanziellen Schaden einmal abgesehen – wir brauchen die Boote!“ Doch was dann kam, hat sein Herz

berührt. „Neben der Hilfsbereitschaft, das Boot wiederzufinden, haben wir eine gewaltige Spendenbereitschaft erfahren und können nun ein neues Boot anschaffen“, freut sich der Vorsitzende. Das alte Boot ist inzwischen wieder aufgetaucht. Es ist komplett zerstört worden. Die Mitglieder vermuten, dass es den Dieben zu heiß wurde, das Diebesgut anzubieten. Man hatte versucht, den Schriftzug DLRG zu entfernen, was nicht gelungen war.

### EHRENAMTLICH UND ENGAGIERT

Mit Markus Hausen engagieren sich rund 80 ehrenamtliche Helfer\*innen in der DLRG Husum. Sie sorgen nicht nur für Sicherheit beim Badebetrieb an der Nordsee und in Eider und Treene, sondern bilden Kinder und Erwachsene im Schwimmen aus – und natürlich im Rettungsschwimmen. Besonders im Sommer leisten die Einsatzkräfte wichtige Präventionsarbeit und rücken bei Notfällen aus – ehrenamtlich und auch schon mal rund um die Uhr.

### ERTRINKUNGSFÄLLE VERHINDERN

„Unsere wichtigste Aufgabe ist es, Ertrinkungsunfälle zu verhindern“, erklärt Markus Hausen den Job eines Baywatchers. Dazu gehört die Aufklärung über Gefahren im und auf dem Wasser sowie das richtige Verhalten in Notsituationen. Die Husumer verfügen über einen Wasserrettungsdienst und eine Jugendgruppe. Da es bei allen Aktionen in erster Linie um Wissen und Erfahrung geht, stehen hier Erste-Hilfe-Kurse und medizinische Fortbildungen ganz oben auf der Agenda. Wer Interesse hat, sich zu engagieren oder einen Schwimmkurs zu besuchen, ist herzlich willkommen.

### EINE BESONDERE GRUPPE

Neben der „normalen“ Einsatzgruppe gehört zur Husumer DLRG eine ganz besondere Abteilung: die Einsatztaucher\*innen. Für diese 60 aktiven Mitglieder ist der zweite Vorsitzende der DLRG Husum, Alexander Nissen, zuständig. Mit ihm haben wir über seine Tätigkeit gesprochen.

# TH WASSER Y – MENSCHENLEBEN IN GEFAHR

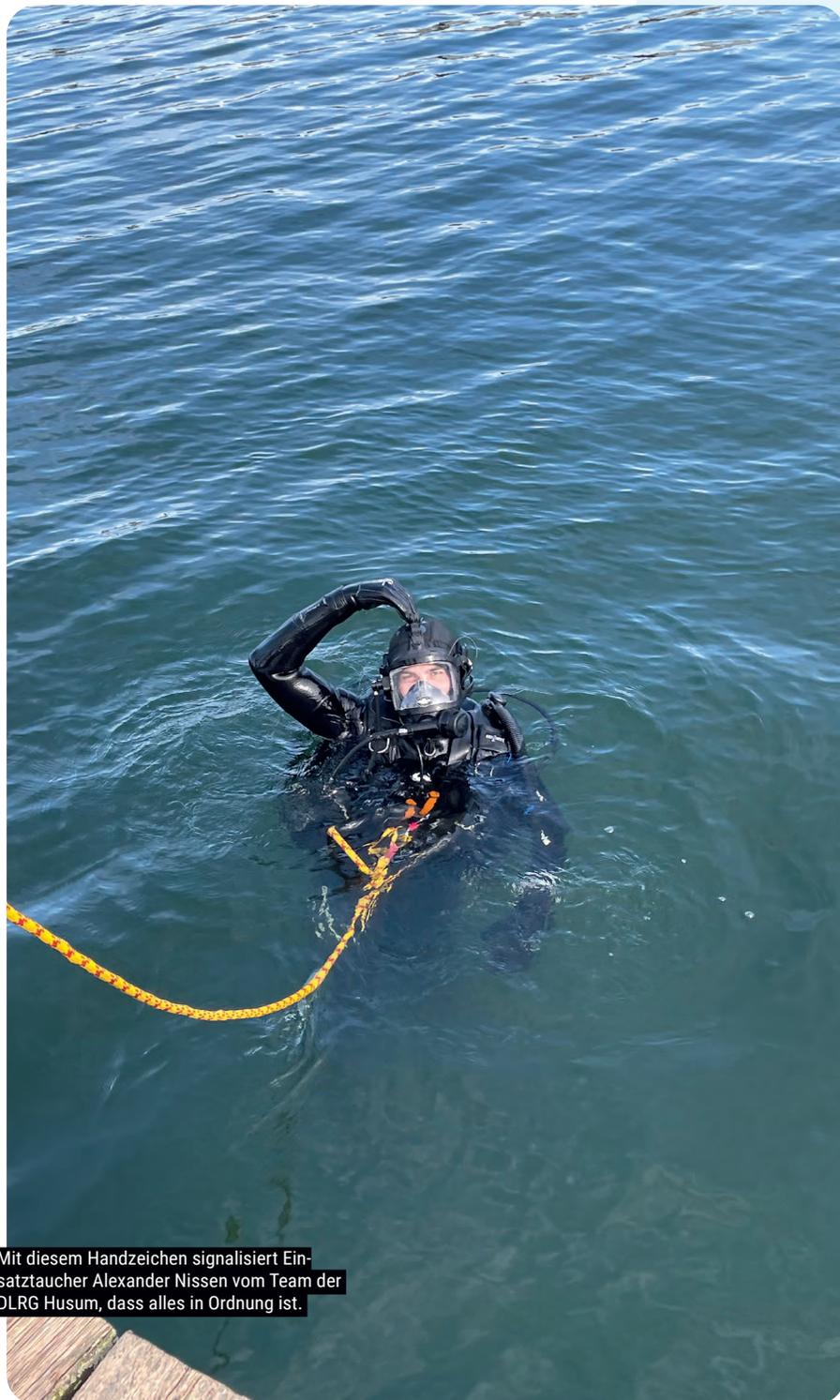


*Wenn Alexander Nissen in seinen schwarzen Tauchanzug steigt, atmet er tief und ruhig. Er ist fokussiert. Die Welt, die ihn gleich erwartet, ist kalt und dunkel – und er weiß, dass er große Verantwortung trägt.*

Der Bundeswehr-Offizier ist Einsatztaucher und gehört zu denjenigen, die an Orte vordringen, die ein dunkles Geheimnis tragen können. Seine Aufgabe ist es, diese Geheimnisse zu lüften. Er ist derjenige, der in die Tiefe und ins Trübe geht – um Menschenleben zu retten oder um traurige Gewissheit zu schaffen. Und manches Mal ist auch für ihn das Risiko hoch. Der 33-Jährige wurde in Kappeln geboren, wuchs im Rheinland auf und ist heute als Offizier bei der Luftwaffe in Husum stationiert – sozusagen zurück im Norden. Seit 2018 ist er in der DLRG Husum aktiv, seit 2024 ausgebildeter Einsatztaucher und mittlerweile auch zweiter Vorsitzender der DLRG-Ortsgruppe. Sein Weg begann klassisch mit der Sanitäter-Ausbildung bei der DLRG, führte über den Wasserrettungsdienst und die DLRG-Wachstation am Husumer Dockkoog, bis er vergangenes Jahr in den Kreis der Einsatztaucher aufgenommen wurde, die in Situationen abtauchen, in denen jede Sekunde zählen kann.

## HELFER\*INNEN IN TRAGISCHEN MOMENTEN

„Wir dürfen eines nicht vergessen: Wir sind nicht die, die den Angehörigen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Oft sind wir die, die Gewissheit bringen. Das klingt hart, ist aber leider die Realität“, sagt Nissen. Als vor einigen Jahren ▶



Mit diesem Handzeichen signalisiert Einsatztaucher Alexander Nissen vom Team der DLRG Husum, dass alles in Ordnung ist.



Sobald die Wasseroberfläche durchbrochen wird, wird es still um die Taucher\*innen.

„Ich wünsche mir, dass jeder Nichtschwimmer ein Schwimmer wird und jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer.“

Alexander Nissen

► ein Auto mit zwei Menschen an Bord im Wasser versinkt, ist er dabei. Für das Ehepaar kommt jede Hilfe zu spät. „Es gibt Dinge, die man nicht vergisst“, sagt er nachdenklich. In solchen Momenten helfen der Einsatzgruppe eingübte Routine, ein kühler Kopf und später die psychologische Betreuung. „Einsatztauchen ist kein Hobby“, betont Alexander Nissen. „Es ist wie beim THW oder bei der Feuerwehr: Du gehst in Situationen, die dich für immer begleiten werden.“

### DLRG – EIN STARKES TEAM

Das Team der DLRG Husum ist stark: Über zehn Einsatztaucher\*innen und Signalleute stehen bereit. Sie üben regelmäßig alle ein bis zwei Monate in der Eider, der Treene oder in der Ostsee. Diese Übungen sind entscheidend, denn wenn der Alarm „TH Wasser Y“ ertönt – technische Hilfeleistung mit Menschenleben in Gefahr –, muss jeder Griff sitzen, weil jede Sekunde zählt.

Als Einsatztaucher\*in zu arbeiten bedeutet absolutes Vertrauen, weiß Alexander Nissen. „Man taucht nie allein; immer zu zweit“, erklärt er. Während eine\*r unter Wasser arbeitet, bleibt der bzw. die andere oben und gibt über Zugzeichen an der Leine Kommandos. Fünf bedeutet: alles okay. Sechs: Fund ... ►

### SPENDEN HELFEN

Die Arbeit der DLRG Husum wird aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen finanziert. Die Kontoverbindung zur Bekämpfung des Ertrinkungstodes lautet: IBAN DE33 2176 2550 0009 1830 35, BIC: GENODEF1HUM

## DIE DLRG

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. ist ein gemeinnütziger Verein. Er ist organisatorisch gegliedert als gemeinnützige und selbständige Wasserrettungs- und Nothilfeorganisation. Sie arbeitet grundsätzlich ehrenamtlich mit freiwilligen Helfer\*innen. Mit knapp 630.000 Mitgliedern in fast 2000 örtlichen Gliederungen gehört sie zu den größten freiwilligen Wasserrettungsorganisationen der Welt.

- ▶ Die Anforderungen an Einsatztaucher\*innen sind hoch: Wer körperlich fit ist, einen gefestigten Charakter mitbringt und Teamgeist besitzt, kann Einsatztaucher\*in werden. Das Alter spielt dabei keine Rolle. In Husum sind die meisten Teamkolleg\*innen von Alexander Nissen zwischen 20 und 50 Jahre alt. „Solange du fit bist, kannst du den Job machen“, sagt er. „Aber du musst ihn auch wirklich machen wollen.“

## RUHIG BLEIBEN UNTER DRUCK

Die Ausrüstung des Husumer Teams ist modern und funktional: Leichttauchgeräte, Vollmasken mit Sprechfunk, Kranschlingen und Sägen – alles, was notwendig ist, um zum Beispiel unter einem Schiff Opferanoden zu überprüfen, Reparaturen an einem Badesteg durchzuführen oder – im schlimmsten Fall – Tote zu bergen. Ein\*e Einsatztaucher\*in muss jeder Situation gewachsen sein und jedes Jahr mindestens zehn Tauchgänge mit insgesamt 300 Tauch-Minuten absolvieren, um die Lizenz zu behalten. Dazu kommen regelmäßige Tauglichkeitsuntersuchungen und tauchmedizinische Schulungen. „Einsatztauchen ist ähnlich wie Fallschirmspringen“, sagt Alexander Nissen. „Du gehst in



Getaucht wird zu zweit. Eine\*r ist unter Wasser, während die bzw. der andere von Land aus Anweisungen gibt und den Kontakt hält.

eine Situation hinein, die du nicht kontrollieren kannst. Du musst Vertrauen in dein Team und in dich selbst haben, denn in dem Moment, wenn die Oberfläche durchbrochen wird und das Wasser über dir zusammenschlägt, bist du allein – mit Dunkelheit, Technik und Hoffnung.“ Für Alexander Nissen gehört das inzwischen zum Alltag. Für Außenstehende grenzt es an Heldentum. Ob bei DLRG, THW oder bei der Freiwilligen Feuerwehr: Mit großem Respekt sollten wir alle Danke sagen, dass es Menschen wie Alexander Nissen gibt.

## EIN WUNSCH, DER LEBEN RETTEN KÖNNTE

Auf die Frage nach seinem größten Wunsch überlegt der Husumer Einsatztaucher nicht lange: „Ich wünsche mir, dass jeder Nichtschwimmer ein Schwimmer wird und jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer.“ Das ist Alexander Nissens große Vision. Zudem bittet er alle, die Bade- und Eisregeln ernstzunehmen. „Das ist ein kleiner Schritt mit einer ganz großen Wirkung“, ist er überzeugt.



Für die Stadt Niebüll haben die Einsatztaucher das Naturbad Wehle von Unrat, Müll, Bierflaschen und einem Straßenschild befreit.



WILLKOMMEN IN DER INSEL- UND  
HALLIGWELT NORDFRIESLANDS

# EIN LEBEN MIT EBBE UND FLUT

*Im Nordwesten Schleswig-Holsteins liegt eine Region von außergewöhnlicher Schönheit: die Insel- und Halligwelt Nordfrieslands. Geformt von Wind, Wasser und Gezeiten, erzählen die Orte hier Geschichten vom Leben mit dem Meer und der Natur.*

Bei so viel Wind, Weite und Watt kommen nicht nur Urlauber\*innen ins Schwärmen. Auch die Einheimischen sind ergriffen vom Panorama.



Was für eine Kulisse. Wer Ruhe und Erholung sucht, der ist in der Insel- und Halligwelt genau richtig.



Die Halligen besitzen keine Deiche wie die Inseln. Hier sind die Häuser auf Warften gebaut, die vor der Nordsee schützen sollen.

Die nordfriesischen Inseln Sylt, Föhr und Amrum sind vielen bekannt. Sie sind ein bisschen auch die Hotspots der Insel- und Halligwelt. Sie locken nicht nur mit weißen Sandstränden, reetgedeckten Häusern, einer wunderschönen Natur und einer gesunden Brise frischer Meeresluft, sondern auch mit buntem Programm. Wer hier seinen Urlaub verbringt, kann herrlich abschalten und bekommt gleichzeitig ein bisschen Action geboten.

## DIE HALLIGEN – EINE ANDERE WELT

Wem das zu viel Trubel ist, dem offenbart sich ein bisschen abseits des bunten Treibens eine weitere faszinierende Welt: die beschauliche Insel Pellworm und die nordfriesischen Halligen – winzige, nicht eingedeichte Marschinseln mitten im Wattenmeer. Wer eine Hallig wie Langeneß oder Hooge besucht, betritt eine andere Welt. Die Häuser stehen hier auf sogenannten Warften, künstlich aufgeschütteten Hügeln, die Schutz vor den Sturmfluten bieten. Denn bei Landunter werden die Wiesen der Halligen überspült. Wenn das passiert, ragen nur noch die Warften wie kleine Inseln aus der silberglitzernden Wasseroberfläche heraus.

## DIE STILLE ÜBER DEM WATT

„Hier lebt man nicht gegen das Meer, sondern mit ihm“, wissen die Hallig-Bewohner\*innen. Sie kennen die Eigenheiten des Meeres und die Stille, die über dem Watt liegt, wenn das Wasser geht und man über den Meeresboden gehen kann. Die Tierwelt der Insel- und Halligwelt ist ebenso beeindruckend: Millionen Zugvögel rasten hier jedes Jahr, Seehunde sonnen sich auf Sandbänken, und mit etwas Glück lässt sich sogar ein Schweinswal blicken.

## UNESCO-WELTNATURERBE

Die Insel- und Halligwelt ist Teil des Nationalparks Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer, der wiederum UNESCO-Weltnaturerbe ist – und in diesem Jahr seinen 40. Geburtstag feiert. Er ist nicht nur ein Paradies für Naturfreunde, sondern auch ein Mahnmal für den achtsamen Umgang mit der Umwelt, denn die Region ist nicht nur landschaftlich besonders schön, sondern auch verletzlich. Der Klimawandel und der steigende Meeresspiegel stellen die Bewohner\*innen vor große Herausforderungen.

## ZURÜCK ZUR NATUR

Trotzdem – oder gerade deshalb – zieht es immer mehr Menschen in dieses „Land zwischen Himmel und Meer“. Wer hierherkommt, reist nicht nur geografisch, sondern auch innerlich ein Stück weit – zurück zur Natur, zur Langsamkeit und zur Kraft der Elemente.

Wer auf den Halligen Urlaub bucht, erlebt das Ursprüngliche, das Echte.





Der Leuchtturm von Pellworm zeigt noch immer den Weg – den Schiffen und den Gästen, die Ruhe und Erholung suchen.

# PELLWORM

## EINE BESONDERE INSEL FÜR BESONDERE MENSCHEN

*Sie lieben die Weite, die Stille, Schafe und grüne Deiche?  
Dann ist Pellworm der ultimative Reisetipp für Sie.*

Während Sylt, Föhr und Amrum mit unterhaltsamen Angeboten locken, überzeugt die Insel Pellworm auf eine ganz eigene Weise – als ruhige, naturverbundene Alternative – und als Tor zur Sternenwelt, denn Pellworm wurde wegen der geringen Lichtverschmutzung von der International Dark Sky Association als Sterninsel anerkannt. Die drittgrößte nordfriesische Insel steht für Stille, Weite und eine besondere Form der Entschleunigung, die gerade in unserer heutigen Zeit so wohltuend wirkt. Mitten im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer gelegen,

präsentiert sich Pellworm als Rückzugsort für alle, die das Ursprüngliche suchen. Hier ist das Tempo langsamer, die Luft salziger, der Horizont weiter. Kein Lärm, keine Hektik – nur das Kreischen der Möwen, das Blöken der Schafe auf dem Deich und das sanfte Rauschen der Nordseewellen.

### IM RHYTHMUS DER GEZEITEN

Auf Pellworm lebt man mit der Natur. Ebbe und Flut geben den Takt vor für die Menschen, die hier wohnen. Rund 1200 Einwohner\*innen

zählt die Insel. Viele von ihnen leben vom Tourismus, von der Landwirtschaft oder von der See. Beeindruckend ist die Verbundenheit zur Tradition. Der historische Leuchtturm, das Wahrzeichen der Insel, ragt seit über 100 Jahren rot-weiß gestreift in den Himmel. Von seiner Plattform bietet sich ein Blick über die Halligen, das Wattenmeer – und bei klarer Sicht bis zur Küste Schleswig-Holsteins. Hier oben kann man sich sogar das Ja-Wort geben, ebenso wie an vielen weiteren Orten auf der Insel. Ein echtes Angebot für Romantiker\*innen.



Eine Mühle, ein Hafen, eine Kirche – Menschen, die nach Pellworm kommen, dürfen sich auf Ursprünglichkeit freuen.



## URLAUB WIE FRÜHER – MIT KOMFORT

Menschen, die den Weg nach Pellworm finden, erwartet kein Massentourismus, sondern Herzlichkeit. Die Insel bietet gemütliche Ferienwohnungen, Reetdachhäuser und kleine Hotels. Und besonders beliebt ist der Urlaub auf dem Bauernhof. Wer hierherkommt, sucht nicht das Nachtleben, sondern den Sternenhimmel. Nicht das Großstadtflair, sondern die Stille der Natur. Fahrradfahren auf dem Deich, Wattwanderungen mit er-

fahrenen Führer\*innen, Vogelbeobachtungen oder einfach ein Spaziergang am Meer – das ist Pellworm.

## ZUKUNFTSORIENTIERT

Trotz aller Ursprünglichkeit tickt die Insel modern. Pellworm ist Vorreiter in Sachen erneuerbare Energien: Windkraft, Solarenergie und Biogasanlagen sorgen dafür, dass die Insel energetisch weitgehend autark ist. Der Weg zeigt: Tourismus und Umweltbewusstsein müssen kein Widerspruch sein.

## ENTSCHLEUNIGUNG MIT AUSSICHT

Pellworm ist nicht laut, nicht schnell, nicht glamourös. Genau das macht den Reiz aus. Die Insel ist ein Ort für Menschen, die innehalten wollen. Die wieder spüren möchten, wie gut einfache Dinge tun: barfuß durchs Watt laufen, den Sonnenuntergang auf dem Deich beobachten oder einfach mal wieder durchatmen. Vielleicht ist Pellworm nichts für jeden, aber vielleicht genau das, was Sie gerade brauchen?

## IN DIE BERGE ODER ANS MEER?



Foto: Adobe Stock

Reisen ans Meer oder in die Berge bedeuten Erholung pur. „Entdecken Sie die schönsten Seiten des Sommers“, lädt **REISERING Hamburg** zu zwei Touren im Juni ein. Eine führt ins idyllische St. Jakob im Defereggental, umgeben von den Gipfeln des Nationalparks Hohe Tauern. Zehn Tage genießen Sie im Hotel Alpenhof „Charme All Inclusive“ – vom Frühstücksbuffet über eine Nachmittagsjause – wenn Sie nicht gerade unterwegs sind – bis hin zum abendlichen Wahlmenü oder Themenbuffet inklusive Getränken. Dazu gibt es Ausflüge nach Lienz und zum Innerschlöss sowie zur Großglockner-Hochalpenstraße. Oder wie wäre es mit einer Reise nach Bornholm? Die dänische Ostseeinsel begeistert mit Felsformationen, Fischerdörfern und maritimem Charme. Mehr Infos und Kataloge unter Tel.: 040 / 280 39 11 oder 040 / 721 32 00 sowie unter [www.reisering-hamburg.de](http://www.reisering-hamburg.de).

# REISERING

HAMBURG

## REISERING SOMMER - HIGHLIGHTS 2025

**Maximal 30 Gäste**  
**Einzelplatzgarantie für Alleinreisende**

7 Tage Erlebnistrip zu Pfingsten: Vogtland	04.06.-10.06.	€ 998,-
10 Tage Rundreise Wales	12.06.-21.06.	€ 2.523,-
6 Tage Fränkische Schweiz	15.06.-20.06.	€ 1.178,-
3 Tage Kurztrip Ostfriesland / Leer	16.06.-18.06.	€ 499,-
10 Tage Osttirol - St. Jakob	20.06.-29.06.	€ 1.505,-
6 Tage Rügen (Grand Hotel o. Rugard)	27.06.-02.07.	ab € 824,-
8 Tage Lam - Bayerischer Wald	06.07.-13.07.	€ 1.247,-
5 Tage Prag für Alleinreisende (im EZ)	06.07.-10.07.	€ 1.175,-
8 Tage Norwegische Fjorde	10.07.-17.07.	€ 2.040,-
5 Tage Regensburger Schlossfestspiele	18.07.-22.07.	€ 1.577,-
8 Tage Begleitete Flugreise Azoren	19.07.-26.07.	€ 2.310,-
9 Tage Rundreise Bretagne	16.08.-24.08.	€ 1.837,-

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

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

Schwerin mit Seerundfahrt, Mittagessen	11.06./23.07.	€ 96,00
Glücksstädter Matjeswoche	13.06./14.06.	€ 45,00
Kieler Woche Regattabegleitfahrt	22.06.	€ 114,50
Max Raabe & Palast Orchester in Hannover	07.11.	ab € 128,00

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

Tagesfahrt Traveimpressionen, inkl. Mittagessen & Schifffahrt	16.06.	€ 122,-
Tagesfahrt Cozy Cottage Garden & engl. Teatime / Heilshoop	12.07.	€ 119,-
Auszeit im 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](http://www.reisering-hamburg.de)



FRU JÜRS VERTELLT

# GESA MIT DEN 7. SINN

**S**o een Fründin as Gesa kann elk een Minsch bruken. Wi beiden kennt uns al siet de Kinnertied, hebbt tosaamen Keuchhusten hatt un gungen in de sülbige Klass na School. Bi so een Fründin, dor brukt een sikk nich verstellen. Se kennt di dörch un dörch. Se is so fienföhlig, dat se glieks markt, wenn ick nich good to Weeg bün. Baabento weet Gesa so richtig good Bescheed in de Natur un in uns Sleswig-Holsteen. Dat is een fabelhafte Kombi-natschon, üm de Stimmung un dat heele Leven jümmer wedder in de Balance to bringen.

## UTFLUG MIT GESA

„Laat uns eenen Utflug maaken“, sleit Gesa vör, „du kiekst so melangklöterich ut de Wäsch.“ Ick överlegg kort, wat ick mol eenen halven Dag ut dat Huus kann un nicköpp. Jack un Handtasch ut de Gardrov snappt – un schon sünd wi beiden ünnerwegens. Gesa stüert dat Auto Richtung Norden. As wi ut den Kanaltunnel opdükert,

geiht dat över lütte Landstraaten un dörch smucke Dörper. Överall grönt un blóht dat bunt in de Vörgoorns. Wo fein de olen Buern-hüüs trechmaakt sünd un de Hoffplätz rein un schier. Wi beiden besinnt uns noch, dat in uns Kinnertied, op elk een Hoff de Misthupen to sehen weer un de Stalldören scheef in de Angeln hungen. Ick fang an, düsse Tour to geneeten. Mit Swung föhrt Gesa över een lüerlütte Straat den Barg hoch und parkt dat Auto. „Segg mol ehrlich: Wann weerst du toletzt hier baaben op den Aschbarg?“, lacht Gesa un treckt mi op de Terrass vun dat Hotel. Vun hier kiekte een wied in dat Land, süht över de Knicklandschaft bit an de Bucht vun Eckernföör. As so een grotet, un-egal opdeeltet Naturmosaik liggt dat Land dor to'n Bekieken – un de Sünn bringt de ünnerschedlichen Farven to'n Lüchten. „Laat uns een lütte Wannerung maaken“, sleit Gesa vör, „wi mütt an dat Rapsfeld vörbi, den Sommer rüken un de Immen summen hören!“

As wi trüch kaamt, an dat grote Standbild vun Bismarck vörbi, beslut wi, een Pause op de Hotelterrass to maaken. Dor gifft dat wat gegen den lütten (oder groten) Hunger un Döss un wi beiden künnt den Blick över dat Land noch een beeten länger geneeten. „Markst du wat?“, frag ick. „Hier baaben is Roh! Keen Verkehrslarm, keen Musikgedüdel, keen Bagger, keen Bustell – eenfach Stille. Dat deiht Hart un Seel good!“

## EENMOL DE FÖÖT IN DE OSTSEE

Liekers böögt wi beiden op den Trüchweg noch gau af an unsern leevsten Strand. Tomindst eenmol de Fööt in de koole Ostsee dükern, dat mutt sien.

Dat wi ünnerwegens noch een Feld mit Kornbloomen funnen hebbt, mutt ick woll nich extra vertellen. Gesas „Diagnose“ und ok eer „Therapie“ hebbt wedder mol good funkscho-neert un de Kornbloomen op den Disch sorgt för Langtiedwirkung.



BIRGITT JÜRS

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



# AUF DIE KUPPLUNG, FERTIG, LOS!

*Bereit für sommerliche Abenteuer? Mit dem praktischen Zubehör von Uebler geht Ihr Lieblingsbike mit auf Reisen. Also auf die Kupplung, fertig, los!*

Die Fahrradbörse in Elmshorn konzentriert sich seit über 30 Jahren auf alles rund um das Thema Zweirad und passendes Zubehör. Für die schönste Zeit des Jahres empfiehlt das Team die hochwertigen Fahrradträger von Uebler.

## TRÄGER DER H-SERIE: KUPPLUNGSTRÄGER H21 Z

Für Fahrzeuge mit Flügeltüren bietet Uebler eine optimale Lösung zum Transport von Fahrrädern: die Träger der H-Serie – leicht und fahrzeugunabhängig. Voraussetzung ist nur eine Anhängerkupplung. Dank ihrer Leichtbauweise lassen sich die beiden H-Serien-Modelle außerordentlich einfach montieren und können flexibel für jedes Fahrzeug mit serienmäßiger Anhängerkupplung verwendet werden. Und sie bieten genügend Platz für E-Bikes jeder Bauart. Ein scharnierfreier, schmutzgeschützter Abklapp-Mechanismus stellt sicher, dass die beiden Fahrzeugtüren problemlos geöffnet werden können und der innere Heckbereich bequem erreichbar ist. Auch die Transportfächer einiger Wohnmobilvarianten lassen sich komfortabel nutzen. Die Fahrräder bleiben beim Abklappen selbstverständlich auf dem Träger.

## TRÄGER DER I-SERIE: KUPPLUNGSTRÄGER I-21 Z

Eine gelungene Symbiose von intelligentem Leichtbau und perfekter Ingenieurskunst: Der revolutionäre und patentierte IQ-Verschluss ermöglicht eine sichere, einfache und hebellose Anbringung. Die Premium-Träger der i-Serie stehen wie das gesamte Produktspektrum konsequent für Sicherheit, Produktqualität und Belastbarkeit. Ausgezeichnet wurde die Trägerreihe nicht nur als eine der leichtesten, sondern zugleich als eine der bedienerfreundlichsten

ihrer Klasse. Auch beim Design wurden die mit Abstand besten Bewertungen erzielt. Zur Saison 2023 werden mit den neuen Modellen i31 Z und i41 S abermals Maßstäbe gesetzt: Bei sehr geringem Eigengewicht ist eine besonders hohe Zuladung ohne zusätzliche Sicherung am Fahrzeug möglich.

**Die Fahrradbörse, Langeloh 65, Elmshorn**  
**Tel.: 04121 / 76 46 3**  
**[www.die-fahrradboerse.de](http://www.die-fahrradboerse.de)**

**Robust, belastbar und leicht:  
Fahrradträger von Uebler**



# Modernste Technik IN MARKANTER OPTIK

Der neue Mitsubishi ASX punktet mit einer vielfältigen Ausstattung und einem atemberaubenden Design. Es gibt den neuen ASX in unterschiedlichen Versionen beim **Autohaus Lahann** in Moorrege.

Den neuen Mitsubishi ASX gibt es in den vier Ausstattungsvarianten BASIS, PLUS, Intro Edition und TOP.



Speziell das charakteristische „Dynamic Shield“-Design der Frontpartie verleiht dem ASX in Kombination mit den Voll-LED-Leuchten, der speziell geformten Motorhaube und den tief liegenden Lufteinlässen ein kraftvolles, robustes und sportliches Aussehen. Das dynamische Seitenprofil kombiniert eine fließende Silhouette mit breiten, hohen Schultern. Radkästen und Schürze heben sich farblich von der Karosserie ab, was den sportlich-robusten Auftritt unterstreicht. Die Heckscheinwerfer sind markant gezeichnet, verlaufen C-förmig bis in die Heckklappe und sind wie die Frontscheinwerfer mit Voll-LED-Leuchten ausgestattet.

## IMMER GUT VERBUNDEN

Mit dem neuen Google Built-In, das über den hochauflösenden 10,4-Zoll-Infotainment-Bildschirm gesteuert wird, und der My Mitsubishi Motors Smartphone-App lässt sich der ASX noch besser in das tägliche Leben seiner Nutzer\*innen mit vielen Google-Diensten einbinden. Über den Bildschirm lassen sich auch Fahrmodi und Ambientebeleuchtung einstellen oder das eigene Smartphone via Apple CarPlay

oder Android Auto spiegeln. Hinter dem Lenkrad befindet sich wahlweise ein konfigurierbares 7-Zoll-Kombiinstrument oder ein volldigitales 10-Zoll-Kombiinstrument, das sich personalisieren lässt und unter anderem auch Navigationshinweise anzeigt.

## IMMER GUT GESCHÜTZT

Eine Vielzahl aktiver Sicherheits- und Komfortsysteme sorgt im neuen Mitsubishi ASX für maximale Sicherheit, Ruhe und Gelassenheit. Serienmäßig sind dies ein Auffahrwarnsystem mit Notbremsassistent inklusive Fußgänger- und Fahrradfahrerererkennung, ein aktiver Spurhalteassistent, eine Tempoautomatik mit Geschwindigkeitsbegrenzer, ein Fernlichtassistent, ein Spurverlassenswarner, ein Not-

fall-Lenkassistent sowie Parksensoren und eine Rückfahrkamera.

Weitere Informationen zum neuen Mitsubishi ASX und anderen Modellen sowie dem umfangreichen Serviceangebot des Autohauses Lahann stehen für Sie unter [www.autohaus-lahann.de](http://www.autohaus-lahann.de) zur Verfügung.

Fotos: Mitsubishi Motors



Die selbstbewusste Haltung zeigt der neue ASX durch seine 17- und 18-Zoll-Räder.



Die Kofferraumklappe des neuen ASX zieren dessen Schriftzug sowie der Mitsubishi-Markennamen.



**ASX Mildhybrid Intro Edition**  
statt 33.690 EUR<sup>1</sup>  
nur **32.940 EUR<sup>2</sup>**



Der neue Mitsubishi

**ASX**

Der kompakte SUV



**ASX Mildhybrid Intro Edition 1.3 Turbo 116 kW (158 PS) 7-Gang-DCT**  
Energieverbrauch 6,0l/100 km Benzin; CO<sub>2</sub>-Emission 135 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse D; kombinierte Werte.\*\*

**1** | Unverbindliche Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten, Metallic-Lackierung (außer Royal-Blau) gegen Aufpreis.  
**2** | Unser Hauspreis, freibleibend.

\*5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter [mitsubishi-motors.de](https://mitsubishi-motors.de)/  
herstellergarantie \*\* Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter [mitsubishi-motors.de](https://mitsubishi-motors.de)



**Autohaus Björn Lahann GmbH**  
Pinneberger Chaussee 105  
25436 Moorrege  
Telefon 04122 98750  
[www.autohaus-lahann.de](http://www.autohaus-lahann.de)

# Süße Verführung

*Dieser Duft, dieser Geschmack ... Erdbeeren sind einfach Sommer pur – und so vielseitig zu genießen.*

*Wir kredenzen Süßes für die Kaffeetafel!*

## STRACCIATELLA- GRIESSBREI

### MIT ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MIN.

#### ZUTATEN

für 4 Personen

- 100 g Zartbitterschokolade
- 1 Vanilleschote
- 1 L Milch
- 110 g Weichweizengriß
- 50 g Zucker
- 500 g Erdbeeren in Scheiben

1. Die Zartbitterschokolade grob hacken und beiseitestellen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

2. Die Milch in einem Topf erhitzen. Vanillemark, Vanilleschote, Zucker und Griß unter ständigem Rühren einrühren. Die Mischung bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis der Brei eindickt. Dabei ständig rühren, damit nichts anbrennt. Dann die Vanilleschote entfernen.

3. Den fertigen Grißbrei auf Schüsseln verteilen. Entweder direkt nach dem Portionieren die gehackte Schokolade darüberstreuen (sie schmilzt leicht und ergibt feine Stracciatella-Stückchen) oder den Brei erst etwas abkühlen lassen und die Schokolade dann vorsichtig unterrühren.

4. In Schälchen verteilen und mit den Erdbeeren garnieren.

#### KÖSTLICHE ERDBEERSAUCE

Für eine schnelle Fruchtsoße einfach 250 g Erdbeeren mit 50 g Puderzucker pürieren, z. B. mit einem Pürierstab oder Mixer, bis eine feine Soße entsteht.

# MAULWURF- KUCHEN MIT ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT 70 MIN.

ZUTATEN für 4 Personen

Für den Teig:

- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 30 g Kakao
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 75 ml Milch

Für die Füllung:

- 50 g Zartbitterschokolade
- 400 ml Sahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Erdbeeren

Außerdem:

Springform Ø 26 cm

1. Backofen auf 175 °C vorheizen. Springform einfetten.
2. Für den Teig Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren.
3. Mehl mit Kakao, Backpulver und Salz mischen und abwechselnd mit Milch unter die flüssigen Zutaten rühren. In die Springform geben und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen, auskühlen lassen.
4. Für die Füllung Zartbitterschokolade fein hacken. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Schokolade unterheben.
5. Boden mit einem Esslöffel ca. ½ cm tief aushöhlen, dabei einen Rand von 1–2 cm stehen lassen. Ausgelöffelten Kuchen zerkrümeln, beiseitestellen.
6. Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Boden verteilen.
7. Sahne kuppelförmig auf Erdbeeren und Tortenrand streichen. Kuchenkrümel auf der Sahne verteilen und leicht andrücken, mindestens 2 Stunden kaltstellen.





# EISTÖRTCHEN

## MIT ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MIN. + 8 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK  
für 4 Personen

- 1 Vanilleschote
- 375 g Erdbeerkonfitüre
- Saft von ½ Zitrone
- 450 g Schmand
- 6 EL Puderzucker
- 300 g Sahne
- 400 g Erdbeeren

AUSSERDEM

- Muffinblech
- Papierförmchen

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauslösen. Konfitüre mit 3 EL Zitronensaft glatt rühren. Schmand, 5 EL Puderzucker, Vanillemark und übrigen Zitronensaft glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben.

2. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Schmand-Sahne-Masse und Konfitüre abwechselnd in die Förmchen schichten. Mit einem Holzspieß leicht durchziehen und das Eiskonfekt mindestens 8 Stunden gefrieren lassen.

3. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Muffinblech kurz in heißes Wasser tauchen. Das Eiskonfekt herauslösen, vom Förmchen befreien und mit Erdbeeren anrichten. Mit übriger Konfitüre und übrigem Puderzucker servieren.

# SOMMERLICHER GENUSS

Von Sommerterrasse über Garnelensommer bis hin zum Musikevent – das **Restaurant von Stamm** holt die Sonne nach Uetersen.

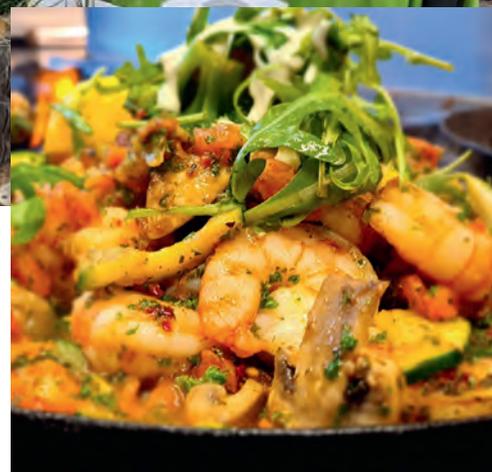
Im November 2024 ist die Gastronomie der Familie von Stamm 125 Jahre alt geworden und das wurde kräftig gefeiert. Nun ist der Sommer endlich da und das beliebte Restaurant in Uetersen ist bestens darauf eingestimmt! Die ersten Feste wurden auf der Terrasse gefeiert und am frühen Abend lässt es sich schon sehr gut in der Abendsonne genießen – sei es bei einem Aperol Spritz oder einem kühlen Bier und den passenden sommerlichen Speisen. Die monatlich wechselnde Speisekarte umfasst klassische deutsche Gerichte sowie moderne saisonale Speisen, die dank der frischen Zutaten einfach vorzüglich schmecken.

Im Juni startet außerdem der beliebte **Garnelensommer!** Es locken ein ganzes Kilo Garnelen ohne Schale mit knackigem Pfannengemüse, Ciabatta, Dip und einer Flasche Wein – perfekter Genuss für zwei Personen. Zu Pfingsten kredenzt der Küchenchef zudem am 8. Juni ein schönes Buffet für die ganze Familie – rechtzeitige Reservierung wird empfohlen!



## MUSIK LIEGT IN DER LUFT

Gäste dürfen sich auf weitere tolle Events freuen: Am 6. Juli werden Tonky de la Peña und sein Sohn Adrian zusammen mit Boris Grimm live spielen. Der spanische Gitarrist, ein „Urgestein“ des europäischen Blues, ist seit vielen Jahren mit dem Uetersener Musiker befreundet – gemeinsam entwickelten sie ihren eigenen Bluesstil. Dazu lockt ein köstliches Tapasbuffet. Im Herbst performen Lennart Salomon und Dirk Hess live. Neben solchen Events verspricht die Kegelbahn immer wieder jede Menge Spaß – Kindergeburtstage werden hier gern gefeiert. Mehr Infos: [www.restaurant-von-stamm.de](http://www.restaurant-von-stamm.de)



Frischer Genuss aus dem Meer: die Garnelenpfanne für zwei Personen

**Jetzt schon reservieren:** Am 10. September nach der Einschulung ungezwungen Mittag essen!

Fotos: Familie von Stamm



**von Stamm**  
ESSEN & TRINKEN

**Persönlich. Authentisch. Liebevoll.**

**Wir sind für Sie da – kommen Sie zu uns oder nehmen Sie Essen mit nach Hause!**

Monatlich wechselnde Speisekarte und kulinarische Tagesangebote

Events | Catering | Familienfeiern | Trauercafés  
Kindergeburtstage | Sommerterrasse  
Kegelbahnen | TakeAway

Kleiner Sand 60 | 25436 Uetersen | Telefon 0 41 22 - 427 37  
info@restaurant-von-stamm.de | [www.restaurant-von-stamm.de](http://www.restaurant-von-stamm.de)



**Köchin/Koch gesucht!**  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungen!

# EIN STÜCK ITALIEN 100 % ECHT

Wer je das Glück hatte, an einem Sommerabend in einem süditalienischen Dorf zu speisen, kennt diesen Moment: Pasta mit hausgemachter Passata, samtiges Olivenöl auf frischem Brot, der Duft gereiften Käses.

Dieses Lebensgefühl bringt **Andronaco** mit der neuen Eigenmarke „Gran Selezione“ zu uns nach Hause!

Die Philosophie „Kilometer Null“ prägt jedes Produkt der Eigenmarke des Spezialitäten-Supermarkts Andronaco: direkt vom Feld zu Ihnen nach Hause.

Was vor über 40 Jahren in Hamburg mit der Vision eines jungen Sizilianers begann, ist heute eine Quelle echter italienischer Lebensart. Vincenzo Andronaco brachte nicht nur Produkte, sondern ein Lebensgefühl mit – heute spürbar in neun Grande Mercati von Hamburg bis Köln. Hinter jedem Olivenöl, jeder Pasta, jedem Primitivo stehen Familienbetriebe, die Andronaco

persönlich kennt. Hier gibt es keine anonymen Produkte, sondern Geschichten von Olivenhainen, alten Rezepten und handverlesenen Zutaten. Die Produkte stammen aus Regionen abseits der Touristenpfade – aber voller Geschmack und Tradition. Authentizität ist bei Andronaco kein Versprechen, sondern gelebte Praxis. Jedes Produkt wird streng geprüft – mit dem Anspruch eines Gastgebers, der nur das Beste serviert. Mit Andronaco entdecken Sie ein Stück Italien – 100 % echt. Mehr Infos finden Sie unter [www.andronaco.info](http://www.andronaco.info).



Die Pasta al Bronzo in acht Sorten wird traditionell in Bronzeformen gefertigt – italienische Handwerkskunst auf höchstem Niveau!



Cremig, nussig, intensiv: Die Pistaziencreme mit 40 % sizilianischen Pistazien macht süchtig.



Passata aus sonnen-gereiften sizilianischen Tomaten – Aroma pur!

Fotos: Andronaco

## RESTAURANT



Inh.  
Dieter Lassmann



Matjes  
ab 12. Juni



## Genießen Sie leckere Matjes - und andere Fischspezialitäten!

Wir freuen uns über Ihre Reservierung.  
Am Hafen 54 · 25348 Glückstadt

Tel.: 04124/1807 · [www.restaurant-zur-alten-muehle.de](http://www.restaurant-zur-alten-muehle.de)

## KOCHBUCH-TIPP

### COME A CASA



In diesem liebevoll gestalteten Kochbuch lädt Serena Loddo zu einer Reise in ihre sardische Heimat ein. Mehr als eine Rezeptsammlung ist es eine Hommage an Familie, Tradition und die Kunst des einfachen Kochens. Persönliche Geschichten, stimmungsvolle Fotografien und überlieferte Geheimnisse begleiten

authentische Rezepte, die Herz und Sinne berühren. Ein Fest der Aromen, Lebensfreude und der Liebe zum Handgemachten.

Serena Loddo,  
Becker Joest Volk Verlag, 250 S., 32 Euro

# PRAKTISCHE KÜCHENHILFER

Wir haben uns im ZauberTopf-Shop umgesehen: Hier gibt es nicht nur vielfältiges Zubehör für den Thermomix®, sondern auch tolle Alltagshelferlein. Noch mehr entdecken auf [shop.zaubertopf.de](http://shop.zaubertopf.de).



## MUFFINFORM

Diese Silikon-Muffinform hat Platz für sieben Muffins und ist nicht nur für den Backofen, sondern auch für die Nutzung im Thermomix® und Monsieur Cuisine geeignet. Hitzebeständig bis 230 °C, antihaftend und spülmaschinengeeignet. 12,85 Euro



## BURGERPRESSE

Ob aus Fleisch oder Gemüse: Mit der praktischen Burgerpresse gelangen ganz leicht gleichmäßige und perfekt geformte Burger-Patties. Zudem bietet die große Burgerform mit praktischem Muldenformer bei Bedarf Platz, um den Pattie sogar zu füllen. 14,90 Euro



## FLEXIBLES SCHNEIDEBRETT

Das flexible Schneidebrett lässt sich dank Magnetclip platzsparend aufrollen und sicher verschließen. So gelingt das Umfüllen von Lebensmitteln im Handumdrehen – ideal für die Küche und unterwegs. 26,95 Euro



## REINIGUNGSTÜCHER-SET

Das dreiteilige Set aus Spülschwamm, Oberflächentuch sowie Trocken- und Poliertuch bietet effektive Sauberkeit dank innovativer Zweiseiten-Struktur und hoher Saugfähigkeit. Waschbar und aus nachhaltigen Materialien gefertigt, sind die Tücher eine langlebige, umweltfreundliche Alternative. 12,95 Euro



## SILIKONBEUTEL

Die wiederverwendbaren Silikonbeutel sind eine vielseitige und plastikfreie Alternative zu Einwegbeuteln – ideal zum Einfrieren, Erhitzen, Aufbewahren und Mitnehmen. Dank luftdichtem Verschluss bleiben Aromen und Nährstoffe erhalten, zudem sind sie langlebig, nachhaltig und praktisch. 293 ml bis 1,93 l, 13,90 bis 25,90 Euro

# CAFÉ KÖNIGSBERG ON TOUR

# KULINARISCHER

# *Geheimtipp*



Fasihollah Rohparwar (l.) und sein Team bieten gebackene Köstlichkeiten auf der Kieler Woche und der Holstenküste.

*Wenn einem der Duft von frisch gebackenen Quarkbällchen und buttrigem Blätterteig um die Nase weht, ist klar: Hier locken Köstlichkeiten! In diesem Jahr ist die Itzehoe Dampf- und Steinofnbäckerei **Café Königsberg** wieder im Norden unterwegs und macht Halt auf der Kieler Woche – und erstmals auch auf der Holstenküste.*

In Itzehoe ist das charmante Café Königsberg schon lange eine beliebte Institution – und auch auf der Kieler Woche längst kein Geheimtipp mehr: Schon zum dritten Mal sind Fasihollah Rohparwar und sein Team mit einem Stand auf Schleswig-Holsteins größtem Stadtfest vertreten, nur wenige Schritte von der RSH- und Deltaradio-Fördebühne entfernt. Zum allerersten Mal steht ein weiteres großes Stadtfest auf dem Genussfahrplan: Vom 12. bis zum 15. Juni sorgt das Café Königsberg auf dem Areal vor „Kochlöffel“ auch auf der Holstenküste in Neumünster für kulinarischen Genuss.

## EINFACH KÖSTLICH

Besucher\*innen, die das Café Königsberg schon von der Kieler Woche kennen, schätzen nicht nur die Qualität und Vielfalt des Angebots, sondern auch die kreative Mischung aus regionalen Klassikern und internationalen Spezialitäten – stets frisch zubereitet, handgemacht und so lecker! Das Sortiment liest sich wie eine kulinarische Weltreise mit norddeutschem Akzent: Im Zentrum steht die legendäre „Königsbrezel“. Dazu gesellen sich hanseatische Franzbrötchen, fluffige Quarkbällchen, Knackwurst im Blätterteigmantel und herzhafte Blätterteigtaschen – wahlweise gefüllt mit Gemüse, Käse oder Fleisch. Wer es

exotischer mag, findet hier persische Teigtaschen mit Spinat und Feta, russische Piroshki oder einen Burger, raffiniert im Blätterteig gebacken.

In diesem Jahr bringt das Café außerdem zwei süße Neuheiten mit: knusprige, original sizilianische Cannoli Croccante in Sorten wie Pistazie, Vanille, Haselnuss und Salz-Karamell sowie feine Boutique-Macarons aus Paris. Wer sich überraschen lassen möchte, probiert den geheimen Aktionssnack, der täglich wechselt.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.cafe-koenigsberg.de](http://www.cafe-koenigsberg.de).



Ihr findet  
uns auch auf der  
Holstenküste und  
der Kieler Woche!



# Café Königsberg

ITZEHOE

## Erlebe den königlichen Genuss

auf der Itzehoer Woche und den Steinburger Abendmärkten!



SCHMECKEN, STAUNEN, STÖBERN - HANDGEMACHT, REGIONAL, LECKER

## Café Königsberg bringt's auf den Markt

- Brötchen & Brote
- Laugengebäck & Franzbrötchen
- Blätterteigteilchen
- Herzhafte Teigtaschen

Jetzt vorbeikommen & probieren!

**Steinburger Abendmarkt**

5. Juni • 3. Juli • 7. August • 4. September • 2. Oktober

Öffnungszeiten  
Bäckerei:  
Montag-Sonntag  
05.00-18.00 Uhr

 [cafekoenigsberg](https://www.instagram.com/cafekoenigsberg)

Edendorferstraße 194 • 25524 Itzehoe  
Tel. 0 48 21 - 13 33 13 1 • [info@cafe-koenigsberg.de](mailto:info@cafe-koenigsberg.de)  
[www.cafe-koenigsberg.de](http://www.cafe-koenigsberg.de)

Marlene-Jeans aus  
Bio-Baumwolle, Spitzentop  
aus TENCEL™-Lyocell, Strickjacke  
aus Alpakawolle

# MARITIME SOMMER- LOOKS

*Mit zeitlosen und lässigen Schnitten, leichten  
Leinen- und Baumwollstoffen und sommerlichen  
Farben sind diese Teile aus der aktuellen Kollektion  
von LANIUS die perfekten Begleiter für den Sommer.*

# LANIUS

## FAIR FASHION

Das Selbstverständnis von nachhaltiger Mode umfasst für LANIUS das Zusammenspiel aus fairer Produktion, hochwertigen Materialien und reflektierten Trends. Das Fair-Fashion-Label bezieht die Materialien vornehmlich aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft, lässt unter fairen Arbeitsbedingungen produzieren, verzichtet auf gesundheitsbedenkliche Chemikalien und nutzt möglichst umweltschonende Transportwege. Außerdem wird ein Care-, Repair- und Resell-Service angeboten, um die Lebensdauer der Kleidung zu verlängern.

[www.lanius.com](http://www.lanius.com)

**1** Marlenehose aus Leinen und Bio-Baumwolle

**2** Spizentop aus TENCEL™-Lyocell

**3** Streifenhemd aus Bio-Baumwolle mit Drapierung um die Taille

**4** Shorts aus TENCEL™-Lyocell und Leinen

**5** Formgebender Badeanzug mit Drapierung um die Taille von VOLANS

**6** Kleid aus Leinen und Bio-Baumwolle

**7** Jeansjacke aus Bio-Baumwolle mit Schrägverschluss

**8** Streifenpullover aus Alpakawolle



# Lust auf gute Ideen für den Thermomix®?



6 AUSGABEN +  
2 SONDERHEFTE  
**JETZT NUR  
59,90 €**

**JETZT BESTELLEN UNTER**  
[www.zaubertopf.de/abo](http://www.zaubertopf.de/abo)

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



## MODE & BEAUTY

### UNSERE LESETIPPS

#### NATURKOSMETIK MIT WILDPFLANZEN



In diesem Buch finden Sie über 60 einfache Rezepte, mit denen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen können – angefangen bei sanfter Reinigung und Tonisierung über verwöhnende Cremes, Seren und Öle, frische Peelings und Masken, stärkende Haarspülungen, pflegende Lippenbalsame und cremigem Deo bis hin zu entspannenden Badeszusätzen.

**Julia Engelbrechtsmüller:**  
Naturkosmetik mit  
Wildpflanzen,  
Ulmer Verlag, 160 S., 22 Euro

#### EINE BIOGRAFIE DES GESICHTS



Nichts fesselt unseren Blick wie ein Gesicht. Ist es freundlich, offen, schön? Ungeschminkt, bearbeitet, entstellt? Zieht es uns an, stößt es uns ab? Und warum? Wie sich Menschen zurecht machen, verrät viel über ihre Sehnsüchte, aber auch über die Gesellschaft, in der sie leben. Von den großen Augen der Pharaonen bis zu den glatten Oberflächen der Social-Media-Beautys führt uns Rabea Weihser durch den verrückten und schillernden Kosmos der Idealvorstellungen. Diese aufregende Expedition zum Grund unserer ästhe-

tischen Vorlieben verändert den Blick auf die Schönheiten und Gesichter unserer Zeit.

**Rabea Weihser: Wie wir so schön wurden,**  
Diogenes Verlag, 352 S., 26 Euro



## 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](http://www.kurvenreich-meldorf.de).

## SONNENBRILLEN- AKTION



Ob im Alltag im Urlaub oder in der Freizeit, eine gute Sonnenbrille ist im Sommer unverzichtbar. Gläser mit der passenden Sehstärke sorgen für gute Sicht und ein komfortables Sehen. Lassen Sie Ihre Augen im **Brillenhaus Blankenese** überprüfen und profitieren Sie von der beliebten Sonnenbrillenaktion vom 1. Juni bis 31. August: Beim Kauf einer Brillenfassung bekommen Sie ein Glas gratis – egal ob eine Gleitsicht-, Fern- oder Lesebrille. Kommen Sie im Brillenhaus vorbei und lassen Sie sich von Ulrike Rother, Sven Hartmann und Tanja Fischer beraten. Weitere Informationen unter [www.brillenhaus-blankenese.de](http://www.brillenhaus-blankenese.de).

**Kurvenreich** 



**DAMENMODE  
FÜR GROSSE  
GRÖSSEN**

IN MELDORF  
AN DER B5 BEI  
MÖBEL ROMMEL

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



**BRILLENHAUS  
BLANKENESE**



**Sonnenbrillenaktion  
im Brillenhaus Blankenese:**

Beim Kauf einer Brillenfassung bekommen Sie ein Glas gratis!

Am Kiekeberg 1 • 22587 Hamburg  
Tel. 040 / 86 37 32 • [www.Brillenhaus-Blankenese.de](http://www.Brillenhaus-Blankenese.de)

# MUST-HAVES FÜR DEN GENTLEMAN AUF REISEN

Wenn Mann auf Reisen geht, dann gerne mit leichtem Gepäck – aber bitte ohne Kompromisse bei der Körperpflege. Das gelingt mit dem Graham Hill Travel-Set.

Shampoo, Body Wash und die perfekte Pflege für Gesicht und Bart: Diese Top drei Essentials von Graham Hill sind die besten Begleiter für die tägliche Pflegeroutine auf jeder Reise – ob Städtetrip oder Strandurlaub. Um so besser, dass sie gleich im Graham Hill Cosmetic Bag aus hochwertigem Canvas kommen: Mit diesem Körperpflege-Set ist die sorglose Reise garantiert. Die 100 ml Reisegrößen sparen nicht nur Platz in Koffer oder Weekender, sondern entsprechen auch den Sicherheitsvorschriften der Fluggesellschaften.

## DAS SET UMFASST:

- BRICKYARD  
500 Superfresh  
Shampoo (100 ml)
- ABBEY Refreshing Hair  
& Body Wash (100 ml)
- ARNAGE Face &  
Beard Balm (100 ml)
- und den GRAHAM HILL  
Cosmetic Bag



Foto: Graham Hill

[www.grahamhill-cosmetics.com](http://www.grahamhill-cosmetics.com)

# DER PERFEKTE MOCHA-LOOK

Zaubern Sie mit Pixi das perfekte Make-up in der Trendfarbe 2025.

Für einen makellosen Teint mit Airbrush-Effekt sorgt der Flawless Beauty Primer (1). Darüber wird die neue On-the-Glow Base (2) – abgestimmt auf den individuellen Hautton – aufgetragen. Der flüssige „Eye Lift Max“-Lidschatten in Mocha (3) wird auf das bewegliche Lid aufgetragen. Im Anschluss folgt die Nuance Mocha Brown aus der „Eye Effects“-Palette Hazelnut Haze (4) in die Lidfalte und wird nach oben hin verblendet. Zum Definieren der äußeren Augenwinkel eignet sich der Endless Silky Eye Pen in Black Cocoa (5). Im nächsten Schritt werden die Wangen mit dem On-the-Glow Bronze in SoftGlow und RichGlow (6) sanft konturiert und modelliert. Für das perfekte „Café au lait“-Finish auf den Lippen sorgt der neue Lip Blush in der Farbe Purity (7).



Fotos: Pixi

[www.pixibeauty.com](http://www.pixibeauty.com)

**EYECATCHER UND STATEMENT**

Sonnenbrillen perfektionieren jeden Sommerlook, wie wäre diese hier?



**GEHÖREN DAZU!**

Auch die Füße freuen sich schon auf die Sonnenstrahlen und auf Sandalen und Pantoletten.



**LEO, LOCKER, LEICHT**

Starker Auftritt und bezaubernder Schnitt in einem.



**DIE KOMBI MACHT'S**

Animalprint und Farbe = perfektes Zusammenspiel



**PLATZ FÜR ALLES**

Ob Wochenmarktbesuch, Strandleben oder Citybummel – der Shopper ist gerne an Ihrer Seite.

**AUGENWEIDE**

Sommer kann man auch mit Farbe schreiben, wie dieses Kleid beweist.



HELLO SUNSHINE  
**HELLO SUMMER**

*Der Sommer ist da – und mit ihm frische Farben, leichte Stoffe und ganz viel Lebensfreude!*

Bei Anke und Lisbeth von **Not Naked** dreht sich alles um das Gefühl von Sonne auf der Haut und Leichtigkeit im Herzen. Ob luftige Kleider, lässige Lieblingsstücke oder charmante Accessoires – hier findet sich alles, was Ihr Sommer-Outfit perfekt werden lässt. Auch kleine Geschenkideen gehören zum ausgewählten Sortiment. „Regelmäßig überraschen wir mit besonderen Veranstaltungen – von Private Shopping über Farbberatung bis zu Lakritz tastings – lassen Sie sich von uns inspirieren und entdecken Sie Ihr Sommer-Highlight!“

**Königstraße 4, Elmshorn, Tel.: 04121 / 262 51 89**  
**www.notnaked.de, auch bei Facebook und Instagram**

**FRÖHLICH BUNT**

Tücher setzen Leuchtpunkte auf unifarbene Basics – perfekte Ergänzungen also.



**UNVERZICHTBAR**

... sind in diesem Sommer weite Hosen – bequem, lässig und einfach nur gut!



**STRICK GANZ ANDERS**

Strick, Ajour, ... oder Bekanntes ganz neu umgesetzt – so geht Mode!

**WIE URLAUB**

Diese Bluse von Black Colour lässt sofort Urlaubs-laune aufkommen – kommen Sie doch mit!



# STRAHLENDE SOMMERHAUT

*Strahlende Haut wie von der Sonne geküsst*  
 – das bietet die Sun-Kissed-Skin-Serie von *inspira: cosmetics*.



Sonnenlicht ist essenziell für unser Wohlbefinden. Es fördert die Ausschüttung von Beta-Endorphinen, sorgt für gute Laune und unterstützt die körpereigene Vitamin-D-Synthese – ein wichtiger Baustein für gesunde Knochen und eine vitale Haut. Doch zu viel Sonne kann die Haut belasten. Genau hier setzt Sun-Kissed-Skin an: Sie unterstützt die natürliche Melaninproduktion – den körpereigenen Schutz gegen UV-Strahlen und freie Radikale und sorgt für einen sonnengeküssten Teint, ganz ohne schädliche UV-Belastung. Die leichte Textur und der frische Duft machen jede Anwendung zu einem Genussmoment. Gönnen Sie Ihrer Haut die perfekte Balance aus Schutz, Pflege und sommerlicher Frische.

Foto: *inspira: cosmetics*

[www.inspira-cosmetics.com](http://www.inspira-cosmetics.com)



# LEBENDIGE FÜLLE

*Die VOLUME Serie von GLYNT ist ein Muss für alle, die ihrem feinen Haar etwas Gutes tun wollen.*



Gesunder Glanz, Fülle und Volumen – wer wünscht sich das nicht bei feinen Haaren? Doch feines Haar ist anspruchsvoll und sensibel: Es ist anfällig für Haarbruch und Spliss und möchte daher gut umsorgt werden. Dabei darf die Pflege nicht zu reichhaltig sein, damit das Haar unbeschwert bleibt und die Frisur nicht in sich zusammenfällt. Die Lösung bietet die VOLUME Serie von GLYNT. Mit ihren leichten Formulierungen und stärkenden Inhaltsstoffen wie natürlichem Bambusextrakt, Vitamin B5 und flüssigem Keratin verleiht sie Spannkraft, Glanz und Fülle von der Haarwäsche bis zum Styling. Erhältlich sind in ausgewählten Friseursalons sowie im Online-Shop unter: [www.glynt.com](http://www.glynt.com)



Foto: Adobe Stock

# Shoppen, stöbern & SCHLEMMEN

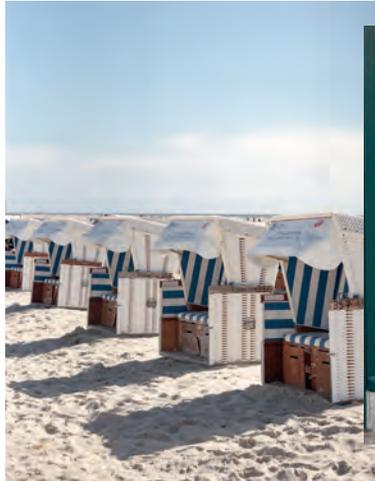
Das **Designer Outlet Neumünster** ist das perfekte Ausflugsziel im Herzen Schleswig-Holsteins – auch gerade während der Ferienzeit an der Nord- oder Ostsee!

Wie Sie Ihren Tag im Designer Outlet gelungen ausdehnen können, erfahren Sie hier.

Perfekt gelegen zwischen Kiel und Hamburg, sind Sie von fast überall im Nu dort. Bei der großen Vielfalt an Marken ist für jede\*n etwas dabei: Das Designer Outlet Neumünster lockt das ganze Jahr über mit Reduzierungen von bis zu 70 Prozent gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung namhafter Lifestyle- und Designer-Marken.

## STILVOLL SPAREN IM DESIGNER OUTLET NEUMÜNSTER

Im größten Shopping-Outlet des Nordens kommen Fashionfans und Sparfüchse voll auf ihre Kosten. In über 130 Stores finden Sie trendige Pieces, modische Accessoires und allerlei Schönes und Nützliches für Haus und Küche. Neu mit dabei: wunderschöne Keramik von Motel a Miio, luxuriöse Kleidung des Schweizer Modelabels Bally sowie die Marke Waterdrop. Mit einer köstlichen Stärkung zwischendurch versorgen Sie gleich acht Cafés und Restaurants sowie wechselnde Foodtruck-Angebote. Das Beste: Für freie Hände beim Bummel sorgt der Hands-free Shopping Service. Einkaufstüten einfach kostenlos an den Guest Services abgeben und nach der Shoppingtour abholen! Auch das Parken ist besonders komfortabel: Die



Premium-Parkplätze sind online buchbar und direkt am Center gelegen, auch E-Ladestationen stehen bereit. Besucher\*innen können zudem wortwörtlich mit Kind und Kegel anreisen, denn das Designer Outlet Neumünster bietet diverse Angebote für Kids und ist ein hundefreundliches Center.

## ERST SHOPPEN, DANN WOANDERS STOPPEN

Lust auf ein Abenteuer mit Familie, Freund\*innen oder einfach auf Zeit zu zweit? Dann ist das Designer Outlet Neumünster das perfekte Ziel für einen Tagesausflug – egal bei welchem Wetter. Es eignet sich ideal als Zwischenstopp auf dem Rückweg von der Küste oder während einer Reise durch Norddeutschland. Egal, ob Sie am liebsten in der Stadt unterwegs sind, der Geschichte auf der Spur oder die Magie der Küste erleben möchten, das Designer Outlet Neumünster ist ein Muss. Lassen Sie sich von Orten wie St. Peter-Ording, Lübeck oder Hamburg für Ihren nächsten Kurztrip inspirieren – Norddeutschland bietet vielfältige Ziele für entspannte Auszeiten.

## EVENT-HIGHLIGHTS IM JUNI & JULI

Im Designer Outlet Neumünster stehen in den Sommermonaten vielversprechende Events ins Haus: Beginnend mit der Black Friday Summer Edition am 27. und 28. Juni, bei der Sie bis zu 30 Prozent Extra-Rabatt auf den Outletpreis genießen können! Am 30. Juni startet der große Summer Sale, gefolgt vom Sommerprogramm „Designer Outlet Neumünster SOMMER SOUNDS“ ab dem 4. Juli. Hier treffen Fashion und Musik aufeinander, mit einem musikalischen Programm jeden Freitag und Samstag im Center. Am 25. Juli steht das Late Night Shopping an, bei dem Sie von 9 bis 24 Uhr bis zu 70 Prozent Extra-Rabatt ergattern können. Freuen Sie sich auf eine große Lichterparade um 21 Uhr und einen DJ, der von 16 Uhr bis Mitternacht für die richtige Stimmung sorgt.

Schöne Hotspots  
in der Umgebung



Fotos: Designer Outlet Neumünster



Ob mit Freund\*innen, Partner\*in oder der Familie – ein Ausflug ins Designer Outlet Neumünster ist spannend und erlebnisreich zugleich.

DESIGNER OUTLET NEUMÜNSTER • ODERSTRASSE 10, NEUMÜNSTER • TEL.: 04321 / 558 688 0  
Informationen zu Öffnungszeiten, Events und mehr auf [www.designeroutletneumuenster.de](http://www.designeroutletneumuenster.de)



# SIND SIE AUCH SCHLAFLOS IN SEATTLE?

*Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Schlafproblemen.  
Viele haben Einschlafprobleme und/oder Durchschlafstörungen – Tendenz steigend.  
Doch was kann man tun, wenn sich der Schlaf so gar nicht einstellen will?*

Dr. Silja Schäfer, bekannt als TV-Ernährungs-Doc, weiß, dass Schlaflosigkeit kein Luxusproblem ist, sondern eine ernstzunehmende Gesundheitsstörung. Wer dauerhaft schlecht schläft, riskiert nicht nur Müdigkeit am Tag, sondern auch schwerwiegende körperliche und psychische Beschwerden. Chronischer Schlafmangel schwächt das Immunsystem, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fördert Depressionen. Zudem leidet die Konzentrationsfähigkeit, was in Alltag und Beruf durchaus gefährlich werden kann.

## URSACHEN ERKENNEN

Aus Erfahrung weiß die Medizinerin: Die Gründe für Schlafprobleme sind so vielfältig wie das Leben. Stress, Schichtarbeit, digitale Über-

reizung, aber auch hormonelle Veränderungen oder Medikamente können den Schlaf stören. „Viele Menschen versuchen, das Problem mit rezeptfreien Medikamenten zu lösen – doch das sollte keine Dauerlösung sein. Wer mehrere Wochen regelmäßig schlecht schläft und dadurch tagsüber stark beeinträchtigt ist, sollte unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen“, sagt sie. Dr. Schäfer rät dazu, die Ursachen ärztlich abklären zu lassen, bevor dauerhaft zu Schlafmitteln gegriffen wird. „Gesunder Schlaf ist lebenswichtig!“ Als Ernährungs-Doc lohnt sich für sie insbesondere der Blick auf die Gewohnheiten und die Ernährung der Patient\*innen. Denn guter Schlaf beginnt bereits am Tag: mit weniger Stress, bewussten Pausen und – natürlich – gesunder Ernährung.

## OBST UND GEMÜSE FÜR BESSEREN SCHLAF

Dr. Silja Schäfer hält zum Thema Schlafprobleme tolle Ernährungstipps bereit: Bestimmte Obst- und Gemüsesorten enthalten nämlich natürliche Stoffe, die den Schlaf fördern – etwa Melatonin, Magnesium, Kalium oder Tryptophan.

## DIESES OBST KANN HELFEN

Eine Kiwi eine Stunde vor dem Schlafengehen kann die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafdauer verbessern, denn Kiwis enthalten viel Serotonin, das die Melatoninproduktion unterstützt. Sauerkirschen, insbesondere Montmorency-Kirschen, sind eine natürliche Quelle von Melatonin. Ein Glas Sauerkirschschaft am

## 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.



Abend kann den Schlaf positiv beeinflussen. Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren) sind reich an Antioxidantien, die helfen können, den Alltagsstress abzubauen, was ein häufiger Schlafstörer ist. Außerdem enthalten Beeren Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Entspannung fördern.

### DIESES GEMÜSE FÖRDERT GUTEN SCHLAF

Aber auch die Wahl des Gemüses hat Einfluss auf unseren Schlaf. Spinat und Grünkohl enthalten viel Magnesium und Kalzium, Mineralstoffe, die die Muskeln entspannen und die Schlafqualität verbessern können. Brokoli enthält Vitamin B6, das die Produktion von Melatonin unterstützt. Süßkartoffeln enthalten komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und ebenfalls Tryptophan mitbringen. Avocados sind reich an Magnesium und gesunden Fetten, die beruhigend auf das Nervensystem wirken.

Dr. Schäfer: „Aber idealerweise 3 bis 4 Stunden vor dem Zubettgehen zuletzt essen, ballaststoffreiches Gemüse besser über den Tag verteilen und abends bekömmliche und leicht verdauliche warme Speisen bevorzugen.“

### „GOLDENE MILCH“ STATT CHIPS

„Wenn abends doch noch mal der kleine Hunger anklopft, bitte nicht die Chipstüte öffnen. Stattdessen könnte ein schlaffördernder Snack helfen, wie zum Beispiel ein paar Walnüsse oder Mandeln, vielleicht sogar in dunkle Schokolade getunkt. Das ist leicht verdaulich, schlaffördernd und nährstoffreich. Eine weitere Möglichkeit wäre mein Geheimtipp, die ‚Goldene Milch‘“, sagt Dr. Schäfer. Sie besteht aus Pflanzendrink, Kurkuma, Ingwer und einigen weiteren Zutaten. Beide Kombinationen liefern Tryptophan, gesunde Fette und Magnesium, ohne den Magen zu belasten. Aber: „Spät am Abend nur im Notfall essen, denn grundsätzlich gilt: kein schweres Essen vor dem Schlafengehen“, so Dr. Silja Schäfer.

### TRINKEN BIS 20 UHR

Wie beeinflusst unser Trinkverhalten den Schlaf? „Trinken Sie abends beruhigende Kräutertees mit Kamille, Lavendel, Melisse oder Passionsblume. Besser keinen Kaffee oder schwarzen bzw. grünen Tee nach 16 Uhr“, rät die Medizinerin. Beim Thema Alkohol scheiden sich oft die Geister ... „Viele denken, dass Alkohol den Schlaf fördert. Tatsächlich stört er aber die Tiefschlafphasen. Auch zu viel Wasser kurz vor dem Zubettgehen kann kontraproduktiv sein.“

### BEWUSSTE ERNÄHRUNG UND ABENDRITUAL

„Ernähren Sie sich bewusst, und führen Sie feste Abendrituale ein. Diese könnten so aussehen: Um 20:30 Uhr machen Sie den Bildschirm aus, ab 21 Uhr ist Entspannungszeit mit Lesen, Atemübungen, Dehnen und ruhiger Musik, und um 22 Uhr machen Sie das Licht aus“, rät sie. „Der Körper sollte dann so weit zur Ruhe gekommen sein, dass Sie schlafen können. Wenn all diese Ratschläge nicht helfen, suchen Sie unbedingt Ihren Arzt auf.“

## Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit  
[www.herzstiftung.de/spenden](http://www.herzstiftung.de/spenden)



la.benessere

- Massage
- Pediküre

Wellness Lara Roth  
Hauptstraße 49 · 25492 Heist  
Tel. 01 63 / 16 24 229 · [labenessere@gmx.de](mailto:labenessere@gmx.de)  
[www.labenessere.de](http://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](mailto:info@zahnarzt-drpillich.de)



Ebertpassage 4 | 25421 Pinneberg | Telefon 04101-24499

# KLEINE HELFERLEIN GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT

*Erholsamer Schlaf ist essentiell für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Ursachen können vielfältig sein: Stress, innere Unruhe, körperliche Beschwerden oder äußere Einflüsse. Hier finden Sie verschiedene Produkte und Lösungen, die helfen können, erholsamer zu schlafen.*

## DEEP-SLEEP-MASKE

Diese atmungsaktive, natürlich kühlende Schlafmaske von Dore & Rose besteht aus atmungsaktiver, hypoallergener Maulbeerseide. Sie erhöht die Entspannung und den Komfort für Ihre Augen, damit Sie leichter einschlafen. Die Maske blockiert 100 % des Lichts, sodass Sie die ganze Nacht tief schlafen können, ohne aufzuwachen. Entwickelt und unterstützt von Dermatologen für gesündere Haut während des Schlafs.

[www.doreandrose.com](http://www.doreandrose.com)



## ENTSPANNUNGS- BAD

Dieses Bad beruhigt und gleicht aus – wie ein Moment im Lavendelfeld. Das Bad mit echtem ätherischen Lavendelöl beruhigt die Sinne, entspannt und fördert so einen guten Schlaf – und eine gute Nacht.

[www.welada.de](http://www.welada.de)

## EINE MÜTZE VOLL SCHLAF

Das Sandmännchen hat Sie übersehen? Dieser Bio-Kräutertee hat einen blumigen Geschmack. Schafgarbe, Zitronenmelisse und Lavendel gehören zu den Zutaten dieser harmonischen Mischung.

Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen.

[www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)



## ENDLICH BESSER SCHLAFEN



Fast die Hälfte aller Deutschen klagt über Schlafprobleme. Der Ratgeber von Dr. med. Michael Feld hilft den Leser\*innen, anhand eines Selbsttests herauszufinden, was der Grund für die Schlaflosigkeit ist, und stellt verschiedene Methoden vor, die für eine Verbesserung des Schlafs sorgen.

[www.edel.com](http://www.edel.com)

**Endlich-besser-schlafen**

## ZIRBENHERZ® ALPENWELT

Das Original Zirbenherz® Alpenwelt Zirbenkissen „ALPENBLICK“ im alpinen Style sorgt für wohlthuenden Zirbenduft und Regeneration. Die Füllung bildet die Zirbenherz® Zaubermischung. Immer frisch, intensiv, langlebig und mit Reißverschluss. Zirbenherz® Zirbenkissen werden in eigener Manufaktur im Herzen Österreichs gefertigt.

40 x 40 cm, 400 g. [www.zirbenherz-bett.com](http://www.zirbenherz-bett.com)



## DEEP SLEEP – NEUROMUSIK

Mit neurotunes Deep Sleep werden die Gehirnfrequenzen in den DELTA-Bereich geführt. Die Neuro-Soundeffekte bewirken Entspannung in der Tiefschlafphase und Reduktion von Ruhepuls, Atmung, Körperspannung und Gehirnfrequenzen.

[www.neurotunes.com](http://www.neurotunes.com)

## SCHLAFWOHL DUFT- MISCHUNG

Ein warmes Bad mit einer fein duftenden Komposition 100 % naturreiner ätherischer Öle hilft, den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Ätherisches Lavendelöl entspannt und unterstützt den Schlaf. Ätherisches Neroliöl löst Spannungen und schenkt Geborgenheit. Warm und wohlig duftender Vanilleextrakt zaubert eine harmonische Atmosphäre.

[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)



Sonnenschutz in der Kindheit ist eine wichtige Präventionsmaßnahme.

# Kinder schützen – PRÄVENTION MIT „SUNPASS“

Die Gefahr der UV-Strahlung wird oft unterschätzt. Jedes Jahr erkranken 25.000 Menschen an schwarzem Hautkrebs und ca. 260.000 an weißem Hautkrebs. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. (SHKG) macht auf die Bedeutung von Prävention aufmerksam – mit einem neuen Projekt.



„Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen nachweislich das Risiko, im späteren Leben an Hautkrebs zu erkranken“, sagt Katharina C. Kähler, 1. Vorsitzende der SHKG und Leiterin des Hautkrebszentrums am UKSH, Campus Kiel.

## KINDERHAUT BRAUCHT BESONDEREN SCHUTZ

Die empfindliche Kinderhaut verfügt noch nicht über ausgereifte Schutzmechanismen – umso wichtiger ist es, schon früh für konsequenten Sonnenschutz zu sorgen.

„Mit SunPass möchten wir Kitas und Eltern praxisnah für den richtigen Umgang mit UV-Strahlung sensibilisieren und Kindern einen gesunden Start in ein sonniges Leben ermöglichen“, erklärt Maxi Liekfeldt, Projektleiterin bei der SHKG. Kitas können sich für das neugestartete Projekt „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ anmelden.

Im Rahmen des Projekts werden pädagogische Fachkräfte und Eltern geschult, Kitas erhalten Informationsmaterial zur kindgerechten Vermittlung von Sonnenschutz, und nach

erfolgreicher Umsetzung von Sonnenschutzmaßnahmen wird die Einrichtung mit dem „SunPass“ ausgezeichnet.

## ANMELDEN FÜR DEN „SUNPASS“

Alle Maßnahmen sind kostenfrei für die teilnehmenden Kitas. Einrichtungen können sich ab sofort für die Teilnahme am SunPass-Projekt bei Maxi Liekfeldt unter Tel.: 0431 / 800 10 85 oder per E-Mail an [liekfeldt@krebsgesellschaft-sh.de](mailto:liekfeldt@krebsgesellschaft-sh.de) melden. Mehr unter [www.krebsgesellschaft-sh.de/angebote/praevention/sunpass/](http://www.krebsgesellschaft-sh.de/angebote/praevention/sunpass/)

Foto: Adobe Stock

# MOBILITÄTSTAG MIT PROGRAMM

Das **Sanitätshaus Kowsky** lädt am 26. Juni von 9 bis 16:30 Uhr zum Mobilitätstag in die Itzehoe Filiale in die Feldschmiede 37 ein. Unter dem Motto „Bewegung erleben – Lebensqualität steigern“ dreht sich alles um das Thema Mobilität. Die Besucher\*innen dürfen sich auf ein vielseitiges Programm mit fachkundiger Beratung freuen. Ziel ist, möglichst lange die Selbstständigkeit im täglichen Leben bewahren zu können. Ein besonderes Highlight ist der Sanida-Rollator, die Eigenmarke des Hauses, der an diesem Tag zum Sonderpreis angeboten wird. Ergänzend werden Produkte vorgestellt, die speziell für die bevorstehende Sommer- und Reisezeit geeignet sind – etwa ein faltbarer E-Rollstuhl, der sich platzsparend transportieren lässt, sowie Kompressions-Reisestrümpfe, die auf längeren Reisen für mehr Komfort sorgen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Mehr Infos unter [www.kowsky.com](http://www.kowsky.com).



Am Mobilitätstag kann man viel entdecken und ausprobieren.

Foto: Sanitätshaus Kowsky

## MOBILITÄTSTAGE 2025

SANITÄTSHAUS

**Feldschmiede 37**  
Itzehoe

**26.06.2025**

09:00 - 16:30 Uhr

Besondere Auswahl  
und super  
**Sonderangebote!**

%

**Leicht und stabil**

Der faltbare E-Rollstuhl wiegt nur 15 kg!

**Fahren Sie Probe!**

Rund um die Mobilität:

Rollatoren, (E-)Rollstühle, Bewegungstrainer, Elektroantriebe uvm.

Jetzt Probefahren:  
E-Rollstühle, Scooter  
und Rollatoren

BUCHTIPPS FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

# SANFTE HILFE

## HANDBUCH TCM-ERNÄHRUNG

Noch nie wurde die Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin so umfassend und anwenderfreundlich dargestellt. Vom Grundlagenwissen über die Ernährung in allen Lebensphasen bis zu Nachschlageregister und Rezepten. Das Mutter-Tochter-Autorinnen-duo, Weggefährtinnen der TCM-Pionierin Barbara Temelie, teilt sein tiefes Wissen und ihren gesamten Erfahrungsschatz.

**Beatrice und Franziska Trebuth: Handbuch TCM-Ernährung,** Thieme Verlag, 400 S., 42 Euro



## HEILTEES AUS OST & WEST

Die einzigartige Symbiose des Heilwissens aus Ost und West: Der renommierte TCM-Experte Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu und der Apotheker und Heilpflanzen-Experte Jürgen Klitzner führen die 5.000 Jahre alte chinesische Medizin und die fast 2.000 Jahre alten Kenntnisse aus der europäischen Kräuter- und Teebehandlung zusammen. Mit zahlreichen

Rezepturen und Behandlungsempfehlungen.

**Li Wu, Jürgen Klitzner: Heiltees für Körper, Geist und Seele,** Mankau Verlag, 239 S., 22 Euro



## EINFACH GESUND

Der seit Jahren bewährte und nun grundlegend überarbeitete Gesundheitsratgeber ist praxisnah und anwenderfreundlich gestaltet und empfiehlt Heilmittel, die einfach zu beziehen und leicht anzuwenden sind – inklusive „Hildegard-Apotheke für Einsteiger“, Hinweisen zum richtigen Fasten und der wohlthuenden Lebensführung nach den sechs

goldenen Lebensregeln, Frauengesundheit und gesunder Ernährung.

**Brigitte Pregonzer: Einfach gesund. Das Hildegard von Bingen Gesundheitsbuch,** Tyrolia Verlag, 352 S., 25 Euro



# Kostja Ullmann SETZT ZEICHEN

Eine gemeinsame Aktion von UKE, Loki Schmidt Stiftung und Sparda-Bank Hamburg setzt mit Schirmherr Kostja Ullmann ein Zeichen für Gesundheit und Naturschutz.



Kostja Ullmann (3. v. l.) mit Dr. Sven Peine, Stephan Liesegang (Sparda-Bank) und André Palm (Loki Schmidt Stiftung)

Mit seiner Blutspende im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) hat Schauspieler Kostja Ullmann die Initiative „Leben schenken, Moore retten: Deine Blutspende zählt!“ gestartet. Für jede im Jahr 2025 im UKE geleistete Blutspende gibt die Sparda-Bank Hamburg einen Euro für den Moorschutz. Ziel sind 20.000 Spenden und damit 20.000 Euro. Ullmann: „Für mich ist Blutspenden persönlich. Meine Mutter war darauf angewiesen. Wie beim Naturschutz geht es um Verantwortung – jetzt, nicht irgendwann.“ Das UKE benötigt jährlich rund 40.000 Blut-

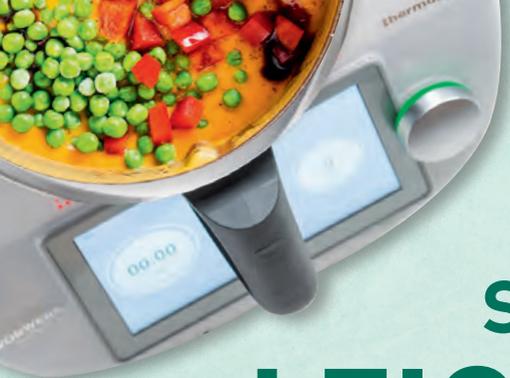
konserven, gewinnt aber nur etwa 27.000 Spenden. Dr. Sven Peine, Leiter der Blutspende am UKE: „Wir sitzen immer öfter auf dem Trockenen. Jedes Jahr wird es schwieriger, vor allem junge Menschen zu gewinnen.“

### PREISE ZU GEWINNEN

Auch für den Moorschutz ist die Lage ernst: „Noch immer werden wertvolle Moorflächen zerstört“, warnt Biologe André Palm von der Loki Schmidt Stiftung und freut sich auf die gemeinsame Aktion. Die Teilnehmer\*innen können bei der Blutspende im UKE eine Gewinn-

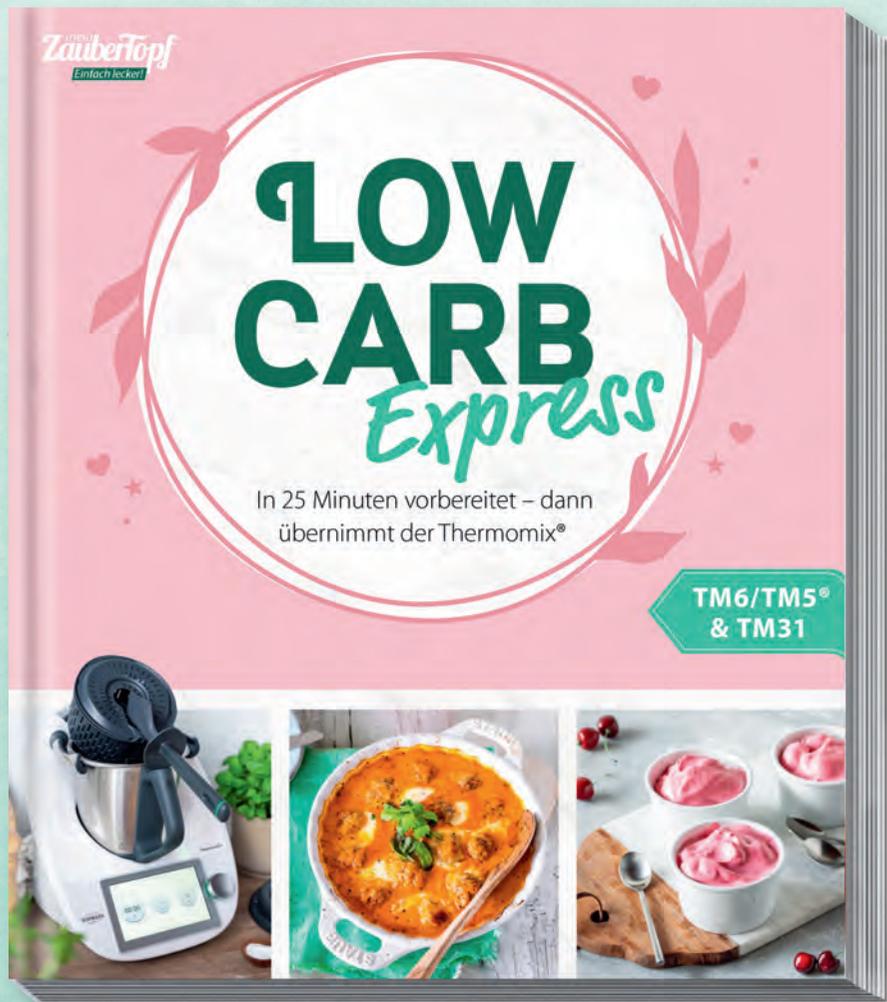
spielkarte ausfüllen und Preise gewinnen: Ein Meet & Greet mit Kostja Ullmann, Kinokarten, 100 Euro Sparguthaben bei der Sparda-Bank, eine Moor-Foto-Safari und vieles mehr. Die Aktion läuft bis zum 31. Dezember 2025. Infos unter [www.uke.de/blutspende](http://www.uke.de/blutspende)

**Hier geht's zum Blutspenden: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf – Blutspendedienst, Martinistr. 52, 20246 Hamburg, Gebäude Ost 38; Mo., Do., Fr., 7 bis 14 Uhr, Di. + Mi. 12 bis 19 Uhr, Tel.: 040 / 741 05 26 16, E-Mail: [blutspende@uke.de](mailto:blutspende@uke.de)**



# 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**  
Auch bei ONE

**Hugendubel**  
Das Lesen ist schön!

 **Mayersche.de**

 **f.m.**

# AKTION OFFENER GARTEN

*Am 14. und 15. Juni findet wieder die Aktion „Offener Garten in Schleswig-Holstein und Hamburg“ statt. Zum 26. Mal laden Hobbygärtner\*innen und professionelle Betriebe zum inspirierenden Gang durch ihre grünen Oasen ein.*

Ob blühende Rosenträume, wilde Natur-oasen, Staudengärten, kleine Stadtidyllen oder große parkähnliche Grünanlagen – es gibt vielfältige Gartenformen zu entdecken. Über 200 grüne Oasen laden zum Blick hinter den Gartenzaun ein. Manche Gastgeber\*innen haben Ableger abzu-

geben, woanders kann man zum netten Plausch einen Kaffee bekommen oder eine Ausstellung bestaunen. Aber überall sind motivierte Gartenbesitzer\*innen anzutreffen, die gerne ihre grünen Paradiese zeigen und sich über Austausch freuen. Den Gartenführer kann man gegen 2 Euro

in Briefmarken mit einem frankierten, an sich selbst adressierten A5-Umschlag anfordern bei der Aktion Offener Garten, Lindenweg 4, 23730 Hermannshof.

---

[www.offenergarten.de](http://www.offenergarten.de)



# SCHWEBENDE ENTSPANNUNG

Mit dem neuen POOLSOFA SINGLE bringt BADESOFA® zur warmen Jahreszeit ein echtes Highlight auf den Markt.

Der stylische Floating Lounger für eine Person vereint luxuriöses Design mit durchdachter Funktionalität – und sorgt für entspannte Stunden auf der Terrasse oder für schwerelose Momente im Pool.

## FORMSTABILE POLSTER

Die kleine Schwester des POOLSOFA DOUBLE punktet mit formstabilen Polstern, schnelltrocknendem Material und einer innovativen Magic Dry-Funktion. Ob Chlor- oder Salzwasser, Sonne oder Schatten – das POOLSOFA SINGLE bleibt widerstandsfähig, UV-beständig und pflegeleicht. Dank praktischer Gurte lässt es sich nach der Saison kompakt verstauen.

## HOCKER ODER BEISTELLTISCH

Neu dazu: zwei stylische Poufs, die wahlweise als Hocker oder schwimmender Beistelltisch genutzt werden können. Erhältlich in zwei Größen und nordisch-dezenten Farben, ergänzen sie das Lounger-Konzept perfekt – oder setzen als Einzelstücke lässige Akzente im Outdoor-Bereich.

## DESIGN MIT AUSZEICHNUNG

BADESOFA® wurde 2025 mit dem renommierten Red Dot Award prämiert und unterstreicht damit einmal mehr den Anspruch auf Stil, Qualität und Innovation.



Fotos: BADESOFA®



# MP Pools GmbH

## Schwimmbäder · Teiche · Technik



Anlagentechnik • Folienfachverlegung • Neubau • Sanierungen • Reparaturen • Montagebau  
Dienstleistungen • Folienbau für den Privat- und Kommunalbereich

## MP Pools GmbH

Fachbetrieb für Schwimmbadbau  
Wankendorfer Str. 16 • Stolpe

Tel. 04326 / 28 84 90 • [www.mp-pools.de](http://www.mp-pools.de)

# Meyer's Mühle

Hamburgs Abholmarkt  
für Gartenmöbel



**schick und wohnlich:**  
Gim SULAWESI ca. 2.495,- €

**Loungefeeling in der Natur:** Zebra FLY,  
SKY & SIGNA - die beliebten Garten Lounges

Auf 4.000 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche über drei Etagen täglich von 10 – 18 Uhr!  
Von Kissen über Sonnenschirme und Pavillons bis Strandkörbe,  
Liegestühle und Lounge-Garnituren.

[www.meyers-muehle-gartenmoebel.de](http://www.meyers-muehle-gartenmoebel.de)

**Vielfalt / Service / Qualität**

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



**AUFMASS,  
BERATUNG  
& MONTAGE**

Weitere  
Top-  
Angebote:  
JETZT  
SCANNEN!



**MARKISEN bei uns ab:  
799,-**

**L&P** DAS LAMINAT & PARKETT HAUS  
GMBH  
Verwaltung:  
Gutenbergstraße 12  
24941 Flensburg  
Gärtnerstraße 130 • 25469 HALSTENBEK • 04101 / 8 59 16 78  
Wedeler Weg 101 • 25421 PINNEBERG • 04101 / 5 16 91 34



**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](http://www.meyers-muehle-gartentechnik.de)

HAUS, HOF & GARTEN



Fotos: Riema

## KUSCHELIG

Ob auf dem Sofa oder dem Sessel, im Bett oder draußen auf dem Balkon oder im Garten: Die Kuschedecke Lima im angesagten Streifendesign sorgt für kuschelige Wohlfühlmomente. Gefertigt aus 100% Bio-Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau in Deutschland, sorgt sie für ein angenehmes Hautgefühl und ist allergikerfreundlich. In verschiedenen Farben erhältlich bei:

[www.riema-germany.de](http://www.riema-germany.de)



Foto: Berg

## BERG BUDDY-B ORANGE

Der größenverstellbare BERG Buddy ist mit dem einzigartigen BFR-System ausgestattet. Mit diesem kann man mit den Pedalen bremsen und nach dem Anhalten auch sofort rückwärts fahren. Dank seiner vier Räder bietet er hervorragende Stabilität und ist auch mit einer Pendelachse ausgestattet. So können sich die Vorderräder etwas nach oben und unten bewegen, um Unebenheiten auf dem Weg abzufedern. Die Luftreifen sorgen für eine besonders reibungslose Fahrt.

[www.meyers-muehle-gartentechnik.de](http://www.meyers-muehle-gartentechnik.de)

Revolutionäre Stein- und Pflasterreinigung  
mit 360 Home Service

# „Wir gehen in die Tiefe“

Wer ein Haus hat, kennt das: Man  
reingt die Pflastersteine im Eingangs-  
bereich und schon nach ein paar  
Wochen ist alles wieder beim Alten.  
Nicht so bei 360 Home Service!

„Die meisten Leute – und auch Firmen – reinigen  
oberflächlich – wir gehen in die Tiefe“, bringt es  
Jacob Enggaard auf den Punkt. Der Geschäftsführer von **360 Home Service in Flensburg**  
bietet in Schleswig-Holstein und Hamburg eine  
besondere Methode an, tiefgreifend und nach-  
haltig, und mit Ergebnissen, die bis zu 15 Jahre  
halten. Der Däne sammelte bereits mit 12

Jahren erste Erfahrungen im Familienbetrieb  
und verfügt heute über 16 Jahre Praxis. Ziel seines  
Unternehmens ist es, die Außenflächen nicht nur  
zu verschönern, sondern dauerhaft zu schützen.

## ENTSCHEIDEND IST DER PROZESS!

Mit einem besonderen Reinigungssystem ent-  
fernt das Team von 360 Home Service Algen,  
Moos, Flechten und tiefsitzende Schwarzalgen  
– ohne die Struktur oder Optik der Steine zu  
beschädigen. Anschließend wird die gereinigte  
Fläche mit einer hochwertigen Imprägnierung

versiegelt, die das frische Erscheinungsbild für  
viele Jahre bewahrt. Lediglich eine kleine jähr-  
liche Wartung ist notwendig, um die Wirkung  
dauerhaft zu erhalten. „Die Herausforderung  
ist nämlich vor allem die Haltbarkeit“, betont  
Jacob Enggaard. „Genau hier setzen wir an –  
mit Qualität, Erfahrung, moderner Technik und  
einer Garantie von bis zu 15 Jahren.“  
Neben Gehwegen kümmert sich 360 Home  
Service auch um Dächer, Fassaden und Fenster.  
Alles mit dem gleichen Anspruch an Präzision  
und Nachhaltigkeit.

VORHER

NACHHER

Jacob Enggaard  
hat langjährige  
Erfahrung mit  
dem Reinigen im  
Außenbereich.

Fotos: 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 €/m<sup>2</sup>

15 Jahre  
Garantie

100%  
Zufriedenheits-  
Garantie

Ab nur  
**39€**  
inkl. MwSt.



## Fensterreinigung ab 39€

Der Preis beinhaltet alle Fenster und die äußeren Fensterrahmen – **kein Preis pro Fenster, keine Stundenabrechnung und keine versteckten Zusatzkosten.** Zudem ist unser Service durch unsere 100%-Zufriedenheitsgarantie abgesichert.

**360** HOME  
SERVICE

📍 Harniskai 22,  
24937 Flensburg,  
Deutschland

☎️ 0151 1503 6002  
✉️ info@360homeservice.de  
🌐 www.360homeservice.de

 ★★★★★  
5 Sterne Bewertungen





# WASSER-SPAR-TIPPS IM GARTEN

## JEDER TROPFEN ZÄHLT!

*Mit diesen cleveren Tipps gehen Sie sparsam mit dem lebenswichtigen Nass um, ohne dass Ihre Pflanzen darunter leiden müssen.*

**Tipp 1:** Ein Tropfschlauch bringt das Wasser gezielt zu den Wurzeln, während die Blätter trocken bleiben, das spart bis zu 70 % Wasser und reduziert die Verdunstung.

**Tipp 2:** Formen Sie rund um frisch gepflanzte Gewächse einen kleinen Erdwall – so verhindern Sie, dass das Gießwasser seitlich abfließt.

**Tipp 3:** Ein Regenmesser zeigt Ihnen genau, wie viel Wasser wirklich im Boden angekommen ist – das vermeidet unnötigen Wasserverbrauch.

**Tipp 4:** Regenwasser ist eine kostenlose Alternative zum Leitungswasser – große Zisternen oder kleinere Regentonnen helfen, diese nachhaltige Ressource effizient zu nutzen.

**Tipp 5:** Stellen Sie den Mäher auf 4 cm ein, bei großer Hitze sogar auf 5 cm. So bleibt der Boden länger feucht – und Ihr Rasen schön grün.

**Tipp 6:** Einmal hacken, spart dreimal gießen. Lockerer Boden nimmt Gießwasser besser auf und leitet es direkt zu den Wurzeln.

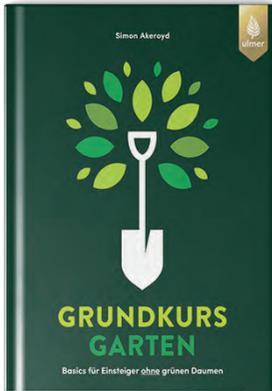
**Tipp 7:** Vermeiden Sie extreme Wechsel zwischen Trockenheit und Nässe – gießen Sie regelmäßig und durchdringend, damit die Pflanzen gesund wachsen und nicht „platzen“.

**Tipp 8:** Morgens oder abends zu gießen, spart Wasser. Denn bei Hitze verdunstet mittags bis zu 90 % des Gießwassers, bevor es die Wurzeln erreicht.

**Tipp 9:** Mulchen schützt vor Sonne und Regen, reduziert Unkrautwuchs und verbessert die Bodenqualität durch Humusbildung. ([www.diy-academy.eu](http://www.diy-academy.eu))

## UNSER LESETIPP

### GRUNDKURS GARTEN



Wie pflanze ich einen Strauch? Wie schneide ich den Apfelbaum? Wie gelingt die Rasenpflege? Dieses Einsteigerbuch ist perfekt für ahnungslose Gartenneulinge, die sich noch nicht ans Gärtnern herangetraut haben. In zwölf einfachen Kapiteln lernen Sie alle Basics für die erfolgreiche Gartengestaltung und -pflege kennen: vom ersten Gartenplan, der Bodenvorbereitung und Pflanzenauswahl bis hin zum Umgang mit Krankheiten

und Schädlingen. Die 15 wichtigsten Gartentechniken von der Aussaat bis zur Pflanzenvermehrung werden Schritt für Schritt erklärt.

**SIMON AKEROYD, SABINE HESEMANN: GRUNDKURS GARTEN, ULMER VERLAG, 224 S., 25 EURO**



Foto: contor

## WINE BAG

In der aus Cellulose handgefertigten WINE BAG von UASHMAMA sehen Weinflaschen gleich noch wertiger aus! Mit einem zusätzlichen Weinkühlereinsatz kann die WINE BAG dann auch noch für alle Getränke, die kühl gehalten werden sollen, nachgerüstet werden. Aber die Tasche kann natürlich auch als Utensilienhalter für die Küche oder das Bad benutzt werden und es gibt bestimmt noch den einen oder anderen Einsatzbereich für diese schöne, schlanke Tasche. Erhältlich bei **contor** in der Roten Straße 24 in Flensburg oder auf [www.contor-design.com](http://www.contor-design.com).

## HoWe Horst Weige

•Umzüge •Transporte  
•Entrümpelungen

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

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

**Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt KOSTENLOS!**

# lebensart

**DIE JUNI-AUSGABE  
ERSCHEINT AM 01. JULI 2025**

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

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



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

**Wir informieren Sie gern!**

Claudia Bierhoff +49 30 311777-578

Jennifer Braunschweig +49 30 311777-842  
[globalprotector@wwf.de](mailto:globalprotector@wwf.de)

# LIEBLINGS- PLATZ

*Dieser märchenhafte Ort ist perfekt für laue Sommerabende. Zwischen blühenden Geranien und üppigem Grün lädt die Gartenbank zum Träumen und Plaudern ein. Kerzen in einem mit Sand gefüllten Eimer sorgen für sanftes Licht. Lampions, Lichterketten und Makramee-Blumenampeln schaffen eine zauberhafte Atmosphäre.*

[www.meine-geranien.de](http://www.meine-geranien.de)

# Heil- und Wildkräuter

Ob im eigenen Garten gezogen oder in der Natur gesammelt: Heil- und Wildkräuter erfreuen nicht nur die Insektenwelt, sondern bieten auch uns eine Fülle an Anwendungsmöglichkeiten für Gesundheit und Genuss.



## DIE KRÄUTER IN MEINEM GARTEN

Ein ausführliches Werk, das moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit traditionellen Überlieferungen verbindet. In einem umfassenden Pflanzenlexikon werden über 500 wirksame Heilpflanzen von Alant und Alpenveilchen bis Zwergholunder und Zwiebel beschrieben – inklusive Wirkung, Anbauanleitungen, Blüte- und Sammelzeit, Trocknung und Rezepten für Tees, Tinkturen, Weine, Liköre, Schnäpse, Essig, Säfte, Salben und Bäder. Das große Kräuterhausbuch für den ständigen Gebrauch in Garten und Küche.

**Siegrid Hirsch: Die Kräuter in meinem Garten, Freya Verlag, 800 S., 39,90 Euro**



## HEILPFLANZEN UND KRÄUTER AUS MEINEM GARTEN

Mit Heilpflanzen lassen sich viele Beschwerden lindern oder einfach das Wohlbefinden steigern, aber das Sammeln in Wald und Wiese ist Ihnen zu umständlich? Heilpflanzenexperte Rudi Beiser zeigt Ihnen, wie Sie über 30 Heilkräuter leicht selbst ziehen, ernten, verarbeiten und schonend haltbar machen können. Entdecken Sie farbenfroh gestaltete Kräutertebeete zum Nachpflanzen und wohltuende Rezeptideen für heilsame Tees, Tinkturen und entspanntes Badevergnügen. Fördern Sie Ihre Gesundheit auf natürliche Weise.

**Rudi Beiser: Heilpflanzen und Kräuter aus dem eigenen Garten, Ulmer Verlag, 160 S., 20 Euro**



## GEHEIMNISSE DER UNKRÄUTER

Der Heil- und Wildkräuterexperte Rudi Beiser hat sein umfangreiches Wissen zu 30 bekannten und weniger bekannten essbaren Wildpflanzen aus Acker und Garten zusammengetragen. Erfahren Sie alles über die Nutzung der Kräuter als Nahrung und Medizin, ihre intelligente Verbreitungsstrategien und ökologische Bedeutung, über spannende Mythen und Volkshelkunde. 85 Rezepte aus Wildkräuterküche und Heilkunde machen Lust auf das Sammeln und Zubereiten der Unkräuter.

**Rudi Beiser: Geheimnisse der Unkräuter, Ulmer Verlag, 192 S., 32 Euro**

Fotos: Adobe Stock / Buchcover: Ulmer Verlag / Freya Verlag

## ALL YOU NEED IS LOVE

Eine inklusive musikalische Revue

Liebe ist das, was uns wirklich verbindet. Sie kennt keine Grenzen – nicht im Kopf, nicht im Herzen. In einer Welt, die oft laut und unbarmherzig ist, zeigen wir, was möglich ist, wenn Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam auf der Bühne stehen. Mit Musik, Bewegung und echter Begegnung feiern wir die Liebe – in all ihren Farben, Formen und Facetten.

[www.nordbretter.de](http://www.nordbretter.de)



nordbretter meets music  
integratives theater kiel



### Aufführungen:

Premiere  
14. Juni 2025, 18.00 Uhr  
15. Juni 2025, 18.00 Uhr  
17. Juni 2025, 18.00 Uhr

### im Theater im Werftpark

Ostring 187 A, 24143 Kiel

Tickets

[www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)  
oder an der Theaterkasse



Kooperation:

**werftpark** KIEL  
junges theater

Gefördert durch:

**Kiel.** Sailing. City.  
**Kiel**

Träger:

**NANK** neue Arbeit neue Kultur Kiel e.V.

# AUSSTELLUNGEN

## IM JUNI 2025

## Die unbekanntere Seite

In seiner Sommerausstellung „Wer kennt Wilhelm Busch?“ widmet sich das Eutiner **Ostholstein-Museum** noch bis zum 31. August dem bekannten Maler, Zeichner und Dichter.



Wilhelm Busch – Skizze eines Selbstbildnisses, 1885-90

Wilhelm Busch kennen die meisten von uns seit Kindesbeinen vor allem als Verfasser von Bilder-geschichten wie „Max und Moritz“ (1863/64), „Die fromme Helene“ (1872), „Fipps, der Affe“ (1878) oder „Plisch und Plum“ (1882). Doch Wilhelm Busch ist wesentlich mehr als nur der Autor dieser humoristisch-satirischen Bilder-geschichten, in denen er die gesellschaftlichen Werte und Normen seiner Zeit thematisierte und – bei aller vordergründigen Komik – durchaus kritisch pointiert zu Papier brachte. Mit einer begonnenen, aber nicht beendeten künstlerischen Ausbildung setzte er sich immer wieder auch mit der Malerei auseinander und schuf zeitlebens Landschafts-, Genre- und Porträtbilder sowie Zeichnungen, die in der Ausstellung ebenso thematisiert werden wie seine beeindruckenden Gedichte.

Die Ausstellung zu diesem vielschichtigen Künstler findet in Zusammenarbeit mit dem „Wilhelm Busch – Deutsches Museum für Karikatur und

Zeichenkunst“ Hannover statt, dessen Sammlung zu Wilhelm Busch die bedeutendste und umfangreichste ihrer Art ist und über 340 Gemälde, mehr als 1300 Zeichnungen nach der Natur, über 50 Bilder-geschichten-Handschriften, rund 900 Briefe sowie mehr als 190 Gedicht- und Prosa-hand-schriften des Künstlers umfasst.

Unter [www.oh-museum.de](http://www.oh-museum.de) finden Sie Informationen zu den öffentlichen Führungen und allen weiteren Veranstaltungen.



Wilhelm Busch – Max und Moritz, Vorwort, 1865



### BESONDERER BUCHTIPP

#### Globale Geschichte der Philosophie

Wer die Kulturen dieser Welt begreifen will, muss auch ihre Geschichte und ihr Denken verstehen. Hier bei uns in Europa gehen wir zumeist jedoch von unserer Historie und unserer Philosophie aus, also dem euro-zentristischen Weltbild. Julian Baggini unternimmt in seinem sehr lesenswerten und erhellenden Buch „Wie die Welt denkt“ den Versuch, seinen Leser\*innen das hochinteressante sowie inspirierende Denken anderer Kontinente und Länder wie der arabischen und afrikanischen Welt oder in China und Indien näherzubringen. Er unterteilt dabei seine fesselnde Reise in die globale Philosophie in vier Fragestellungen: „Wie weiß die Welt?“, „Was glaubt die Welt?“, „Wie betrachten wir uns selbst?“ und „Wie sollen wir leben?“. Mit seinem Buch erweitert und schärft Julian Baggini unseren Blick – und unser Verständnis – in längst überfälliger Weise.

**Julian Baggini: Wie die Welt denkt. Verlag C.H.Beck, 442 S., 34 Euro**



Thomas Mann am Schreibtisch, 1941



Thomas Mann auf Europareise

## Ein Weltautor

*Lübeck, wo Thomas Mann am 6. Juni 1875 geboren wurde, feiert Geburtstag: 150 Jahre Thomas Mann.*

*Es ist nicht nur der berühmteste Sohn der Stadt, sondern einer der berühmtesten Deutschen, den die Hansestadt im Jubiläumsjahr ehrt.*

Die „Herzenseimat des Nordens“, wie Thomas Mann Lübeck einmal genannt hat, widmet dem Großschriftsteller und Weltbürger Thomas Mann eine eigene Ausstellung. Darüber hinaus wird der Geburtstag in der ganzen Stadt begangen: Auf literarischen Stadtpaziergängen können Sie sich auf die biografischen und unter anderem literarischen Spuren Thomas Manns durch die historische Altstadt begeben. In der vom 6. Juni 2025 bis zum 18. Januar 2026 laufenden Ausstellung „Meine Zeit. Thomas Mann und die Demokratie“ erzählt das

**Buddenbrookhaus** die Geschichte von dessen Politisierung. In seiner Rede „Meine Zeit“, die er 1950 in Chicago hielt, erklärte der Autor jedem „totalen Staat“ und jeder „dogmatischen Diktatur“ eine klare Absage. Die Schau zeichnet diese politische Entwicklung anhand von sechs großen Zeitenwenden in Thomas Manns Gedanken- und Lebenswelt nach: Geprägt durch die Reichsgründung 1871, mitgerissen durch die Kriegsbegeisterung im Sommer 1914, allen Halt verlierend durch den Zusammenbruch der staatlichen Ordnung 1918 – Thomas Mann findet

spät, erst nach der Ermordung des deutschen Außenministers Walther Rathenau, zu einer demokratischen Haltung, wird aber dann nicht müde, vehement für sie einzutreten – auch und gerade dann, als die Demokratie unter größten Druck gerät: durch die Machtübertragung an Hitler 1933, den Überfall auf Polen 1939 und im Kalten Krieg. Unter [www.buddenbrookhaus.de](http://www.buddenbrookhaus.de) erhalten Sie weitere Informationen zu den Lübecker Museen, den Ausstellungen sowie dem Veranstaltungsprogramm.

Fotos: unbekannt

# Meine Zeit

6.6.25

—  
18.1.26

Ort:  
St. Annen-  
Museum  
Lübeck

MANN  
2025 150 Jahre  
Thomas Mann



# Thomas Mann und die Demokratie

SUSANNE (1922-2022)  
SCHAPOWALOW

photography of  
unforgettable times

6.6.  
-  
3.8.  
2025

EUTIN  
OSTHOLSTEIN-MUSEUM

Schlossplatz 1 | 23701 Eutin | [www.oh-museum.de](http://www.oh-museum.de)  
Di – So 11 – 17 Uhr, Feiertage 11 – 17 Uhr

 [ostholstein\\_museum\\_eutin](https://www.instagram.com/ostholstein_museum_eutin)  Ostholstein-Museum Eutin



Elke Hergert – Metamorphose See vor Skagen

## Besondere Weltsichten

In der neuen Ausstellung „MEER & METAMORPHOSEN“ der Eckernförder Galerie RIECK stehen bis zum 26. Juli die beiden norddeutschen Künstlerinnen Elke Hergert und Nicole Keller im Mittelpunkt.

Elke Hergerts Thema ist das Meer mit allen seinen Licht-, Stimmungs- und Farbveränderungen und -bewegungen. Sie malt Stimmungen, die man spürt, aber meistens nicht sieht. So zeigt sie die Seele des Meeres in allen Varianten.

Die Hamburger Fotografin Nicole Keller wiederum arbeitet auf Basis von Architekturfotos und fotografischen Eindrücken. Sie zerlegt, flechtet, ergänzt, malt und konstruiert neu. Es entstehen neue Blicke auf Alltägliches, Unscheinbares und Orte, die man eigentlich kennt. Diese sogenannten „Architexturen“ offenbaren neue Perspektiven und verändern den Blick.

Die Kombination der Werke beider Künstlerinnen scheint zunächst nicht naheliegend, aber wenn man Rhythmus, Raumgestaltung und den Prozess des Erforschens nimmt, gibt es erstaunlich viele Parallelen – in ganz unterschiedlichen Sichtweisen auf vieles, das wir glauben zu kennen. Präsentiert werden rund 25 Arbeiten, die die unterschiedliche Herangehensweise ebenso sichtbar machen wie auch ihre große Verwandtschaft in der Suche nach „der Seele des Gesehenen“. Alle Werke stehen auch zum Verkauf.

Neben der Ausstellung zeigt die Galerie RIECK in ihren Räumen auf der Carlshöhe in Eckernförde auf insgesamt 200 Quadratmetern ausgesuchte skandinavische Kunst der letzten 100 Jahre – von der klassischen Moderne bis zur zeitgenössischen Kunst. Geöffnet ist die Galerie RIECK mittwochs sowie freitags von 14 bis 18 Uhr und samstags von 12 bis 16 Uhr. Mehr Infos unter [www.galerie-riECK.de](http://www.galerie-riECK.de).



Nicole Keller – ARCHITEXTUR Witterung



RIECK  
CARLSHÖHE

GALERIE  
für skandinavische und  
nordische Kunst



Carlshöhe 78 | 24340 Eckernförde | [www.galerie-riECK.de](http://www.galerie-riECK.de)



Margret Eicher –  
Battle:Reloaded (Gesamtansicht), 2022

# Eine prachttvolle Reise IN DIE WIKINGERZEIT

Das Museum für Archäologie Schloss Gottorf, das Wikinger Museum Haithabu und das Leibniz-Zentrum für Archäologie (LEIZA) rücken das Jahr 1066 in der gemeinsamen Ausstellung „Wikingerdämmerung. Zeitenwende im Norden“ auf **Schloss Gottorf** bis zum 2. November in den Fokus.

Im Jahr 1066 zerstörte ein slawisches Heer Haithabu, was dazu führte, dass Haithabu an das Nordufer der Schlei verlegt wurde und im heutigen Schleswig weiterlebt. Im gleichen Jahr eroberte Wilhelm, Herzog der Normandie, England, was seinen kunstvollen Nachklang in dem „Teppich von Bayeux“ fand. Als Entree der Ausstellung um die Zeitwende des Jahres 1066 wird im Kreuzstall mit dem überaus eindrucksvollen Werk „Battle:Reloaded“ eine sich auf den „Teppich von Bayeux“ beziehende Arbeit der 1955 geborenen Künstlerin Margret Eicher präsentiert. Auf 120 x 3.000 cm können Sie einen modernen Bilderreigen entdecken, auf dem beispielsweise Lady Gaga, Ninja Turtles oder Spiderman und unzählige andere Charaktere dargestellt sind.

## DREI GROSSE THEMENBEREICHE

In der Reithalle des Schlosses erwartet Sie eine überwältigende Ausstellung von Fundstücken.

Ob Schatzteile, alte Schriftstücke, Waffen, Schiffsteile und anderes mehr – es ist ein wahres Füllhorn an interessanten und sehr sehenswerten Artefakten, die hier gezeigt werden. Gegliedert ist die Ausstellung in die drei Bereiche Macht, Wirtschaft und Glauben. Sie führen vor Augen, wie die Herrschaft auf persönlichen Beziehungen beruhte und der Handel in der Wikingerzeit abließ und organisiert war. Schließlich wird sichtbar, wie die Vielgötterreligion und das Christentum aufeinandertrafen und für Verunsicherung in der Wikingerwelt sorgten. Auf der Empore der Reithalle wartet auf Sie mit einem Nachdruck des „Teppichs von Bayeux“ ein außergewöhnliches Highlight. Bisher war der 68,38 Meter lange und 53 Zentimeter breite Teppich nur in Bayeux zu sehen. Auf der Gottorfer Schlossinsel wird nun erstmals eine Reproduktion fast in Originalgröße gezeigt. Weitere Infos stehen für Sie unter [landesmuseen.sh](http://landesmuseen.sh) zur Verfügung.



Die Ausstellungsstücke dieser Vitrine zeigen religiöse Symbole der Vielgötterei und des Christentums.

Nachdruck des „Teppichs von Bayeux“ (Ausschnitt),  
Original 2. Hälfte 11. Jhd.



# Wikinger Dämmerung

Zeitenwende im Norden

**16.4. – 2.11.2025**  
Schloss Gottorf



Illustration: © Antoine Laurent, gewerkedesign, Berlin

**Museumsinsel  
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH



LEIBNIZ-ZENTRUM  
FÜR ARCHÄOLOGIE

Mit freundlicher Unterstützung von



# Museum - Stadt - Geschichte

Nach ungeplant langer Renovierung öffnet das **Museum Eckernförde** Mitte Juni wieder seine Türen für die Besucher\*innen.



**600 Jahre Eckernförde**  
Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre 1975 2025

**m** museum  
eckernförde

Los geht es am 13. Juni um 19 Uhr mit dem Vortrag „Eckernförde geht baden“, den der Vorsitzende des Museumsvereins Eckernförde, Dr. Stefan Deiters, zum Auftakt des Eckernförder Meeresrausch-Festivals (13. bis 15. Juni) hält. Das Thema Badekultur und Tourismus ist dann auch Teil der Sonderausstellung „Stadtgeschichte(n)“, die im Juli eröffnet wird und die die jahrzehntelange Sammeltätigkeit des Eckernförder Museums mit vielen schönen Ausstellungsstücken reflektiert. Denn zum 50-jährigen Jubiläum des Museums Eckernförde und des Museumsvereins Eckernförde werden zahlreiche Objekte zur Stadt- und Kulturgeschichte aus den Depots geholt, die den Blicken der Besucher\*innen bisher meist verborgen geblieben sind – ob nun Silberlöffel, Badeanzug, Grafik oder Gemälde. Sie erzählen aus der Geschichte der Stadt und unterstreichen die Bedeutung von Museen als kultur- und geschichtsbewahrende Institutionen. Sie dürfen sich also schon jetzt auf tolle „Entdeckungen“ freuen und sollten die Webseite [www.museum-eckernfoerde.de](http://www.museum-eckernfoerde.de) wegen der genauen Termine im Auge behalten.



Das Museum Eckernförde präsentiert im Juli nach unvorhergesehen langer Renovierung wieder eine neue Sonderausstellung.



Wer mehr über vergangene Zeiten in Eckernförde erfahren möchte, ist im Museum Eckernförde genau an der richtigen Adresse.

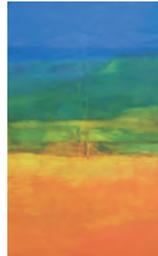
Foto: Photowerkstatt Matzen

ADVERTORIAL



Bild aus der Serie „Sommer 2025“ von Gabriele Wende

Christa Landig – Ohne Titel



## AUSSTELLUNG ZUM WETTBEWERB

Drei Künstlerinnen, drei Handschriften, unzählige Ausdrucksformen: „**Vielfalt**“, die Ausstellung zum Wettbewerb „Kunst schaffen in Neumünster“, versammelt vom 20. Juni bis 13. Juli Werke in der KulturWerk Galerie Behrendt (Esplanade 22, Neumünster) zu einem kreativen Kaleidoskop. Die Arbeiten erzählen von Neugier, Erfahrung und der Freude am künstlerischen Experiment. Barbara Schael hat zu ihren Lebzeiten zahlreiche Kurse geleitet und beherrschte die Malerei ebenso wie den expressiven Holzschnitt. Gabriele Wende hat über Frau Schael zur Kunst gefunden und erschafft mit Öl, Kreide, Aquarell feinfühlig und facettenreiche Werke. Christa Landig führt ihr Atelier „Farbe + Formen“ mitten in Neumünster und arbeitet besonders gerne mit Collagen und expressive Farben. Highlight der Ausstellung: An den Freitagen 27. Juni und 4. Juli können Besuchende, Gruppen oder Schulklassen jeweils von 11 bis 15 Uhr selbst künstlerisch aktiv werden sowie den Künstlerinnen beim Malen über die Schulter schauen.

Fotos: Kulturbüro Neumünster

ADVERTORIAL

## KUNST FÜR ALLE

An der **Schlei-Akademie** werden Kunstkurse auf hohem Niveau angeboten. Es geht um Malerei, Zeichnung, Illustration, Keramik, Fotografie, Drucktechniken, kreatives Schreiben, Buchbinden, digitale Malerei und vieles mehr. Das breite Angebot richtet sich an Unerfahrene wie Fortgeschrittene. Träger der Schlei-Akademie ist der „St. Nicolaiheim e. V.“. Mit seiner Expertise wird ein inklusives Leitbild in Hinsicht auf Barrierefreiheit und Diversität in der künstlerischen Praxis umgesetzt. Sie können sich per E-Mail über [willkommen@schlei-akademie.de](mailto:willkommen@schlei-akademie.de) anmelden und erhalten unter [www.schlei-akademie.de](http://www.schlei-akademie.de) weitere Informationen.



Die Kunstkurse der Schlei-Akademie sind so vielfältig wie deren Teilnehmende.

Foto: Henrik Matzen

# KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und  
neue Bücherwelten!

E-Paper  
für nur  
**1 EURO**  
testen\*



**JETZT BESTELLEN:**  
[buecher-magazin.de/testabo](http://buecher-magazin.de/testabo)  
oder QR-Code scannen



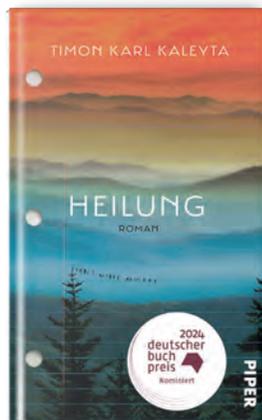
ABO-ID: BU22EPA

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



# SCHMÖKERTIPPS

*Buchempfehlungen aus der Redaktion.*



## HEILUNG

Ein Mann kann nicht mehr schlafen. Seine Frau schickt ihn in ein mysteriöses Nobelresort in der verschneiten Stille der Dolomiten. In Obhut von Prof. Trinkl soll er dort zu sich selbst finden. Trinkl verspricht ihm zwar Heilung, flüstert ihm aber ein in der Vergangenheit begründetes Unbehagen ein, das die Ursache seiner Probleme sein soll. Der Mann flieht zu seinem besten Freund aus Kindertagen. Und ahnt noch nicht, wie weit er gehen muss, um endlich von allem geheilt zu werden.

**Timon Karl Kalevta: Heilung**  
Piper Verlag, 208 S., 22 Euro



## DAS GLÜCK IN ALLEN FARBEN

Eigentlich ist Valerie zufrieden. Mit ihrem Mann Tom lebt sie in einer traumhaften Altbauwohnung, hat einen tollen Job und gute Freund\*innen und Kolleg\*innen. Nur ein Kind will sich partout nicht ankündigen. Umso geschockter ist sie, als sie feststellt, dass Tom beinahe unfruchtbar ist und ihr das verheimlicht. Verzweifelt sucht sie bei ihren Eltern Unterschlupf und findet hier, wonach sie gar nicht gesucht hatte: sich selbst.

**Tina Herz: Das Glück in allen Farben**  
Heyne Verlag, 352 S., 16 Euro



## FÜR POLINA

Als er vierzehn ist, verliebt sich Hannes Prager in das Mädchen Polina. Um ihr seine Liebe zu zeigen, komponiert der wundersam begabte Junge eine Melodie, die Polinas ganzes Sehnen und Wünschen umfasst. Doch sein Leben nimmt eine unvorhergesehene Wendung, Hannes hört auf, Klavier zu spielen, und seine und Polinas Wege trennen sich. Nach Jahren, in denen er nichts als Leere fühlt, erkennt Hannes: Er muss Polina wiederfinden. Und das Einzige, womit er sie erreichen kann, ist ihre Melodie.

**Takis Würger: Für Polina**  
Diogenes Verlag, 304 S., 26 Euro



## BASTELN AM ICH

Die gesellschaftlichen Konflikte in den westlichen Demokratien verschärfen sich zusehends. Im Namen einer höheren Moral werden zentrale Errungenschaften der Aufklärung in Frage gestellt. Das persönliche Erleben gerät zum entscheidenden Orientierungspunkt. Gesammelte Wissensbestände und historisch gewachsene Erkenntnisse hingegen gelten als Relikte einer unaufgeklärten und schuld-beladenen Gesellschaft. Bernd Ahrbeck zeigt die Gefahren auf, die von der Utopie einer grenzenlosen Machbarkeit ausgehen.

**Bernd Ahrbeck: Basteln am Ich, zu Klampen Verlag, 152 S., 18 Euro**



## DIE SCHULE DER NACHT

Eine winzige Insel vor der norwegischen Küste: Der erfolgreiche Künstler Kristian Hadeland hat sich in die Abgeschiedenheit zurückgezogen. Er will seinem Leben ein Ende setzen. „Tod und Vergänglichkeit“, das war das große Thema seines fotografischen Werks, mit dem er sich über sämtliche Regeln hinwegsetzte und in der Kunstwelt für Furore sorgte. Für diesen Ruhm ist er einen faustischen Bund eingegangen. Jetzt steht er vor den Trümmern eines rücksichtslosen Lebens und bittet um Erlösung – möglicherweise vergeblich.

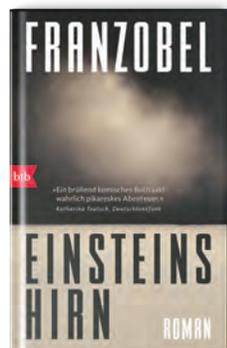
**Karl Ove Knausgård: Die Schule der Nacht  
Luchterhand Verlag, 672 S., 28 Euro**



## KRITIK DER DIGITALISIERUNG

Daniel Martin Feige bietet zum ersten Mal den systematischen Entwurf einer kritischen Theorie der Digitalisierung aus technikkritischer, anthropologischer und kunstphilosophischer Perspektive. Dass sich vor dem Hintergrund seiner Diagnose sowohl Analysen, die die Digitalisierung bis in die Vor- und Frühgeschichte verlängern, als auch Diskurse, die der KI die Fähigkeit zu handeln und zu denken zusprechen, als höchst problematisch erweisen, zeigt Feige in seinem differenziert argumentierenden Essay.

**Daniel Martin Feige: Kritik der Digitalisierung  
Meiner Verlag, 186 S., 19,90 Euro**



## EINSTEINS HIRN

1955 stirbt Albert Einstein – seinem Wunsch entsprechend wird der Körper verbrannt und die Asche an einem unbekanntem Ort verstreut. Vorher jedoch hat der Pathologe Thomas Harvey Einsteins Hirn entfernt. Er wird damit 42 Jahre durch die amerikanische Provinz tingeln. Mit Einsteins Hirn erlebt Harvey die Wahl John F. Kennedys zum Präsidenten, die erste Mondlandung, Woodstock, Watergate und das Ende des Vietnamkriegs – und irgendwann beginnt das Hirn, mit ihm zu sprechen.

**Franzobel, Einsteins Hirn, btb Verlag, 544 S., 15 Euro**

# 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](http://www.lebensart-sh.de/newsletter)



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 Ihrer Region los ist und was Schleswig-Holstein sonst noch bewegt, erfahren Sie in unserem Newsletter.

# VERANSTALTUNGSTIPPS

## IM JUNI 2025

Foto: Pexels - Rahul Panoff (1)



## THEATER FÜR KINDER UND HAMBURGER KAMMEROPER

Das Allee Theater hat sein neues Programm für die Spielzeit 2025/2026 vorgestellt: Insgesamt sieben Produktionen stehen im Theater für Kinder auf dem Spielplan, vier Produktionen in der Hamburger Kammeroper sowie zwei Gastspiele. Der Vorverkauf läuft! In der Hamburger Kammeroper beginnt die Saison im September mit der Wiederaufnahme der gefeierten Produktion von Verdis „La traviata“ in italienischer Sprache. Außerdem stehen mit Hommagen an Hildegard Knef und Charles Aznavour zwei Gastspiele von Stephan Hippe auf dem Programm.

[www.alleetheater.de](http://www.alleetheater.de)

Foto: Patrick Sobotta

## SPEICHERSTADTFÜHRUNG

Die Speicherstadt – Hamburgs UNESCO-Welterbe – ist regelmäßig in spannenden Stadtführungen zu erleben. Die Touren eignen sich aber nicht nur für Touristinnen und Touristen, auch Hamburger und Schleswig-Holsteiner bekommen hier viel zu sehen! Teilnehmende entdecken etwa das Kerngebiet der Speicherstadt mit Kaffeebörse, Kesselhaus und Sandtorquaihof, inkl. einer Einführung durchs Speicherstadtmuseum. Ein abwechslungsreicher Rundgang zur Geschichte und aktuellen Entwicklung der Speicherstadt. Anmeldung unter Tel.: (040) 32 11 91 oder [info@speicherstadtmuseum.de](mailto:info@speicherstadtmuseum.de); 15 Euro / erm. 12 Euro, Dauer ca. 90 min.

4. Juni, 15 Uhr • Treffpunkt im Speicherstadtmuseum



Foto: Thomas Hampel



Foto: Hamburg Sustainability Week

## KLIMA IM WANDEL IM RAHMEN DER HAMBURG SUSTAINABILITY WEEK

Die Klimakrise ist eine der wichtigsten Herausforderung unserer Zeit – doch ist der Klimawandel als Phänomen nicht plötzlich aus dem Nichts entstanden. Die Ursachen gehen weit in der Geschichte zurück. In diesem dialogischen Format werden ausgewählte Kunstwerke aus verschiedenen Epochen gemeinsam untersucht, um Erkenntnisse über die kulturgeschichtlichen Hintergründe der Klimakrise zu gewinnen. Mit einem erweiterten Verständnis wird der Handlungsbedarf umso dringlicher: It's now or never! Teilnahme: kostenfrei, ohne Anmeldung; Treffpunkt: Kassenraum Lichtwerk-Galerie.

**5. Juni, 18.45 Uhr • Kunsthalle, Glockengießerwall 5, Hamburg**



Foto: moj momente

## JAPAN-MARKT IN LÜBECK

Am 7. und 8. Juni dürfen sich alle Japan-Fans im hohen Norden auf Kultur und Kawaii, Kunst und Literatur, Design und Mode, Kulinarik und Lebensart rund um das Land der aufgehenden Sonne freuen. Seit 2013 veranstaltet moj momente aus Hamburg die beliebten japanischen Events mit kuratiertem Kulturprogramm in den schönsten Städten Deutschlands. Am Pfingstwochenende in Lübeck mit dabei ist neben japanischem Flair ein Ausstellermarkt mit Handgefertigtem, japanischer Kunst und Literatur, Anime-Produkten, Kreativ-Workshops, Live-Konzerten, traditioneller Kampfkunst der Samurai, köstliche Patisserie, Matcha und mehr! Tickets: [www.japanevents.shop/tickets](http://www.japanevents.shop/tickets)

**7. und 8. Juni, 12-19 Uhr • Schuppen 6, An der Untertrave 47a, Lübeck**



## #STOLENMEMORY

Arolsen Archives bewahrt bis heute ca. 2000 Umschläge mit persönlichen Gegenständen auf, die Menschen bei der Einlieferung in ein Konzentrationslager entwendet wurden. #StolenMemory ist Teil einer Kampagne, mit der Angehörige der ehemaligen KZ-Häftlinge gesucht werden, um den Familien die persönlichen Gegenstände zurückgeben zu können. Die Ausstellung wird in einem Übersee-Container gezeigt, der auf dem ehemaligen Appellplatz des KZ Neuengamme aufgebaut ist. Sie ist beeindruckend und unbedingt sehenswert.

**6. bis 25. Juni • Gedenkstätte Neuengamme, Jean-Dolidier-Weg 75, Hamburg**

## ANNA BENNING

Menschen dürfen in der Stadt des Lichts zwar leben, aber schon ein falscher Schritt kann für sie den Tod bedeuten. Als Aurora an den Hof der Götter berufen wird, muss sie sich plötzlich in einer Welt voller Grausamkeiten und Machtspiele behaupten. Denn ausgerechnet Colden, der Sohn des gefürchteten Herrschergotts, bindet sie als seine Dienerin für immer an sich. Doch anders als die anderen Götter will Colden Aurora nicht besitzen und verabscheut die barbarischen Regeln, die den Menschen auferlegt werden. Gefangen zwischen Misstrauen, unausgesprochenen Gefühlen und einer verbotenen Anziehung kommen sich Aurora und Colden näher – während die Welt der Götter auf einen Krieg zusteuert, der die fragile Ordnung Silver Citys ein für alle Mal in Stücke reißen könnte. Eine spannende Lesung mit Autorin Anna Henning! Karten für 12 Euro bei Hugendubel.

**11. Juni, 20 Uhr • Hugendubel, Königstor. 67a, Lübeck**



Foto: Willi Rudolph



Foto: Sinije Haselider

## TSCHICK

Dieses Jahr wäre Wolfgang Herrndorf 60 Jahre alt geworden. Mit seinem Bestseller „Tschick“ u.a. Werken hat er die deutschsprachige Literatur geprägt – für Norderstedt ist Herrndorf, der sich 2013 wegen einer unheilbaren Krankheit das Leben nahm, jedoch weit mehr als ein Name: Hier aufgewachsen, sind seine Geschichten Teil der lokalen Geschichte geworden. Anlässlich des Jubiläums haben die Kultureinrichtungen Norderstedts ein Veranstaltungsprogramm zusammengestellt, das Herrndorfs Werk und seine Verbindung zur Stadt in den Mittelpunkt stellt. Zu den Höhepunkten zählt die gefeierte Bühnenfassung von „Tschick“. Der Roman ist eine künstlerische Auseinandersetzung mit Fragen rund um Themen wie Migration und Integration in Deutschland, Mobbing und Queerness. Karten für 12-18 Euro zzgl. Geb.: TicketCorner, Rathausallee 60, Tel.: (040) 30 987-123.

12. Juni, 11 und 19.30 Uhr • Am Kulturwerk 1, Norderstedt

## 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.eventim.de](http://www.eventim.de) und [www.semmel.de](http://www.semmel.de).

15. Juni, 19 Uhr • Grünspan, Hamburg



Foto: Acacia Events

## NATURE WRITING FESTIVAL

In Gesprächen, Vorträgen und Lesungen präsentiert das NATURE WRITING FESTIVAL HAMBURG 2025 an fünf Tagen im Juni aktuelle Tendenzen und Themen des so traditionellen wie aktuell boomenden Genres „Nature Writing“: von der Natur berichten, mit ihr als Motiv schreiben, gar für die Natur schreiben. Teilnehmende sind Autorinnen und Autoren aus Deutschland, Schweden, Österreich, Weißrussland, Großbritannien, den Niederlanden und der Schweiz. Das Festival startet mit abendlichen Lesungen, gefolgt von drei themenbezogenen Tagen und schließt mit einer Exkursion. Es ist das erste seiner Art in Deutschland. Verschiedene Standpunkte, Fachbereiche und Kunstformen kommen zusammen, kommen ins Gespräch, kommen nach Hamburg. Jetzt kennenlernen! Das ausführliche Programmheft mit allen Veranstaltungen, Mitwirkenden und Orten steht Ihnen als PDF zur Verfügung unter: <https://europeanessays.eu/festival/>



Foto: NATURE WRITING FESTIVAL

17. bis 21. Juni • verschiedene Orte in Hamburg (s. Programm)

### SCHUBYS BUCHTIPP

## JACK JORDAN: DIE SCHLAFWANDLERIN



Wird Strafverteidigerin Neve Harper einen Fall verlieren – oder alles, was sie liebt? Ein rasanter Thriller mit rasanten Wendungen in der Story. **\*\*\*\* 4 von 5 Sternen**

Neve Harper ist die beste Strafverteidigerin Londons, und ehrgeizig noch dazu. Sie ist ein echter Glücksfall für den Geschäftsmann Wade Darling, dem vorgeworfen wird, seine Frau und die beiden Kinder im Schlaf ermordet zu haben. Die Indizien sprechen gegen Wade, trotzdem ist die ehrgeizige Anwältin überzeugt, seine Unschuld beweisen zu können.

Kurz vor Prozessbeginn erhält die Anwältin jedoch eine unmissverständliche Botschaft: Wenn sie nicht will, dass ihr dunkelstes Geheimnis ans Licht kommt, muss sie Wades Fall verlieren. Für Neve steht bald alles auf dem Spiel – ihre Karriere, ihre Freiheit und die Sicherheit ihrer Stieftochter Hannah. Kann sie ihren Mandanten und ihr berufliches Ethos verraten, einen möglicherweise Unschuldigen ins Gefängnis bringen, um sich und Hannah zu schützen?

Droemer, 400 Seiten,  
ISBN: 978-3-426-44629-4



## JUNGE MUSIKAKADEMIE

Der gemeinnützige Verein „Junge Musikakademie Hamburg“ unterstützt und fördert gemeinsames Musizieren und Singen sowie den Musikunterricht für Kinder und Jugendliche aus benachteiligten Verhältnissen. Außerdem bietet der Verein regelmäßig Veranstaltungen an – etwa das Fest der Tasten am 15. Juni, das Rock Pop Festival am 20. Juni oder das Fest der Streicher am 22. Juni. Alle Konzerte und Workshops sind kostenlos. Ein großes Highlight in diesem Sommer wird die Abschlusspräsentation des Musicals „Sister Act“, diese Show haben schon mehr als 500 Zuschauerinnen und Zuschauer begeistert gehört!

Die Aufführung ist am 22. Juni um 16 Uhr im Alfred-Rust-Saal im Wulfsdorfer Weg 71, Ahrensburg. In der Pause gibt es Kuchen und Getränke zu familienfreundlichen Preisen.

[www.junge-musikakademie-hamburg.de](http://www.junge-musikakademie-hamburg.de)



Foto: Nathanael Mergul

## HAVANA D'PRIMERA

Alexander Abreu zählt zu den herausragendsten Persönlichkeiten der zeitgenössischen kubanischen Musik. Als virtuoser Trompeter und charismatischer Bandleader von Havana D'Primera verbindet er musikalische Präzision mit der mitreißenden Energie traditioneller und moderner Salsa. Sein unverkennbarer Klang prägt seit Jahren Aufnahmen renommierter Künstler wie Los Van Van und Isaac Delgado und macht ihn zu einer festen Größe in der internationalen Latin-Szene.

**23. Juni, 20.30 Uhr (Einlass 19 Uhr) •  
Fabrik, Barnerstr. 36, Hamburg**



YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch

# Platz frei?



## WERDEN SIE JETZT GASTFAMILIE UND ENTDECKEN SIE ZU HAUSE DIE WELT!

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](mailto:gastfamilien@yfu.de)  
[www.yfu.de](http://www.yfu.de)  
040 22 70 02 -0

Gemeinnütziger  
Schüleraustausch  
seit 1957

RIVER  
CONCERTS

KONZERTE  
2025

PRESENTED BY WIZARD LIVE

## JAMIE CULLUM



**01.+02.10.2025**

CONGRESS CENTER HAMBURG

RBK FUSION PRESENTS

## TONY HADLEY

EX SPANDAU BALLET



EUROPEAN TOUR 2025

**02.11.2025**

CONGRESS CENTER HAMBURG

Tickets auf [myticketi.de](http://myticketi.de)

## VERANSTALTUNGEN



### DE ELBSCHIPPERS

Der vermutlich kleinste Seemanns-Chor Hamburgs gastieren am 26. Juli um 20 Uhr im Heidbarghof und bringen maritime Stimmung mit. Ihre Lieder in Begleitung von Akkordeon und Gitarre sowie Döntjes von der Waterkant sind natürlich auch im Gepäck. Mit viel Erfahrung, der See im Blut und einer riesengroßen Freude an maritimen Begegnungen erheitern „De Elbschippers“ und nehmen die Osdorfer Gäste schwungvoll und beherzt mit auf ihre musikalische Reise. Schunkeln und Schmunzeln, ahoi!

**26. Juli, 20 Uhr •  
Heidbarghof, Langelohstr. 141, Osdorf**

### SIRENA FLAMENCO

Spanische Leidenschaft im Heidbarghof verspricht Aylén Bárbara Gerull. Die Sopranistin lebt seit acht Jahren in Sevilla, einer Stadt, in der der Flamenco nicht nur Musik, sondern gelebte Kultur ist. Als klassisch ausgebildete Sängerin begibt sie sich dort auf eine außergewöhnliche Reise: Sie erforscht die Ausdruckskraft des Flamenco und sucht nach Wegen, ihn mit der klassischen Stimme zu durchdringen, ohne seine rohe Tiefe zu verlieren. Nun kommt sie nach Osdorf und bringt mit der Tänzerin Carolina Baer, Ferdinand Feil an der Flamenco-Gitarre und dem jungen spanischen Kontrabassisten Javier Sánchez Pérez ein besonderes Programm auf die Bühne.

**28. Juni, 20 Uhr • Heidbarghof, Langelohstr. 141, Osdorf**



Foto: Sirena Flamenco



Foto: Melanie Lemahieu

### THE ROBERT CRAY BAND

Robert Cray kommt mit seiner „2025 Out Driving Around Tour: Groovin' 50 Years“ nach Hamburg! Seit der Gründung seiner Band im Jahr 1974 steht der Name des US-amerikanischen Gitarristen und Sängers für eine vor allem im Konzert zündende „populäre Mischung aus Memphis-Soul, Rhythm & Blues und modernem Rock“ (Rockmusik Lexikon). Er wurde von Rolling-Stones-Gitarrist Keith Richards in Chuck Berrys Begleitgruppe für den Film „Hail! Hail! Rock'n'Roll“ eingeladen, begeisterte bei den Welttourneen von Tina Turner beziehungsweise Eric Clapton, wirkte auf Alben der Blues-Legende John Lee Hooker mit. Selber hat The Robert Cray Band um die zwanzig Tonträger aufgenommen.

**27. Juni, 20 Uhr (Einlass 19 Uhr) • Fabrik, Barnerstr. 36, Hamburg**



Foto: Daniel Lagerpusch

### EUTINER FESTSPIELE

Nur wenige Kilometer vom Ostseestrand entfernt, erschafft die kleine Stadt Eutin ihren großartigen Dreiklang aus Natur-, Kultur- und Musikgenuss. Während der Eutiner Festspiele vom 4. Juli bis 14. September können Gäste hier Sommerabende im wohl schönsten Konzertsaal Norddeutschlands auf der Seebühne unter freiem Himmel erleben – zum Beispiel Mozarts „Zauberflöte“ und Bernsteins „West Side Story“. Ein Musiksommer der Superlative. Karten ab 45 Euro unter: [www.eutiner-festspiele.de](http://www.eutiner-festspiele.de)

**4. Juli bis 14. September • Seebühne, Alter Bauhof 11, Eutin**



## BODYRULE

Verfehlt und unreif nennen Kritikerinnen wie die Philosophin und Chefredakteurin Svenja Flaßpöhler die #MeToo-Bewegung. „Wir dürfen nicht alle Probleme den Männern in die Schuhe schieben. „Was man nicht in der direkten Konfrontation mit dem Mann hinbekommt, damit muss man dann leben“, konstatiert sie, und spricht von einer selbstgewählten Opferrolle an der Frauen zwanghaft festhalten. Fahrlässig und täterloyal nennen Betroffene diese Haltung. „Übergriffigkeit gehört nicht in einen Graubereich.“ Sie propagieren mehr Solidarisierung und fordern die Enttarnung übergriffiger Män-

ner. Gibt es die eine Wahrheit? Bodyrule macht sich auf die Suche – und provoziert, zwingt zur Reflexion. Ab wann ist eine Frau selbst verantwortlich? War das eben ein Flirt oder schon Belästigung? Hat der Typ mich angegrabscht oder war das ein versehentlicher Busenstreifer? Theaterstück von Denise Stellmann. Karten für 22 Euro (Abendkasse 24 Euro): <https://sprechwerk.hamburg/>

**25. und 26. Juli um 20 Uhr, 27. Juli um 18 Uhr • Sprechwerk, Klaus-Groth-Str. 23, Hamburg**



## JAZZBALTICA 2025

Vom 26. bis 29. Juni wird Timmendorfer Strand erneut zur pulsierenden Heimat des Jazz. Rund um den Strandpark entfaltet sich ein musikalisches Panorama mit 35 Konzerten, in denen große Namen auf vielversprechende Newcomer treffen und die Vielfalt des zeitgenössischen Jazz in seinen verschiedenen Nuancen lebendig wird. Internationale Größen aus Europa, Afrika und den USA sorgen für unvergessliche Momente: Pianist Michael Wollny, Grammy-Preisträger John Beasley, Trompeter Nils Wülker, Gitarrist Arne Jansen, Kora-Virtuose Ballaké Sissoko, Cellist Vincent Ségal, Saxophon-Meister Émile Parisien und der Flötist Magnus Lindgren sorgen

für musikalische Sternstunden. Hinzu kommen die wuchtigen Energien der Latvian Radio Big Band, die beeindruckenden Arrangements der NDR Bigband und die französische Band Electro Deluxe, deren Nu-Jazz die Bühne in ein pulsierendes Klangereignis verwandelt. Und auch die junge Jazzgeneration setzt spannende Akzente – die mongolische Pianistin Shuteen Erdenebaatar, der Kölner Posaunist Janning Trumann, die armenisch-russische Trompeterin Angela Avetisyan oder der ghanaische Trompeter und Komponist Peter Somuah bringen frische Sounds und packende Energie. Mehr unter: [www.jazzbaltica.de](http://www.jazzbaltica.de)

# GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: [dieganzegegeschichte.de](http://dieganzegegeschichte.de)

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

**Wir erhalten Einzigartiges.  
Mit Ihrer Hilfe!**

Spendenkonto  
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400  
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG  
[www.denkmalschutz.de](http://www.denkmalschutz.de)



DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



## HEINZ RUDOLF KUNZE UND VERSTÄRKUNG

2025 feiert ein echter Klassiker großen Geburtstag: Heinz Rudolf Kunze bringt sein Kultalbum „Dein ist mein ganzes Herz“ zurück auf die Bühne – 40 Jahre, nachdem der Song erstmals die Charts eroberte und als einer der größten Hits der 80er Jahre bis heute Generationen verbindet. Für diesen besonderen Sommer hat der Rockpoet eine Show vorbereitet, die keine halben Sachen macht: große Hits, große Bühnen und eine Verstärkung, die wie immer alles gibt! Diese Open Air Tour ist kein nostalgischer Rückblick – sie ist ein Statement. Kunze zeigt, dass außergewöhnliche Songs und kluge Texte kein Verfallsdatum kennen. Titel wie „Lola“, „Finden Sie Mabel“, „Aller Herren Länder“, „Ich glaub es geht los“, „Dies ist Klaus“ und natürlich „Dein ist mein ganzes Herz“ werden live in einer energiegeladenen Show zelebriert, die alte und neue Fans zusammenbringt. Hier trifft kluger Rock auf knisternde Open Air-Atmosphäre, und das Publikum erlebt Kunze von seiner besten Seite: kraftvoll, direkt und ohne Kompromisse. Und das Beste? Das Ganze findet direkt um die Ecke in Eutin statt!

**7. September, 19 Uhr • Seebühne, Alter Bauhof 11, Eutin**

Foto: Oliver Dieckle

## BEATRICE EGLI

Sie ist ein Star mit Herz und Seele.:Mit jedem Song, jeder Zeile transportiert die Schweizerin Beatrice Egli pure Emotion und wird dank ihrer positiven Ausstrahlung zur Botschafterin für Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Sehr zur Freude ihrer Fans kündigte die Schlager-Ikone ihre mit Spannung erwartete neue Tournee „Tanzen – Lachen – Leben“ und damit ihre Rückkehr auf die Bühne für 2026 an. Und das Beste: Beatrice Egli macht dabei auch Halt in Kiel und Hamburg! Jetzt Tickets sichern unter: [www.semmel.de](http://www.semmel.de)

**4. Oktober 2026 • Wunderino Arena, Kiel  
25. Oktober 2026 • Barclays Arena, Hamburg**



Foto: Michael de Boer

Foto: Exhibition Hub



## TITANIC – EINE IMMERSIVE REISE

Die faszinierende und bewegende Geschichte der Titanic wird in einer völlig neu konzipierten magischen Symbiose aus gelebter Historie und moderner Inszenierung in Hamburg greifbar: Die Ausstellung „Titanic: Eine Immersive Reise“ beleuchtet auf noch nie zuvor gesehene Art und Weise das seinerzeit größte Passagierschiff, seinen dramatischen Untergang und die damit verwobenen menschlichen Schicksale. Die Besucher tauchen ein in eine faszinierende Welt, in der modernste Technologie auf Geschichte trifft. Das einzigartige Ausstellungskonzept vereint atemberaubende 360-Grad-Projektionen mit detailgetreuen Raumnachbildungen, präsentiert über 300 sorgfältig kuratierte Artefakte und lässt die Betrachtenden dank virtueller Realität die Vergangenheit hautnah erleben.

**Bis 14. September • Expo-Halle, Neß 9, Hamburg**

Spende und werde ein Teil von uns.  
**seenotretter.de**



Foto: Xenia Curova

## GLITZER

Funkelnd und flirrend, faszinierend und empörend: Glitzer ist auf Bühnen ebenso zu finden wie auf Protestplakaten und in Kinderzimmern. Es ist omnipräsent, und doch ist das Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg (MK&G) weltweit das erste Haus, das diesem Material eine Ausstellung widmet. Der Schwerpunkt der Ausstellung liegt auf Glitzer als Symbol für Zugehörigkeit, Empowerment und Selbstbestimmung und beleuchtet den Einsatz in politischen Kontexten und kollektiven Bewegungen. Rund 40 internationale Positionen aus Kunst und Gestaltung widmen sich Glitzer als Ausdruck der Freude an gesellschaftlicher Vielfalt und kollektiver Ausgelassenheit, als Mittel des Protests, der Performance und Popkultur, als Symbol der Sichtbarmachung marginalisierter Gruppen und des Widerstands gegen Körperrnormen. Gezeigt werden unter anderem ein glitzerndes Jugendzimmer der Hamburger Künstlerin Jenny Schäfer, Fotografien von Quil Lemons, Skateboards von Mickalene Thomas, GIFs von Molly Soda, Show-Perücken der Hamburger Designer Karl Gadzali und Mohamad Barakat-Götz für Olivia Jones und ein Bühnenoutfit von Bill Kaulitz.

Die Ausstellung wird gefördert durch die Kulturstiftung des Bundes, gefördert von der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien, die Hapag-Lloyd Stiftung und die Hans Brökel Stiftung für Wissenschaft und Kultur.

**Bis 26. Oktober • Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg,  
 Steintorplatz**



**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**

**8.+9.**

**Oldtimertreffen mit TEILEMARKT  
 Antik & Trödelmarkt**

Juni  
 Pfingstsonntag  
 Pfingstmontag

23795 Traventhal (bei SE) • [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de)

HISTORISCHER HENGSTSAAL



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

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) **#teamseenotretter**



Spendenfinanziert



# 7vs.Wild live auf der Bühne

DIE TOUR KOMMT IM FRÜHJAHR 2026  
NACH HAMBURG

**A**usgesetzt in der Wildnis kämpfen Kandidat\*innen ums nackte Überleben – das von einem Millionenpublikum gefeierte Survival-Format wagt den Sprung in ein ganz neues Abenteuer: Und zwar auf die großen Bühnen Deutschlands! Live-Podcast, Live-Action, Live-Abenteuer und Live-Austausch mit den Held\*innen der Wildnis von 7vs. Wild.

Ob eingefleischte Survival-Profis, Fans oder Neulinge: Für einen Abend kann jede\*r in die unvergleichliche Welt von 7vs.Wild eintauchen. Bei der Live Tour erhält das Publikum nicht nur Einblicke hinter die Kulissen des Erfolgsformats, sondern erlebt seine Stars erstmals gemeinsam live hautnah.

Im Fokus steht das Publikum: In jeder Stadt dürfen sich die Zuschauenden auf mindestens fünf unterschiedliche Gäste aus dem 7vs.Wild-Kosmos freuen. Teilweise unveröffentlichte Szenen der vergangenen Staffeln sorgen genauso für Ge-

sprächsstoff auf der Bühne, wie die emotionalen Erfahrungen der Teilnehmer\*innen – ungefiltert und aus erster Hand. Ein riesiger LED-Screen und eine atemberaubende Soundkulisse entführen die Gäste für einen Abend in eine andere Welt. Die einzigartige Kombination aus Live-Präsentationen, interaktiven Elementen und einem spannenden Podcast macht den Abend zu einem echten Entertainment-Highlight.

## URSPRUNG AUF YOUTUBE

7vs.Wild ist ein Survival-Reality-Format, das von den deutschen Videoproduzenten Fritz Meinecke, Johannes Hovekamp und Max Kovacs entwickelt wurde. Die ersten beiden Staffeln wurden im November 2021 bzw. 2022 auf YouTube ausgestrahlt und erreichten dort insgesamt über 200 Millionen Aufrufe, was die Reality-Show zu einem der meistgesehenen Medienereignisse der letzten Jahre in Deutschland machte. Die dritte Staffel, bei der erstmals Teams in die Wildnis

geschickt wurden, startete Ende 2023 exklusiv bei Amazon Freevee. Die Show war zum Staffelfinale im Januar 2024 die erfolgreichste Serie in Deutschland und im weltweiten Vergleich unter den Top 5 der Inhalte bei Amazon Freevee. Seit Staffel 3 ist neben den Formatmachern, die Calivision GmbH für das Format verantwortlich. Die vierte Staffel startete im Oktober 2024 und knüpfte direkt an den Erfolg der vorherigen Staffeln an.

Jetzt Tickets sichern unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter [www.semmel.de](http://www.semmel.de). Weitere Informationen auf [www.7vswild-live.de](http://www.7vswild-live.de).

---

**5. April 2026, 19.30 Uhr • Barclays Arena, Hellgrundweg 44, Hamburg**



# DAS NEUE MAGAZIN



**JETZT  
ERHÄLTlich!**



**200 Seiten**

Sylliebe mit den schönsten  
Fotos und Inselgeschichten



**Mit mehr als**

150 Tipps  
für deinen Sylt-Urlaub



**Tolle Extras:**

XXL-Gewinnspiel und  
Gastro- & Shoppingguide



Erhältlich unter: [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de),  
in der Kielerleben-Redaktion, Exerzierplatz 3, 23103 Kiel und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)



## 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, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester,  
Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnwo

#### 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.

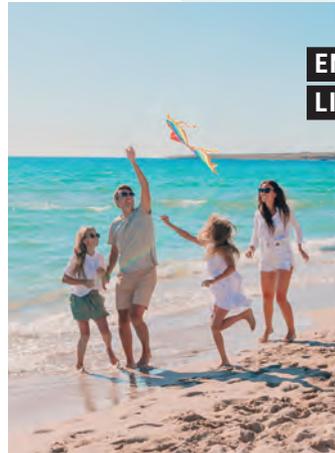
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

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. JULI

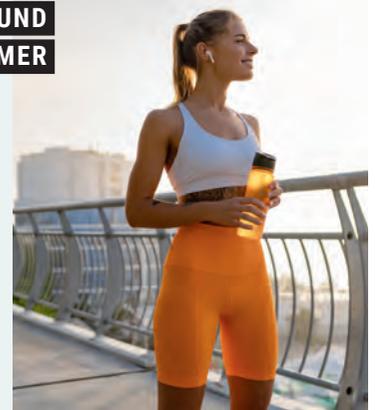


### ENTDECKUNGSTOUR: LIEBLINGSPLÄTZE

Schleswig-Holstein, der „echte Norden“, fasziniert mit seiner beeindruckenden Natur zwischen Nord- und Ostsee und lässt die Herzen von uns Nordlichtern höher schlagen. Während einige die weiten Strände der Ostsee genießen, schätzen andere die Ruhe des Binnenlands. Im Juli verraten Promis und Politiker\*innen ihre Lieblingsorte und zeigen, wie vielfältig und bezaubernd das Land ist.

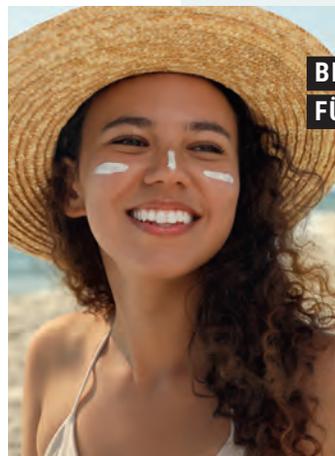
### FIT UND GESUND DURCH DEN SOMMER

Die Wellen rauschen, ein nordisches Lüftchen weht und die Sonne strahlt. Und was könnte besser sein als das? Richtig, sich rundum fit zu fühlen, um den Sommer in vollen Zügen zu genießen. Wir haben in unserer nächsten Ausgabe ein paar Tipps, wie Sie fit und gesund durch die heiße Jahreszeit kommen.



### BEAUTYTIPPS FÜR DEN SOMMER

Die Sonne auf der Haut spüren, das salzige Meerwasser im Haar ... So schön es auch ist, man sollte trotzdem nicht vergessen, sich gut um Haut und Haar zu kümmern. Gerade im Sommer kann die Sonne schnell Schäden verursachen. Damit Sie sich nicht mit solchen Problemen den Sommer vermiesen, haben wir so einige Tipps auf Lager, wie Sie strahlend schön durch den Sommer kommen.



#### 100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

Zur CO<sub>2</sub>-Kompensation startet falkemedia in 2022 ein eigenes Waldaufforstungsprogramm.



# Unsere WasserWelt, so paradiesisch wie nie!

**HOLSTEN**  
**THERME**  
Mein Tag Urlaub.

11 In- und Outdoor Pools 32 °C 2 Rutschen 7 Saunen 16 Relaxbereiche 3 Bistros ResortHotel

# MOBILITÄT ZUM MITNEHMEN

Reisescooter – Mobil und bequem unterwegs

## DIBLASI R30

Mobil und komfortabel unterwegs mit dem faltbaren Elektro-Scooter R30 von DiBlasi. Zusammengeklappt misst er nur 61,5 x 38,5 x 49,5 cm und passt problemlos in den Kofferraum. Erhältlich in Rot, Blau und Anthrazit.

**Di Blasi**  
Made in Italy



ab  
**3.199,-**



ab  
**3.499,-**



## KYMCO K-LITE FE

Unterwegs bei Familie, Freunden oder im Urlaub? Mit dem kompakten Reisescooter Kymco K-Lite müssen Sie nicht auf gewohnte Mobilität verzichten. Maße: 99 x 58 x 93 cm (L x B x H).



Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Probefahrt.  
**04121-7 64 63**



## Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

[www.die-fahrradboerse.de](http://www.die-fahrradboerse.de)