

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

HAMBURG WEST / ELBVORORTE / PINNEBERG / ITZEHOE

OKTOBER 2025 • KOSTENLOS

**HAPPY
BIRTHDAY**

20 JAHRE LEBENSART

**GRUSELIGER
FAMILIENPASS**

DAS HALLOWEEN-HAUS VON BOOSTEDT

20
JAHRE
lebensart




KEINE SCHWESTER

1000 *lights* CONCERTS
PRÄSENTIERT

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



Classical Highlights

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

15.00 Uhr

Romantic Love Songs

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

17.30 Uhr

Epic Movie Themes

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

20.00 Uhr

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

www.1000-lights-concerts.com



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

20
JAHRE
lebensart

EDITORIAL

ALTES
STAHLWERK

NEUMÜNSTER



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

EIN BLICK ZURÜCK ...

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

... UND IN DIE ZUKUNFT

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

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

WAS WAR BEI IHNEN 2005 LOS?

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

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen **KEINE SCHWESTER**. Mehr zu dem norddeutschen Taschenlabel und der Trendfarbe in diesem Herbst erfahren Sie auf den Seiten 42 bis 43.

Titel: KEINE SCHWESTER



SILVESTER
PARTY

SILVESTER 2025

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

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

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

212 € PRO GAST

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH

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

THEMEN

OKTOBER 2025

COVER | KEINE SCHWESTER GMBH

Naturverbunden: Brauntöne für den Herbst.....42

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends & News im Oktober.....6

Hallo, Herbst! Das ist los im Oktober 2025.....10

VB30: Das Gruselhaus in Boostedt.....14

20 JAHRE LEBENSART IM NORDEN

Dürfen wir Sie einladen?18

20 Jahre Lebensart im Norden: Volle Fahrt durchs

Jubiläum20

Team Lebensart: Mitarbeiter*innen im Porträt.....24

HIN & WEG

Herbstwärts in Schleswig-Holstein: 3 Ausflugsziele für den Herbst.....32



40

Kuschelige Oktobermomente



18

20 Jahre Lebensart im Norden

SO SCHMECKT DER NORDEN

Herbstliebe: Rezepte mit Kürbis.....36

MODE & BEAUTY

Kuschelige Oktobermomente.....40

Naturverbunden: Brauntöne für den Herbst.....42

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Viele bunte Pillen – sinnvoll oder nicht?.....46

HAUS, HOF & GARTEN

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

TRAUER & ABSCHIED

Abschied nehmen.....62

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Oktober.....66

Veranstaltungshighlights.....72



KOLUMNEN

Fru Jürs vertellt 48

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3
 Impressum 82
 Vorschau November 82



14

VB30: Das Gruselhaus in Boostedt

west *Her Immobilienteam vor Ort*
immobilien

BELLEVUE
 Best Property
 Agents
 2025



Wir finden auch für Ihre Immobilie den passenden Käufer.

Die Suche nach den eigenen vier Wänden lebt. Der Immobilienmarkt ist aktiv und der Zeitpunkt für Verkauf ist günstig. Spielen Sie mit dem Gedanken, Ihr Wohnhaus oder Ihre Wohnung zu verkaufen, weil sich Ihre Lebensumstände verändert haben?

Kommen Sie gern mit uns ins Gespräch, wir verfügen über ein breites Kundennetzwerk und beraten Sie kompetent und individuell auf Ihre Situation abgestimmt. Holen Sie sich mit dem engagierten Team westimmobilien wertvolle Hilfe an die Seite.

Jetzt Ihr Immobilienprojekt unverbindlich besprechen!

 **040 84055779**

Lornsenstraße 86 | 22869 Schenefeld



WWW.WESTIMMOBILIEN.DE

TRENDS & NEWS

IM OKTOBER 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



Bolle GEMÜTLICHER HUNDE-OPI



Bolle ist ein freundlicher Hundeseniore, der im Tierheim Bad Oldesloe auf eine liebevolle Pflegestelle wartet. Der ruhige Rüde hat bisher gemeinsam mit anderen Hunden in einem Haushalt gelebt und zeigt sich als ausgeglichener, angenehmer Begleiter. Am liebsten verbringt er seine Zeit schlafend und genießt die Ruhe, doch auf schöne Spaziergänge freut er sich nach wie vor und blüht dabei richtig auf. Für Bolle wird ein ebenerdiges Zuhause in einer entspannten Umgebung gesucht, in dem er seinen Lebensabend in Geborgenheit verbringen darf. Wer ihm diese Chance gibt, gewinnt einen treuen, sanften Gefährten fürs Herz. Mehr Infos zu Bolle: www.tierschutz-badoldesloe.de oder Tel.: 04531 / 87 888

MIT GENUSS, OHNE ALKOHOL



Foto: kan36

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

ANMELDESTART

SCHLESWIG-HOLSTEIN FESTIVALCHOR 2026

Noch Ende August begeisterte der Festivalchor des Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) mit Verdis „Messa da Requiem“ in der Lübecker MuK. Wer 2026 dabei sein möchte, kann sich jetzt zum Vorsingen anmelden. Bewerben kann sich, wer Freude am Singen auf hohem Niveau hat, Chorerfahrung mitbringt und in der Lage ist, die Werke selbstständig vorzubereiten. Bewerbungen bis 18. Oktober unter www.shmf.de/chor; alle Details online. Vorsingen in Hamburg: 1. und 2. November, Alfred Schnittke Akademie, Max-Brauer-Allee 24.



Foto: Adobe Stock

KREBS KREATIV BEGEGNEN

Eine Krebserkrankung wirft viele Gefühle auf, die schwer in Worte zu fassen sind. Der kostenlose Workshop „Krebs kreativ begegnen: Gefühle über Kunst ausdrücken“ der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V. lädt Betroffene ein, diesen Gefühlen auf eine kreative Weise Raum zu geben. Ein 2. Termin dazu findet am 14. Oktober von 15 bis 17 Uhr im Krebsberatungszentrum Westküste, Koogstraße 41-43 in Brunsbüttel statt. Unter der Leitung der Psychoonkologin Aslihan Kurt-Beierlein können die Teilnehmenden mit verschiedenen künstlerischen Methoden wie Malen, Zeichnen und dem Gestalten von Collagen experimentieren. Kreatives Gestalten kann helfen, innere Spannungen zu lösen, Gedanken zu ordnen und neue Perspektiven zu gewinnen. Gleichzeitig bietet der Workshop die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Krebspatient*innen können sich online unter www.krebsgesellschaft-sh.de/termine anmelden.



Den eigenen Gefühlen Ausdruck verleihen
beim Malen, Zeichnen oder Collage erstellen.

Foto: Uwe Baumann/Pixabay



„Meeno“ sagt Tschüss

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

FÜR SCHÜLER*INNEN BLINKIS FOR FREE VON FIELMANN

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



Foto: Fielmann

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



Foto: Oliver Franke

PREISE FÜR HERAUSRAGENDE BAUPROJEKTE

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

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



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

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

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

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

Retro – diese Lieblingsstücke bleiben!

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

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



Foto: Angelika Wolf

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

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



Foto: Marion Laß

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



Foto: Christina Berndt

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



Foto: Maya Schukies

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



Foto: Regine Sauerberg

„Ich besitze einen schönen Handarbeitsstuhl aus der Jugendstilzeit, den Heinrich Vogeler (deutscher Maler, Grafiker, Architekt, Designer, Pädagoge, Schriftsteller und Sozialist) entworfen hat. Er gehört zur ersten Generation der Künstlerkolonie Worpswede. Ich habe den Stuhl vor vielen Jahren neu beziehen lassen – das Erbstück ist ein echter Hingucker und zudem sehr bequem – mein Lieblingsstück!“ Regine Sauerberg, Kiel



Fotos: Sigrid Krebs



MAMMUT-DRAMA IN BRÜGGE **Urzeit-Museum braucht Ihre Hilfe**

*Das Museum „Tor zur Urzeit“ in Brügge bittet um Spenden
– das ikonische Mammutskelett ist eingestürzt.*

Es war das Herzstück der Ausstellung – nun liegt es in Trümmern: Das rund drei Meter hohe Mammutskelett im Museum Tor zur Urzeit in Brügge bei Bordesholm ist unerwartet zusammengebrochen. „Ein Schock für das ganze Team“, sagt Museumsleiter Dr. Gerald Kopp. Was genau zum Einsturz führte, ist noch unklar. Vermutet werden entweder Materialermüdung oder Fremdeinwirkung. Ein Stahlrohr an einer tragenden Stelle war offenbar korrodiert. Die

Polizei ermittelt wegen Sachbeschädigung. Trotz des Mammut-Zwischenfalls bleibt das Am 22.11. lockt außerdem die abendliche Taschenlampenführung „Nachts im Museum“.

Spendeninformationen
IBAN: DE73 2105 1275 0000
0560 57
Stichwort: Mammut
Oder ganz einfach per PayPal –
QR-Code scannen.



LITERADTOUR **VEREWIGT ALS MINIATUR**

Kleines Lastenrad ganz groß: In diesem Jahr ist Lennart Schaefer von der Leipziger Buchmesse im März bis zur Frankfurter Buchmesse im Oktober über 8.000 Kilometer mit dem Lastenrad als Buchbotschafter durch ganz Deutschland gefahren und warb mit verschiedenen Aktionen für das Lesen. Er besuchte Schulen, aber auch Buchhandlungen, Verlage, Autor*innen und weitere Literaturorte und berichtete online darüber. Ziel war, dass möglichst viele Menschen das Lesen (neu) für sich entdecken und wieder zum Buch greifen. Im Rahmen seiner LITERADTOUR erhielt Lennart nun seine eigene Figur – inklusive Lastenrad – im Miniaturwunderland, die er vor Ort an seinem Wunschort platzieren durfte. Weitere Infos zu Lennart und seiner Tour gibt es unter www.literadtour.net.



Spende und werde
ein Teil von uns.
seenotretter.de

Bei jedem Wetter.
Auf Nord- und Ostsee.
Seit 1865.



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

f t i y #TeamSeenotretter

HALLO, HERBST!

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





Foto: Harry Beiersdorf

TRAVENTHALER GESTÜTS-WEIHNACHT

Auf der Traventhaler Gestüts-Weihnacht kommt Feststimmung auf: Wechselnde Aussteller mit 100 Ständen, vielfältigem Angebot und die große lebende Krippe mit Schafen und Eseln, auf die sich nicht nur die Kinder besonders freuen, zählen zu dem vielseitigen Programm. Speziell für die Kleinen gibt es auf dem Gut Ponyreiten, die Kindereisenbahn und das alte, mit Lebkuchen gespickte Hexenhaus, in dem der Weihnachtsmann aus seinem goldenen Buch vorliest. Auch die zutraulichen Traventhaler Alpakas warten auf Streicheleinheiten und Frau Holle lässt es schneien. Es gibt frisches Landbier, Erbsensuppe, Torten, Waffeln. Crepes, Gebackenes aus dem Steinofen und Wurst vom Holzkohlegrill. Der Eintritt kostet 7 Euro, Kinder bis 12 Jahre zahlen keinen Eintritt.

25. und 26. Oktober + 1. und 2. November, 10 bis 18 Uhr
Landgestüt Traventhal

ADVERTORIAL



Foto: Cornelia Erchen

KUNSTHANDWERK IM HEIDBARGHOF

Endlich ist wieder Kunsthandwerkermarkt im Heidbarghof!

Am 25. und 26. Oktober öffnet der Heidbarghof wieder seine Türen für etwa 20 Ausstellende und ganz viele Besucher*innen. Gezeigt werden mit Liebe hergestellte Unikate aus den Bereichen Malerei, Filz und Seife sowie Ledertaschen, weihnachtliche Dekorationen aus Holz, Ton und Papier, Serviettentechnik oder Stoff und Lampenschirme, Schmuck, Scherenschnitte, Holzschnitzereien aus dem Erzgebirge, Hand bemalte Weihnachtskugeln und noch vieles mehr. Um die schöne Atmosphäre im Heidbarghof noch etwas länger zu genießen, gibt es auch wieder Kaffee und leckeren, selbst gebackenen Kuchen. Der Markt ist jeweils von 11 bis 17 Uhr geöffnet und der Eintritt ist frei.

25. und 26. Oktober
Heidbarghof • Langelohstraße 141, Hamburg Alt-Osdorf

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY



Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!

€ bund-sh.de/spenden

AI-READY CAMPUS
KI-Wissen für CEOs

07.10.2025

KI FÜR CEOs

JETZT ANMELDEN!

MEIN GRÖSSTER KI-GAMECHANGER

Bekannt vom BigBang-KI-Festival!

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

ai-ready-campus.com



Modernes, Edles und Originelles

Am 8. und 9. November findet im Rellinger Rathaus auf allen Etagen der beliebte Kunsthandwerkermarkt statt.

Frei nach dem Motto „Klein aber fein mit viel Atmosphäre“ präsentieren über 40 Kunsthandwerker*innen Facettenreiches, Schönes und Bezauberndes. Alle Gäste dürfen sich auf wundervolle Bilder, herrliche Skulpturen sowie hochwertigen Schmuck und noch viel mehr begeistern wie Textilien, Keramik oder Papier freuen. Im zweiten Stockwerk lockt dazu das gemütliche Ausstellungscafé die Besucher*innen zu entspannten Gesprächen bei Kaffee und

selbst gebackenem Kuchen. Für das leibliche Wohl sorgen außerdem an beiden Tagen Frau Hanssen mit ihrem Suppenmobil „SUPPKultour“ und Familie Sommers mit dem Brotstand und einem Brotbackofen im Außenbereich. Der Imbiss Petit Maroc mit Jamila Idbella verwöhnt mit authentisch marokkanischem Streetfood. Vor dem Rathaus erwartet die Besucher*innen zudem das beliebte mobile Coffebike von Cay Wübbeler mit frisch zubereiteten Kaffeespeziali-

täten. Der Eintritt zum Kunsthandwerkermarkt ist frei. Geöffnet ist er am Samstag von 11 bis 18 Uhr und am Sonntag von 11 bis 17 Uhr. Am Sonntag lädt um 16.30 Uhr der LIONS Club Ellerbek-Rellingen zum Laternenumzug ein. Im Anschluss gibt es Speisen und Getränke bei der Feuerwehr Rellingen.

**8. und 9. November
Rellinger Rathaus**

Holsteiner Apfelmarkt UND LATERNENUMZUG DURCH UETERSEN

Am Sonntag, den 5. Oktober, findet in Uetersen der alljährliche Holsteiner Apfelmarkt statt.

Eröffnet wird der Apfelmarkt offiziell um 12 Uhr am Rondell bei Woolworth: Der Vorstand der IHG Uetersen e.V. und Bürgermeister Dirk Woschei führen durch die Eröffnungszeremonie, die traditionell mit dem symbolischen Apfelbiss der Bürgermeister der umliegenden Orte gekrönt wird.

BUNTES PROGRAMM

Von 11 bis 17 Uhr lädt außerdem ein Flohmarkt auf dem Marktplatz zum Stöbern und Entdecken ein und von 12 bis 17 Uhr haben die Geschäfte im Rahmen eines verkaufsoffenen Sonntags geöffnet. Parallel dazu läuft das Programm „Rund um den Apfel“ in der Fußgängerzone von 11 bis 17 Uhr. Besucher*innen können sich auf zahlreiche Aktivitäten und Unterhaltungsangebote freuen, darunter das beliebte Kinderkarussell. Gastronomische Angebote

rund um den Apfel, regionale Apfelprodukte sowie andere kulinarische Leckereien laden zum Genießen ein. Besucher*innen können außerdem an der Apfelpresse erleben, wie ein Apfel zu Apfelsaft wird.

LATERNENUMZUG

Ein besonderes Highlight des Tages ist der Laternenumzug, der von 18.45 bis 20 Uhr stattfindet. In der Fußgängerzone werden bei Woolworth die selbstgebastelten Laternen bewertet und um 19 Uhr startet dann der traditionelle Laternenumzug mit musikalischer Begleitung. Der Umzug führt durch das Rosarium, vorbei an der Lichterfahrt der Modellschiffe bis zum großen Garten des Seniorenheims.

5. Oktober • Uetersen



Martje Anders
an der Daunensortier-
maschine

Ab sofort
frische Gänse
und Enten zur
Abholung vor-
bestellen!

START IN DIE gemütliche Jahreszeit

Der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu, die Tage werden kürzer.
Nun beginnt die Zeit vor dem warmen Holzofen in der gemütlichen
Gaststube vom **Dithmarscher Gänsemarkt in Gudendorf**.

Im Oktober dreht sich neben dem Gänsebraten traditionell alles um Kohl und Ente. Passend zur Saison gibt es neben Gänsebraten auch leckere Entengerichte mit verschiedenen Kohlvariationen. Besonders beliebt sind die halbe Ente mit Beilage und die Spezialität des Hauses, Gans in Sauer mit knusprigen Bratkartoffeln. Zur Kaffeezeit werden hausgemachte Torten und Kuchen serviert. Auch Familien- und Betriebsfeiern richtet das Team gerne aus. „Vergessen Sie nicht, Termine für Weihnachtsfeiern rechtzeitig zu reservieren“, erinnert das Team.

DEKORATIVES & DAUNEN

In der Markthalle finden die Gäste Spezialitäten von der Gans, wie Gänseleberwurst oder geräucherte Gänsebrust, sowie Nützliches und Dekoratives für Haus und Garten und tolle Geschenkideen.

Etwas ganz Besonderes bietet die Daunenstube. Hier gibt es Daunebetten und Kopfkissen aus der hauseigenen Betten-Manufaktur. Verarbeitet werden ausschließlich die Daunen und Federn der Dithmarscher Gänse. In Handarbeit und mit Liebe zum Detail entsteht hier ein Qualitätsprodukt, das sich ideal als Weihnachtsgeschenk eignet und auch über das Internet unter www.gaensebetten.de zu erwerben ist. Zur kalten Jahreszeit gibt es außerdem eine große Auswahl an kuscheligen Daunendecken. Im Angebot ist zum Beispiel ein 4-Kammer-Stegbett mit 1.000 g Füllung. Auch einen Reinigungsservice für Decken und Kissen bietet die Manufaktur an. Das Team vom Gänsemarkt berät Sie gerne.

WEIHNACHTSZAUBER AB 31. OKTOBER

Übrigens: Am 31. Oktober startet der Weihnachtszauber, dann ist wieder dienstags bis sonntags von 10 bis 19 Uhr geöffnet.

Weitere Infos gibt es unter www.gaensemarkt.de und www.gaensebetten.de.



Daunendecken
und -kissen:
Verkauf &
Reinigung!

Dithmarscher Gänsemarkt

EIN GANSTAGSAUSFLUG FÜR
GROSS UND KLEIN

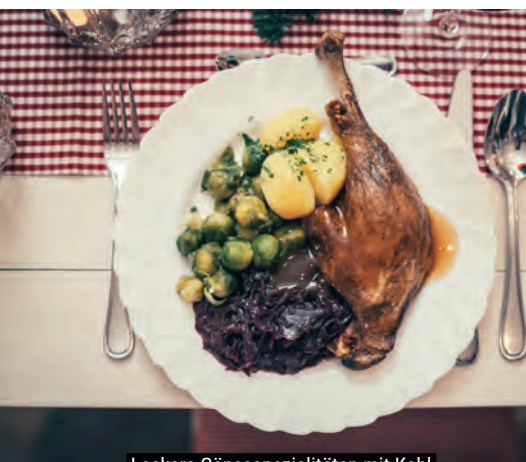
Farmküche & Gartencafé, Markthalle,
Daunebetten-Manufaktur, Strohscheune &
Spielplatz

Geöffnet April – Dezember; Di – So, 10 – 17 Uhr

Infos auf gaensemarkt.de

@dithmarscher.gaensemarkt

Hauptstr. 1, 25693 Gudendorf



Leckere Gänsespezialitäten mit Kohl



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

VB30: Das Gruselhaus von Boostedt

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

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

VOM KÜRBISLICHT ZUM GESAMTKUNSTWERK

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

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

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

EIN FEST, DAS VERBINDET

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

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

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





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

PLANUNG DAS GANZE JAHR ÜBER

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

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

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

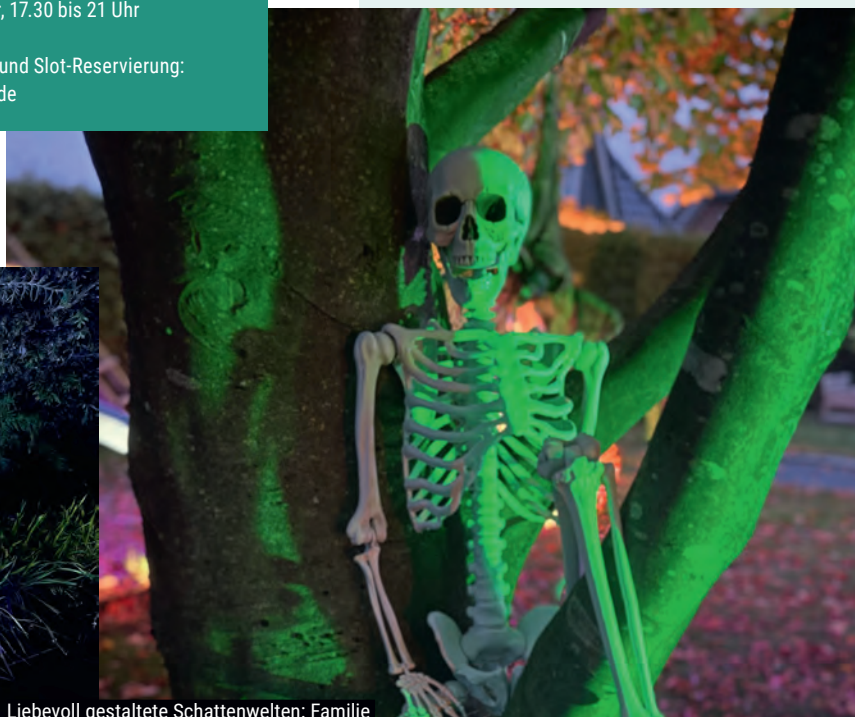
Im vergangenen Jahr hatte das VB30 bereits zahlreiche Gäste – nicht nur aus Boostedt, auch aus Kiel und Hamburg. „Sie fahren extra hierher“, erzählt Kira stolz. Und die Nachbarn? „Die finden es gut. Manche haben schon gesagt: Ihr müsst unbedingt mal ins Fernsehen.“ Beschwerden gab es bislang keine –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

MEHR ALS EIN HOBBY

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

VB30 – DAS HALLOWEEN-HAUS

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



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





Veni, vidi, veggie!

VEGGIEWORLD 2025

Die VeggieWorld Hamburg 2025 präsentiert in der MesseHalle Hamburg-Schnelsen am 18. und 19. Oktober die bunte Vielfalt des veganen Lifestyles.

Seit 2016 begeistert die Messe mit zahlreichen Aussteller*innen, die innovative vegane Produkte und Trends vorstellen. In diesem Jahr erwartet Besucher*innen wieder ein abwechslungsreiches und informatives Rahmenprogramm auf der Veggie Stage sowie eine Catering-Area mit süßen und herzhaften veganen Speisen.

ALLES DABEI

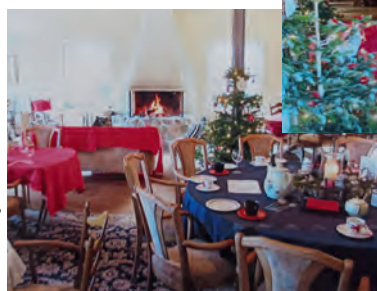
Über 80 Aussteller*innen aus verschiedenen Bereichen wie Fleischersatz, Getränke und Snacks werden vor Ort sein. Auch Nonfood-Aussteller*innen sind vor Ort, darunter die Bereiche Mode, Kosmetik sowie Sport und Gesundheit. Weitere Infos und Tickets gibt es unter www.veggieworld.eco.

18. und 19. Oktober • MesseHalle, Hamburg-Schnelsen



Fotos: Andreas Gebert

Fotos: Hof Ansgarius



Stimmungsvolle Weihnachtsfeiern

auf dem Hof Ansgarius

Ob im kleinen Rahmen oder als Firmenevent: In Willenscharen bei Neumünster bietet das Team vom Hof Ansgarius variable Angebote zur Gestaltung Ihrer nächsten Weihnachtsfeier an. Den Weihnachtsbaum dürfen Sie sich übrigens selbst aussuchen – alle Bäume sind frisch und günstig aus eigenem Forst. Ihre Feier können Sie so feiern, wie Sie es möchten: rustikal Outdoor mit Feuerschalen, Grill-, Punsch- und Waffelhäuschen oder aber gemütlich und festlich am Kaminfeuer im Saal (mit bis zu 150 Personen) mit einem individuellen Weihnachtsbuffet. Familie Fölster freut sich auf Ihre Anfrage unter Tel. 04324 / 10 70.

HISTORISCHER JAHRMARKT AM KIEKEBERG



Foto: FLMK

Hereinspaziert! Vom 3. bis 5. Oktober sorgen liebevoll restaurierte Karussells, Buden, Shows und Naschereien zwischen 10 und 18 Uhr für gute Laune. Mit seinen Attraktionen und Rummelbuden ist der „Historische Jahrmarkt“ im Freilichtmuseum der Zeit zwischen 1900 und 1960 nachempfunden. Traditionelle Angebote wie Riesenrad und Karussells sowie der museumseigene Kettenflieger und die Schiffschaukel laden Besucherinnen und Besucher zum Mitfahren ein. An Schieß- und Wurfbuden, beim Entenangeln und Dosenwerfen zeigen sie ihr Können. Wer etwas über seine Zukunft erfahren will, lässt sich die Karten legen. Der Eintritt kostet 11 Euro für Erwachsene, für Personen unter 18 Jahren ist er frei. Weitere Informationen gibt es unter kiekeberg-museum.de.

**3. bis 5. Oktober
Freilichtmuseum am Kiekeberg**



Foto: Adobe Stock

BESONDERS MARKT

Beim Besonders Markt für Design Food & Handmade verbindet sich besonders Schönes und besonders Leckerer zu einem einmaligen Einkaufserlebnis. Besucher*innen, die das Außergewöhnliche lieben, treffen hier auf Anbieter*innen individueller, qualitativ hochwertiger und frischer Produkte. Eine wunderbare Gelegenheit für Einkauf, Austausch und Inspiration fernab der Massenware. Designer*innen, Produzenten*innen, Händler*innen oder Dienstleister*innen zeigen und verkaufen ihre Waren. Diese stammen meist aus kleinen, feinen Manufakturen, Ateliers und Werkstätten. Die Besonderheit zeigt sich durch Idee oder Herstellungsweise, Geschmacksvielfalt, Regionalität und so weiter. Die handverlesene Auswahl ist jedes Mal neu und überraschend! Aktionen, Specials und besondere Gastroangebote laden zum Verweilen und Genießen ein. Weitere Informationen zum Markt unter www.besonders-hamburg.com.

12. Oktober, 10 bis 18 Uhr • Museum der Arbeit, Hamburg

ADVERTORIAL

Freies Erzählen

Ohne Auswendiglernen oder Angst vor den Zuhörer*innen frei erzählen und damit das Publikum begeistern – authentisch, selbstbewusst, ohne Ähs. Dazu ohne Sorge, den Faden zu verlieren oder gar einen Blackout zu haben. Das klingt toll, oder? Und das Beste: Es ist leicht zu lernen! Unsere inneren Bilder führen uns sicher durch unsere Geschichte! Eine einfache Technik unterstützt Sie dabei zuverlässig. Der nächste Schnupperkurs findet vom 31. Oktober bis 2. November sowie vom 16. bis 18. Januar statt, direkt an der Flensburger Außenförde, nur fünf Minuten entfernt vom Strand.



Foto: Märchen-Atelier „Die grüne Schlange“

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

Der Lebensart Newsletter

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



**Scan
me!**



www.lebensart-sh.de/newsletter



DÜRFEN WIR SIE **EINLADEN?**

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



20 JAHRE lebensart

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

VOM ARCHIV IN DIE DIGITALE WELT

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

MONATLICH, WÖCHENTLICH, TÄGLICH!

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

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

DANKE, DANKE, DANKE!

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

**Gesa Schimmer und
Kathrin Wesselmann**
Geschäftsführung Nordmedien





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

20 JAHRE „LEBENSART IM NORDEN“

VOLLE FAHRT DURCHS JUBILÄUM

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

VON NATALIE ZAHNOW

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

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

VON AFTER DARK ZU LEBENSART

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

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

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

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

KOMPASS IM NORDEN

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

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

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



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

Daniel Günther, Ministerpräsident des Landes Schleswig-Holstein

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

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



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

Peter Cohrs, Geschäftsführer
CJ Schmidt, Husum

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

KURS HALTEN

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

EIN TEAM WIE EINE CREW

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

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

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



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



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



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



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

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

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

Sabrina John von „Glanz & Gloria – Lieblingsstücke“



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

Jutta Lehmann-Kranenburg vom ArtHus Eckernförde

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

Sascha und Kai Behrendt, Juweliere & Uhrmacher Behrendt, Flensburg



Lebensart? Das sind wir!

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

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

Bitte sehr: Das sind wir!



RENATE WIETZKE

Alter: 54+++

Sternzeichen: Stier

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

Hobbys: Lesen, Reisen, Fahrradfahren, Tanzen

Lebensmotto: Lächle und die Welt lächelt zurück.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

100 % für Haus, Hof, Kinder und berufliche Neuorientierung



REGINE SAUERBERG

Alter: 62

Sternzeichen: Fische

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Ich bin seit September 2010 im Sales tätig.

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

Lebensmotto: Immer nach vorne und nicht zurückblicken.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



STEPHAN REUSSNER

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

Sternzeichen: Wassermann

Seit wann in der Firma:
ganz frisch – März 2025

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?
Leitung Media Sales

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



FRIEDERIKE SCHMIDT

Alter: 36

Sternzeichen: Löwe

Seit wann in der Firma: Oktober 2017

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?
Büroleitung

Hobbys: Lesen und Reisen

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



SONJA WOLDT

Alter: 43

Sternzeichen: Zwilling

Seit wann in der Firma: Januar 2021

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Grafik Lebensart, Geht los, Kiel Nachhaltig

Hobbys: Kraftsport, Garten und Musik

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



ISABELLE SESTER

Alter: 29

Sternzeichen: Waage

Seit wann in der Firma: 2022

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

Hobbys: Malen, Zeichnen, Häkeln, Kaffee

Lebensmotto: Ich lass das jetzt so.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



BIRGIT ZIEMANN

Alter: Zeitlos im Hier und Jetzt!

Sternzeichen: Fische, Aszendent Widder

Seit wann in der Firma: Oktober 2016

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



ANNE-KRISTIN BERGAN

Alter: 60

Sternzeichen: Krebs

Seit wann in der Firma: April 2005

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Kundenkontakte in der Region Neumünster und Mittelholstein

Hobbys: mein Garten, vier Schafe und bald Hühner

Lebensmotto: Es nützt ja nichts!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



MARION LASS

Alter: gefühlt 38, in Wahrheit 61

Sternzeichen: Widder, AC Waage

Seit wann in der Firma: 2023

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Für Redaktionsthemen und Kundentexte.

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

Lebensmotto: Nützt nix – watt mutt, dat mutt.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



METTE JEPSEN

Alter: 29

Sternzeichen: Löwe

Seit wann in der Firma: 1. Juni 2025

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

Hobbys: Bouldern, Garten, Lesen und Fotografieren

Lebensmotto: Wird schon alles irgendwie gut gehen.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



SANDRA HUEGE

Alter: 44

Sternzeichen: Löwe

Seit wann in der Firma: Juni 2023

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

Hobbys: Fotografieren, Konzerte, Reisen

Lebensmotto: Irgendwas geht immer!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



GESA SCHIMMER (GEB. BUTENSCHÖN)

Alter: 39

Sternzeichen: Widder

Seit wann in der Firma:

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

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Geschäftsführung mit Schwerpunkt Vertrieb, Druck und Sales

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

Lebensmotto: Nicht lang schnacken, Kopp in Nacken.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht:

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



FRANK BARGHAN

Alter: 57

Sternzeichen: Zwilling

Seit wann in der Firma:
mit Unterbrechung seit 2012

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Als Mediaberater für den Verkauf.

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Irgendwie das gleiche wie jetzt, ich war lediglich jünger.



VALERIE TESSMANN

Alter: 26

Sternzeichen: Fische

Seit wann in der Firma:
1. September 2025

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Office Managerin am Exerzierplatz

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

Lebensmotto: Go with the flow! <3

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



HEINKE BLUME

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

Sternzeichen: Jungfrau

Seit wann in der Firma: Januar 2012

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

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



DR. HEIKO BUHR

Alter: 61

Sternzeichen: Krebs

Seit wann in der Firma: Mai 2010

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Kunst und Kultur

Hobbys: Lesen, Schreiben, Reisen

Lebensmotto: Liebe ist alles.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Da war ich im Sozialwesen tätig.



MAYA SCHUKIES

Alter: 25

Sternzeichen: Waage

Seit wann in der Firma: Mai 2023

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

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

Lebensmotto: Everything happens for a reason.

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



HANNA WENDLER

Alter: 45

Sternzeichen: Affe (chin.)

Seit wann in der Firma: 2013

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Chefredaktion Lebensart im Norden

Hobbys: Wandern, Zeichnen, Lesen, Schreiben, Yoga

Lebensmotto: And now for something completely different.

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



NATALIE ZAHNOW

Alter: 39

Sternzeichen: Steinbock

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

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

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

Lebensmotto: Das Leben ist zu kurz für schlechte Laune!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



MARTINA BAUMANN

Alter: 64

Sternzeichen: Fische

Seit wann in der Firma: April 2012

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?
Mediaberatung

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

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

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

KATHRIN WESSELMANN

Alter: 43

Sternzeichen: Jungfrau

Seit wann in der Firma: Anfang 2019

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Geschäftsführung und Chefredaktion
KIELerleben und RENDSBURGerleben

Hobbys: Laufen, Lachen, Leben

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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





MAREIKE NEUMANN

Alter: 31 Jahre

Sternzeichen: Zwilling

Seit wann in der Firma: Juli 2023

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

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



OLIVER SCHMUCK

Alter: 62

Sternzeichen: Jungfrau

Seit wann in der Firma: 1990

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Anzeigenkunden zufrieden machen

Hobbys: Hund und Holz

Lebensmotto: Gehe den anderen nicht auf den Sack.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



SEBASTIAN SCHULTEN

Alter: 38 Jahre

Sternzeichen: Schütze

Seit wann in der Firma: September 2018

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

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



NICOLAS RIXIN

Alter: 38

Sternzeichen: Stier

Seit wann in der Firma: 2009

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

Hobbys: Fotografie, Radfahren und ganz viel Reisen

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



MAREN URBAT

Alter: 65

Sternzeichen: Schütze

Seit wann in der Firma: 2013

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

Hobbys: Tennis, Garten, Fahrradfahren, Strandspaziergänge

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



KATHRIN (KADDI) MANDEL

Alter: 38 Jahre

Sternzeichen: Schütze

Seit wann in der Firma: Juni 2022

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Förde Fräulein

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



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

Ein lustiger Haufen

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



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

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

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



Ulrike Lentzsch, Bereichsleiterin Mode, Sport & Lifestyle bei dodenhof

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



Ulrike Rother, Tanja Fischer und Sven Hartmann vom Brillenhaus Blankenese

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



Stefan Borgmann, Geschäftsführer der Eckernförde Touristik & Marketing GmbH



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



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

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

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



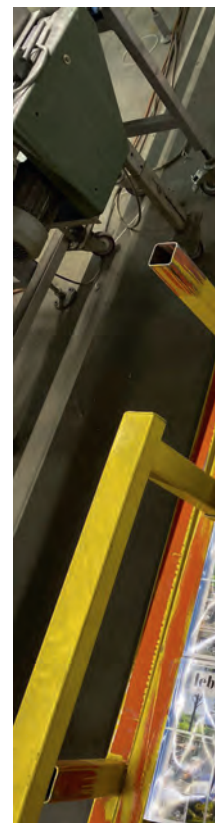
Man trifft sich auf Sylt ... Die Mediaberaterinnen Renate Wietzke und Anne-Kristin Bergan beim Glas Wein in Westerland. Ein zufälliges Treffen des Dreamteams.



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



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





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



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



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



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



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

Dirk Iwersen, Geschäftsführer
Holstenhallen Neumünster



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

Heike Lehnig, Inhaberin
von KEINE SCHWESTER



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

Stephan W. Unger,
Geschäftsführer
Klinikum Nordfriesland



DREI AUSFLUGSZIELE IM OKTOBER HERBSTWÄRTS IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

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

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



Ein Gastbeitrag

vom



Förde Fräulein

1. EIN HERBSTLICHER AUSFLUG NACH HUSUM

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



Geschichtsfans sollten das Schloss vor Husum nicht verpassen.



Süß, deftig, reichhaltig – und vor allem richtig lecker! Gönnen Sie sich ein Frühstück bei Wecklies in Bad Oldesloe.



Definitiv einen Besuch wert: Bad Oldesloe überzeugt mit einer bezaubernden Innenstadt.

2. HERBSTZEIT IN BAD OLDESLOE

Bad Oldesloe punktet mit charmanter Innenstadt und schönem Umland. Starten Sie zum Beispiel mit einem Frühstück bei Wecklies: Das Bio-Café & Bistro verbindet Shabby Chic und Skandi-Stil, auf der Karte stehen u. a. Porridge, Müsli und reich belegte Teller mit selbstgebackenen Brötchen. Danach bummeln

Sie durch die Mühlenstraße. Ein Abstecher ins Heiligengeistviertel führt zu liebevoll gestalteten Fachwerkhäusern mit bunten Türen – ein toller Fotospot. Für Naturfans geht es auf den Travewanderweg: In rund 40 Minuten führt der Uferpfad nach Sehmsdorf zur Travebrücke. Kultur bietet das Heimatmuseum mit Einblicken in Stadt- und Kreisgeschichte. Zum Abschluss geht's ins Glacehaus – einst Gewächshaus, heute lichtdurchflutetes Restaurant mit moderner Crossover-Küche.

3. SCHÖNE HERBSTTAGE AN DER SCHLEI

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

und Waffeln mit Eis und warmem Kompott. Ideal zur Erkundung der Region ist das Rad: Ein Abschnitt des 1000 Kilometer langen Ostseeküstenradwegs verläuft hier, davon 430 Kilometer in Schleswig-Holstein. Auf dem etwa zwei Kilometer langen Weg zum Naturerlebniszentrum Maasholm erleben Sie Weite und Ruhe; an der Vogelwarte lassen sich zahlreiche Seevögel beobachten. Ein weiterer Tipp ist der Barfußpark Schwackendorf. Neben Aussichtsplattform, Obstwiese und Spielplatz begeistert dort ein Streichelzoo; nebenan warten Minigolf und die „Lille Naturbutik“ mit handgemachten Produkten aus der Region. Auch ein Highlight der Region: der Leuchtturm Falshöft. Dieser grenzt direkt an die Ostseeküste und die Geltinger Birk und lockt mit einem Ausblick der Extraklasse.

WEITERE AUSFLUGSTIPPS UND LIEBLINGS-ADRESSEN UNTER WWW.FOERDEFRAEULEIN.DE UND AUF INSTAGRAM: @FOERDE_FRAEULEIN

Hoch hinaus geht es auf dem Leuchtturm Falshöft – gute Aussichten inklusive!



Hier entlang, bitte! An der Vogelwarte können zahlreiche Seevögel beobachtet werden.

E-BIKES ENTDECKEN DIE BIKES VON RIESE & MÜLLER

Das Team von der **Fahrradbörse** in Elmshorn baut passende E-Bikes für alle Fälle: das tägliche Pendeln, den Familienalltag, sportliche Touren, Radreisen und für alle, die einfach gerne Rad fahren.

Die Charger-Modelle begleiten Sie zuverlässig durch den Alltag – und noch viel weiter. Für langanhaltende Fahrfreude und hohe Sicherheit sorgen durchdachte Komponenten wie die Federgabel und gefederte Sattelstütze, das Dauerlicht und der vielseitig nutzbare Gepäckträger.

CHARGER5: AGILER ALLESKÖNNER

Sportlich und kraftvoll oder lieber bequem und sicher? Sie müssen sich nicht entscheiden, denn mit dem Charger5 liegen Sie immer richtig. Hier trifft die Wendigkeit eines Mountainbikes auf den Komfort eines Tourenrades. Ob auf Ausflügen durch Wald und Wiesen oder beim täglichen Pendeln: Genießen Sie anhaltende Fahrfreude.



KEINE HALBEN SACHEN

Das Charger5 ist durchdacht konstruiert und erstklassig verarbeitet. Egal, wie lange oder zügig Sie unterwegs sind – es bringt Sie stets lauffähig und souverän ans Ziel. Dafür sorgt der besonders steife Diamantrahmen in Kombination mit einer gefederten Gabel und Sattelstütze. Seine hochwertige Optik verdankt



das Charger5 verschliffenen Schweißnähten im Sichtbereich und dem in Rahmenfarbe lackierten Akkucover aus Aluminium.

NIMMT FAST ALLES MIT

Auf dem Gepäckträger mit MIK HD System befestigen Sie nicht nur im Handumdrehen einen Einkaufskorb oder Kindersitz, sondern dank zusätzlicher Streben auch Ihre Packtaschen. Für kleineres Gepäck wählen Sie den Frontgepäckträger mit Tasche – und wenn das nicht reicht, finden Sie im Fachhandel noch mehr Zubehör. Auch bei hoher Zuladung unterstützt Sie der Bosch-Motor oder die wartungsarme Pinion-MGU zuverlässig.

SICHER UNTERWEGS

Für beste Sicht und Sichtbarkeit auf Wald- und Feldwegen sorgen der leistungsstarke Scheinwerfer mit Fern- und Abblendlicht und das Rücklicht mit Bremslicht. Wenn Sie eine Fahrpause einlegen, sichern Sie Ihr Charger5 mit dem Rahmenschloss und einer massiven Schlosskette. Das optionale Bosch eBike ABS bringt maximale Sicherheit beim Anhalten. Um den Akku aufzuladen, können Sie ihn leicht entnehmen oder Sie nutzen die bequem erreichbare Ladebuchse auf dem Oberrohr.

Die Fahrradbörse • Langeloh 65, Elmshorn
Tel.: 04121 / 764 63, www.die-fahrradboerse.de

Wohin geht die Reise?

DER MARCO POLO TRENDGUIDE 2026 IST DA!

Welche Reisetrends und -ziele dürfen 2026 auf keiner Bucketlist fehlen? Wo gibt es Neues zu entdecken? Welche Orte überraschen mit Events oder besonderen Jubiläen?

Antworten gibt der neue MARCO POLO Trendguide 2026 – das Inspirationsbuch der meistverkauften Reiseführer-Marke Deutschlands. Er stellt 40 ausgewählte Reisetrends und -ziele in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Europa und weltweit vor. Diese werden in vier Kategorien unterteilt, darunter auch, wie und wo nachhaltiges Reisen möglich ist oder Ziele, die bisher kaum jemand auf dem Schirm hat.

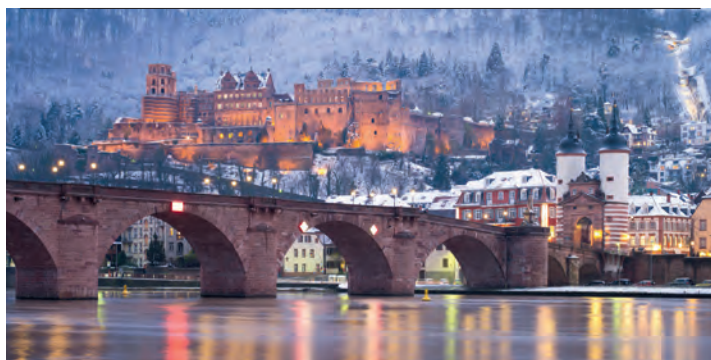
WELCHE TRENDS UND ZIELE SIND ES FÜR 2026?

Gesellschaftliche Reisephänomene prägen das kommende Jahr, wie Coolcation – Urlaub bewusst im Norden: auf den Färöern, in der Hohen Tatra oder auf den Åland-Inseln erleben Reisende magische Landschaften und angenehme Sommertemperaturen. Daneben liegen Festival-Trips im Trend – weg von Mega-Events, hin zu kleinen, feinen Formaten. Ob beim Heartland Festival in Dänemark oder bei Weltmusik am Atlantik: Atmosphäre, Authentizität und Gemeinschaft stehen im Vordergrund.



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

In Deutschland richtet sich der Blick besonders nach Regensburg. Die UNESCO-Welterbestadt an der Donau überrascht mit mittelalterlichem Flair, einem vielseitigen Kulturprogramm und der spektakulären Naturkulisse des Donaudurchbruchs bei Kloster Weltenburg. In Europa steht Guimarães im Rampenlicht. Die „Wiege der Nation“ wird zur Europäischen Umwelthauptstadt 2026 gekürt und verbindet historische Kulisse mit innovativer Stadterneuerung. Weltweit gehört der Spotlight einem Paradies am Rande des Massentourismus: Raja Ampat in Indonesien. Das Inselarchipel gilt als artenreichstes Meeresgebiet der Erde und lockt mit türkisblauen Lagunen, farbenprächtigen Korallenriffen und dem Gefühl einer Robinsonade. Zugleich wirft es die große Frage auf: Wie lassen sich diese letzten Paradiese schützen?



KULINARIK & WEIHNACHTSZAUBER

Die Advents- und Weihnachtszeit eignet sich prima, um mit dem **Reisering Hamburg** unvergessliche Momente zu erleben. Eine Reise in den idyllischen Odenwald zum Beispiel verbindet Natur, Kultur und Kulinarik auf besondere Weise. Im Luftkurort Wald-Michelbach wohnen die Gäste im Hotel Birkenhof und erkunden von dort die Bergstraße, Fachwerkstädte und die Residenzstadt Heidelberg. Dazu: ein Rundgang mit Schlossbesuch, die Benediktinerabtei Amorbach und ein festlicher Musikabend mit Gänseschmaus (22. bis 26.11.2025). Zu Weihnachten geht es nach Bernburg an der Saale. Die historische Altstadt mit Schloss bildet die Kulisse für ein buntes Programm mit Stadtführungen in Bernburg, Halle und Leipzig, Ausflüge in die Schlösserlandschaft sowie Stops in Magdeburg und Quedlinburg (22.-27.12.2025). Infos und Kataloge unter REISERING HAMBURG RRH GmbH, Adenauerallee 78, Hamburg, Telefon 040 / 280 39 11 oder 040 / 721 32 00, www.reisering-hamburg.de.



REISERING

HAMBURG

HERBST, FESTTAGE UND 2026!

Maximal 30 Gäste Einzelplatzgarantie für Alleinreisende		
3 Tage Warnemünde im 5*-Hotel	19.10.-21.10.	€ 597,-
13 Tage Amalfiküste inkl. Capri	21.10.-02.11.	€ 2.556,-
5 Tage Weihnachtsmärkte an der Mosel	03.12.-07.12.	€ 941,-
5 Tage Boltenhagen zur Vorweihnachtszeit	07.12.-11.12.	€ 837,-
12 Tage Weihnachten & Silvester Weserbergland	22.12.-02.01.	€ 1.715,-
5 Tage Festtagsreise Rostock	23.12.-27.12.	€ 822,-
3 Tage Silvester Leipzig (2 Gewandhaus-Konzerte)	30.12.-01.01.	€ 863,-
8 Tage Winter in Berchtesgaden	19.01.-26.01.	€ 1.481,-
10 Tage Nordlichtzauber in Lappland	28.01.-06.02.	€ 2.296,-
5 Tage Prager Kulturkaleidoskop	05.03.-09.03.	€ 1.173,-
15 Tage Rundreise Nordspanien	03.05.-17.05.	€ 3.458,-

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

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

Husumer Krabbentage	18.10./19.10.	€ 57,00
Oktoberfest in Kutenholz inkl. Buffet & Unterhaltungsprogramm	26.10./27.10.	€ 120,00
Talsperrenrundfahrt im Harz inkl. Mittagessen & Windbeutel	02.11.	€ 114,00
Martinstag im Alten Land, Rundfahrt inkl. Kaffeetrinken	11.11.	€ 57,00

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

Naturschauspiel "Kranichflug" inkl. Moorbahn & Kaffeegedeck	21.10.	€ 99,-
Überraschungs-Adventsfahrt	12.12.	€ 86,-

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

Herbstliebe

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

GEFÜLLTER BUTTERNUSSKÜRBIS

ZUBEREITUNGSZEIT: 70 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen:

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

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

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

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

KÜRBIS-SAFRAN-RISOTTO

ZUBEREITUNGSZEIT: 55 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen:

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

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

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

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



WILDSCHWEINBURGER

MIT FELDSALAT, BIRNE & SPECK

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

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

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

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

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

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

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



AUSGEZEICHNETER GENUSS Kulinarische Reise

*Auch wenn der Herbst eindeutig eingezogen ist, verlängern wir mit italienischen Spezialitäten von **Andronaco** einfach den Sommer!*

Seit über 40 Jahren bringt das Hamburger Familienunternehmen **Andronaco** italienische Genusskultur nach Deutschland. Erst kürzlich wurde es dafür vom Schlemmer Atlas als „Händler des Jahres 2025“ ausgezeichnet – ein Preis, der die Leidenschaft, Authentizität und hohe Fachkompetenz würdigt. Für Vincenzo Andronaco und sein Team ist diese Ehrung nicht nur Anerkennung, sondern auch Ansporn, den Menschen hierzulande weiterhin ein Stück echtes Italien zu schenken.

GUSTO ITALIANO

Das vielseitige Sortiment lädt dazu ein, den Sommerurlaub kulinarisch zu verlängern: Die samtige Pistazien-Creme sorgt schon am

Frühstückstisch für süße Urlaubsgefühle. Die traditionelle „Pasta al Bronzo“-Orecchiette, in Bronzeformen gezogen und mit rauer Oberfläche, bringt mediterrane Momente auf den Teller. Das feine Olivenöl mit Zitrone von Oleificio Costa verleiht Salaten, Fisch oder Antipasti die Frische eines italienischen Sommertages.

So verwandeln sich kleine Alltagsmomente in eine Reise nach Italien. Denn Sommer ist kein Datum im Kalender, sondern ein Gefühl, das Andronaco Tag für Tag auf Ihren Teller bringt. Entdecken Sie mehr im Online-Shop auf www.andronaco.de oder im **Andronaco Grande Mercato** in Ihrer Nähe!

La dolce vita für zu Hause – mit italienischen Klassikern von Andronaco.



Fotos: Andronaco

KOCHBUCH-TIPP

WILDKÜCHE



Von Wald und Wiese auf den Tisch: Kaum ein Fleisch ist gesünder und biologischer als Wild. „Wildküche“ zeigt, wie es vielseitig und vor allem schmackhaft zubereitet wird – in der Alltagsküche und zu besonderen Anlässen. Ergänzt werden die Rezepte durch stimmungsvolle Fotografien und Texte über die richtige Verarbeitung von Wildbret. Neben kulinarischer Anregung ist dieses Buch auch ein Beitrag zum Waldschutz. Wird Wildfleisch genutzt, können sich Wälder erholen, die durch die ungehinderte Ausbreitung von Rehen und Wildschweinen aus dem Gleichgewicht gekommen sind. Wild auf den Tisch zu bringen, ist deshalb nicht nur die nachhaltigste Lösung, sondern auch die geschmackvollste.

Mikael Einarsson & Hubbe Lemon, gestalten, 205 S., 35 Euro

RESTAURANT



Inh.
Dieter Lassmann



Unsere Empfehlung im Oktober:
Leckere Wildgerichte nach traditionellen Rezepten!

Wir freuen uns über Ihre Reservierung.
Am Hafen 54 · 25348 Glückstadt
Tel.: 04124/1807 · www.restaurant-zur-alten-muehle.de

KUSCHELIGE OKTOBERMOMENTE



1

Titelfoto

Kurzer Mantel im
Farbton Port Royale,
59,99 Euro

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

2 Jeanskleid in
Light Blue Denim,
59,99 Euro



2



3



4



5



6



9



8



10



7

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

3 Mantel mit Stehkragen und Knopfleiste, 89,99 Euro

4 Pullover mit Perlendetails, 39,99 Euro

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

6 Locker geschnittenes Hemd im Karomuster, 36,99 Euro

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

8 Weicher Pullover mit Wollanteil, 44,99 Euro

9 Schlichte Bluse mit Hemdkragen, 36,99 Euro

10 Loosefit-Hose, 44,99 Euro



Hobo-Bag EBBA, 279,95 Euro

Handschmeichler
UTENSILO FENJA,
39,95 Euro



Flache Umhängetasche
MAXI FENJA,
99,95 Euro



NATURVERBUNDEN BRAUNTÖNE FÜR DEN HERBST

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

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

EIN RUHEPOL ZUM MITNEHMEN

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

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

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

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

Laufsteg-Premiere AM 10. OKTOBER!

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

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

VORBEREITUNG AUF DIE SHOWS

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



TICKETS BEQUEM ONLINE BUCHEN

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

WER HAT GEWONNEN?

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

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf
gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit
www.herzstiftung.de/spenden



WÄRME, DIE UNTER DIE HAUT GEHT

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

Mehr Infos unter www.mancaveinc.com.



la.benessere

- Massage
- Pediküre

Wellness Lara Roth

Hauptstraße 49 · 25492 Heist

Tel. 01 63 / 16 24 229 · labenessere@gmx.de

www.labenessere.de

WEIN & SCHOKO

Probieren & genießen

Rotwein zum Anziehen
– entdecken Sie die
Trends der Saison

10.10. Top Model SHOW

Erleben Sie die
Laufstegpremiere
der Top Models
Schleswig-Holstein

SHOPPING SONNTAG

19.10. und 2.11.

CASHMERE CORNER

Ein Hauch von Luxus

NEU

ERÖFFNUNG

OUTDOOR ZEIT

Jacken für jedes Wetter

 **ONLINE
SHOPPEN**
WWW.CJSCHMIDT.DE


CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM

Modetermine
im Oktober:





Viele bunte Pillen – sinnvoll oder nicht?

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

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

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

VON MARION LASS

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

VITAMIN D – SINNVOLL

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

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

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

TEMPORÄR KEIN PROBLEM

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

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

AUF QUALITÄT ACHTEN!

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

VITAMIN B FÜR DIE GROSSEN DENKER

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

DR. SILJA SCHÄFER ...

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



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

MAGNESIUM BEI UNRUHIGEN BEINEN

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

BLUTTEST VOR DER EISENEINNAHME

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

MULTIVITAMIN-PRÄPARATE

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

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

Herzlichen Dank für das wieder sehr informative Gespräch!



ZAHNEXPERTEN
DR. PILLICH

Wir stellen ein!

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



Ebertpassage 4 | 25421 Pinneberg | Telefon 04101-24499

Großes anstoßen. Gutes bewirken.

Die Deutsche AIDS-Stiftung klärt auf, fördert erfolgreiche HIV-Projekte in Deutschland und Afrika und unterstützt die Forschung.

**Für eine Welt ohne
HIV und Aids.**



ONLINE SPENDEN
aids.st/donate

**Deutsche
AIDS-
Stiftung**



FRU JÜRS VERTELLT



BIRGITT JÜRS

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

FRU JÜRS VERTELLT

HOLSTEENER OKTOBERFEST

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

DAT PASST DOCH PRIMA!

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

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

OKTOBERFEST – BEETEN NÖRDLICH

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

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

Johanniter-Hausnotruf – vier Wochen gratis testen

Ein Sturz, Schwindel, ein unsicherer Moment – im Alter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen kann der Alltag zur Hürde werden. Der Johanniter-Hausnotruf bietet die Lösung: Mehr Unabhängigkeit daheim und schnelle Hilfe im Notfall – rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr.

Mit einem Knopfdruck sind die Nutzer*innen direkt mit der Johanniter-Notrufzentrale verbunden. Erfahrene Mitarbeitende reagieren professionell: Sie informieren Angehörige oder Nachbar*innen und veranlassen – wenn nötig – sofort Rettungsdienst oder Notarzt. So entsteht ein verlässliches Sicherheitsnetz, das im Ernstfall ohne Zeitverlust greift.

VERLÄSSLICHES SICHERHEITSNETZ

Auch unterwegs bleibt die Sicherheit erhalten: Mobile Hausnotrufgeräte mit GPS-Ortung und Freisprechfunktion sorgen dafür, dass die Nutzer*innen überall Hilfe erfahren – beim

Einkaufen, Spaziergehen oder beim Theaterbesuch. Die präzise Ortung ermöglicht schnelle Unterstützung genau dort, wo sie gebraucht wird. Entlastung bietet der Dienst auch den Familien. Angehörige wissen: Im Notfall sind die Liebsten nicht allein, sondern in guten Händen. So entsteht ein gutes Gleichgewicht zwischen Fürsorge und Selbstständigkeit. „Unser Ziel ist es, älteren oder gesundheitlich eingeschränkten Menschen und ihren Familien ein Gefühl der Sicherheit zu geben. Der Hausnotruf bietet die Gewissheit, dass in Notsituationen sofort professionelle Hilfe zur Stelle ist“, sagt Jörg Precht, Hausnotruf-Experte der Johanniter im Landesverband Nord.



BIS ENDE OKTOBER: JETZT TESTEN UND KOSTENLOS PROBIEREN!

Wer sich bis zum 31. Oktober 2025 meldet, kann den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen kostenlos ausprobieren. Beratung zu regionalen Zusatzdiensten unter Tel.: 0800 / 966 73 36 (gebührenfrei). Mehr Infos unter www.johanniter.de/hausnotruf.

Foto: Johanniter Unfallhilfe



JOHANNITER

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.



Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 966 7 336
 (gebührenfrei)



15.09. – 31.10.2025

Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 € Preisvorteil sichern!



SCHÖNES LÄCHELN UND FESTER BISS IN NUR WENIGEN WOCHEN

Zahnarzt Dr. Christoph Becker bietet eine spezielle Implantationstechnik an, die im günstigsten Fall in einer Sitzung abgeschlossen ist. Die Behandlung ist schmerzarm und durch den geringeren Aufwand auch wesentlich günstiger als konventionelle Implantationsverfahren.

Möglich macht diese kurze Behandlungszeit das MIMI-Verfahren. Das Kürzel MIMI steht für „minimal-invasive Methode der Implantation“, also für einen möglichst kleinen Eingriff. Im Gegensatz zum konventionellen Implantationsverfahren wird die Schleimhaut weder geöffnet noch vom Knochen gelöst und nach Einbringen des Implantates wieder zugenäht. „Vielmehr wird das Zahnfleisch mit einem speziellen Bohrer auseinandergedrückt und der Knochen gedehnt. In den Bohrkanal wird das etwas brei-

tere Implantat eingesetzt“, erläutert Dr. Becker das Verfahren. Der Halt verstärkt sich im Laufe der Zeit, da die Knochenfasern die keramische Oberfläche des Implantates durchdringen. Die Vorteile: Schmerzen oder Schwellungen werden weitgehend vermieden, es kommt seltener zu Infektionen und die Patientinnen und Patienten können schon am nächsten Tag ihren Alltag wieder aufnehmen. Dazu ist das MIMI-Verfahren deutlich preiswerter als das konventionelle Verfahren. Optimiert wird die Planung der



In seiner Praxis bietet Dr. Becker seit Jahren die MIMI-Methode an, und darüber hinaus auch das gesamte zahnmedizinische Spektrum.

Behandlung durch den Einsatz eines modernen Computertomographen im Hause, der 3D-Bilder liefert. Patientinnen und Patienten, die sich für das MIMI-Verfahren entscheiden, werden vorab ausführlich über die Behandlung aufgeklärt.

Zahnarztpraxis Dr. Christoph Becker
Eidelstedter Weg 24
Hamburg-Eimsbüttel, Tel.: 040 / 560 26 26,
Termine nach Vereinbarung
www.zahnarztpraxis-eimsbuettel.com

Foto: Dr. Christoph Becker



**Johanniter
Wunsch-Ambulanz**

Wir erfüllen letzte
sehnliche Wünsche



**Jetzt
spenden!**

„STUNDE DER ACHTSAMKEIT“ FÜR KREBSPATIENT*INNEN

Gedankenkreisen, Sorgen und Anspannung – das kennen Krebspatient*innen nur zu gut. Der Workshop „Stunde der Achtsamkeit – Entspannung“ der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V. lädt Betroffene dazu ein, inmitten dieser belastenden Zeit einen Ruhepol zu finden. Geplant sind vier Termine ab 6. Oktober, jeweils montags von 18 bis 19 Uhr im Krebsberatungszentrum Westküste.

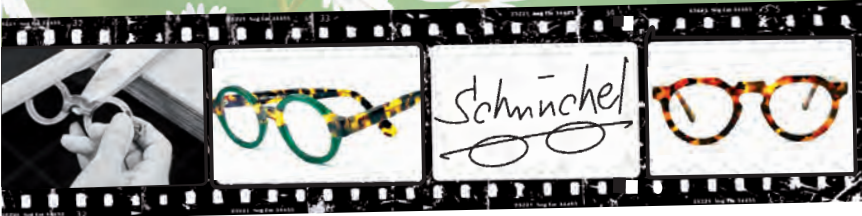
Unter der Leitung von Entspannungspädagogin Jessica Passarge lernen die Teilnehmenden verschiedene Techniken mit Elementen aus Körpermeditation, Yoga, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung kennen. Im Mittelpunkt steht das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks – ohne sich von belastenden Gedanken mitreißen zu lassen. Achtsamkeit kann helfen, den Blick auf die eigenen Ressourcen zu lenken, innere Gelassenheit zu fördern und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Die Termine sollten zusammenhängend besucht werden, um die Übungen nachhaltig im Alltag zu verankern. Die Teilnahme ist kostenfrei. Krebspatient*innen können sich online unter www.krebsgesellschaft-sh.de/termine anmelden.



Foto: peels/yan_krakov

Funktioniert Nachhaltigkeit auch bei Brillen?

Ja, wir zeigen, wie's geht!



UNSERE LIEBLINGSBRILLEN: MADE IN EUROPE, GERMANY, HOLM ...

Wir lieben schöne Brillen, Herkunft fast egal (z.B. Moscot aus New York!). Aber wenn wir uns unsere Brillen-Kollektionen so angucken, dann kommen die meisten gefühlt „von nebenan“ ...

Ob „Cutler and Gross“ aus London (Kingsman Filme!), der dänische Hofausstatter „Lindberg“, die leichteste Brille der Welt von „Silhouette“ aus Österreich, oder unsere Schweizer Lieblingsbrillen von „Götti“ – sie alle hatten eine kurze Anreise.

Aber eine Marke ist wirklich von nebenan: Sie heißt „Schnüchel“, kommt aus Holm bei Wedel, ist international erfolgreich, aber das Allerwichtigste, sie macht wunderschöne Brillen. Angucken lohnt sich!

BRILLENGLÄSER „MADE IN GERMANY“

ZEISS ist einer der bekanntesten Markennamen der Welt, wir finden – zu Recht! Top-Qualität, made in Germany! Deshalb sind wir stolz darauf, auch dieses Jahr wieder als „ZEISS-Vision Partner“ Teil der ZEISS Familie zu sein, und mit den patentierten ZEISS i.Scription Brillengläsern die genauesten der Welt anbieten zu können.

MOTT-BRILLEN – HANDWERKSKUNST „MADE IN PI“

Was man nicht sieht, wenn man uns besucht: Augenoptiker sind auch Handwerker! In unserer Meisterwerkstatt wird geschliffen, gefräst, geschraubt, gebohrt (und manchmal auch geflücht), bis aus dem Zusammenfügen von wunderschönen Brillenfassungen mit High-End Brillengläsern echte Mott-Brillen werden! Das ist keineswegs eine Selbstverständlichkeit, denn es gibt Wettbewerber, die Brillen in Fernost fertigen und dann einfliegen lassen.

ABER BITTE OHNE MIKROPLASTIK

Wenn „Opa Wilhelm“ (Mott) vor 70 Jahren seinen Schleifautomaten reinigte, kamen die Schleifreste ins WC – und das war damals auch kein Problem, denn Brillengläser waren aus Glas – und Glas besteht aus Sand... Heute sind Brillengläser aus Kunststoff und die Schleifreste sind Mikroplastik, aber leider landen sie vielerorts noch immer gern im WC.

Nicht so bei uns! Dank der Firma TideKlar aus Schleswig-Holstein filtern wir Mikroplastik zu 100% aus dem Schleifwasser und lassen es umweltgerecht recyceln.

Kompetenz für perfektes Sehen

Du bist ...

Augenoptiker
(m/w/d)

oder ...

Augenoptiker-Meister
(m/w/d)

Dann komm in unser Team!

Ein neues Mott-Optik in Hamburg steht schon in den Startlöchern und braucht jetzt

... eine Filialleitung mit viel Lust auf eigenverantwortliches Arbeiten ,

... tolle Kolleginnen und Kollegen mit Begeisterung für Mode und

... interessierte Auszubildende!

Schick einfach eine Mail an:

office@mott-optik.de

MOTT | OPTIK

Inh. Florian Mott

Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg

Tel. 04101 26667

Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen

Tel. 040 89807349

info@mott-optik.de · www.mott-optik.de

Telefonische Terminvereinbarung erbeten!

Mott Optik Nachhaltigkeits-Gutscheine

SPAREN SIE BIS €150 FÜR EINE BRILLE MIT ZEISS-MARKENGLÄSERN „MADE IN GERMANY“

€50,-

Gutschein € 50,- für eine Brille mit ZEISS-Gläsern „Made in Germany“ ab € 250,-. Gültig bis 31.10.2025. Pro Brille 1 Gutschein. Keine Barauszahlung. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Rabatten/Abo.

MOTT | OPTIK

€100,-

Gutschein € 100,- für eine Brille mit ZEISS-Gläsern „Made in Germany“ ab € 500,-. Gültig bis 31.10.2025. Pro Brille 1 Gutschein. Keine Barauszahlung. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Rabatten/Abo.

MOTT | OPTIK

€150,-

Gutschein € 150,- für eine Brille mit ZEISS-Gläsern „Made in Germany“ ab € 750,-. Gültig bis 31.10.2025. Pro Brille 1 Gutschein. Keine Barauszahlung. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Rabatten/Abo.

MOTT | OPTIK

5 TIPPS

FÜR GESUNDE DURSTLÖSCHER

*An warmen Sommertagen greifen viele Menschen zu kühlen, süßen Getränken.
Doch Eistee, Limonade oder Cola enthalten oft große Mengen Zucker – mit Folgen für die Gesundheit.
Dabei gibt es tolle natürliche Alternativen!*

Wasser ist vielen Menschen zu langweilig – vor allem im Sommer. Da hilft auch keine Kohlensäure. Es geht ihnen um den Geschmack. Doch es gibt Mittel und Wege, Geschmack ins Glas zu bringen: Kräuter wie Minze, Zitronenmelisse oder Basilikum, kombiniert mit frischem Obst oder Gemüse, machen Wasser zum gesunden und leckeren Erfrischungsgetränk. Wichtig ist nur, sich von übermäßig süßem Geschmack zu entöhnen, beziehungsweise sich bestenfalls gar nicht erst daran zu gewöhnen.

GESCHMACK MUSS NICHT SÜSS SEIN

Wer bei Hitze stark schwitzt, verliert nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe. Ein Blick auf die Mineralstoffwerte des eigenen Leitungswassers lohnt sich. Je nach Region kann es reich an Magnesium, Kalzium oder Natrium sein – ganz ohne teures Mineralwasser. Eine gute Basis für sommerliche Durstlöscher, für die wir Ihnen leckere Tipps geben.

1 GESCHMACKSSACHE

Wasser mit frischen Zitronen-, Gurken- oder Orangenscheiben, Beeren oder Minze aromatisieren

2 EISTEE SELBER MACHEN

Kräuter- oder Früchtetee richtig schön kalt servieren

3 KÖSTLICHE SAFTSCHORLE

1 Teil Saft, 4 Teile Wasser bedeutet wenig Fruchtzucker, aber viel Geschmack

4 MINERALWASSER MIT SPRITZ

Ein Spritzer Zitrone ins Mineralwasser erfrischt und enthält wichtige Mineralstoffe

5 LEITUNGSWASSER DELUXE

Unser Leitungswasser ist meist reich an Elektrolyten wie Magnesium, Kalzium oder Natrium. Wer regional stark kalkhaltiges Wasser hat, bekommt gratis noch Kalzium dazu.



Fotos: Adobe Stock

ZUHAUSE ...

... duftet es nach vertrautem Kaffee, dort erwachen Erinnerungen an gemeinsame Familienfeiern und es wartet der Lieblingssessel auf Gesellschaft. Genau hier möchten Senior*innen bleiben, auch wenn die Kräfte langsam nachlassen.

Die sogenannte „24-Stunden-Pflege“ bewahrt dieses Gefühl von Geborgenheit: Eine meist osteuropäische Betreuungskraft zieht für mehrere Wochen ein und wird Teil des Alltags. Sie kocht Lieblingsgerichte, reicht eine stützende Hand beim Aufstehen, hört den erlebten Geschichten zu und ermutigt zu kleinen Spaziergängen. So entsteht Nähe, die weit über reine Dienstleistung hinausreicht. Und das Beste: An- und Zugehörige dürfen wieder Tochter, Sohn oder Freundin sein, statt rund um die Uhr Verantwortung zu tragen.

DIE RAHMENBEDINGUNGEN

Für ein harmonisches Miteinander braucht

es wertschätzende Rahmenbedingungen: ein eigenes, abschließbares Zimmer, freie Kost und Logis, zuverlässiges WLAN sowie klar geregelte Arbeits- und Ruhezeiten. Niemand arbeitet wirklich 24 Stunden. Etwa 40 flexible Wochenstunden stehen zur Verfügung, unterbrochen von Pausen, in denen die Betreuungskraft Kraft schöpft und Kontakt zur Familie daheim hält.

IN HAMBURG UND IM UMLAND

Pflegehelden Elbvororte begleitet Sie auf diesem Weg mit Herz und Erfahrung. „Von Othmarschen über Nienstedten und Blanke-

nese bis Wedel betreuen wir Sie persönlich, wählen gemeinsam die passende Betreuungskraft und bleiben während des gesamten Einsatzes Ihre feste Ansprechperson. Alle Kräfte werden legal nach EU-Richtlinien entsendet, die Kosten sind dank transparenter Tagespauschalen planbar, und bei Anträgen oder Qualitätskontrollen stehen wir zuverlässig an Ihrer Seite. Ein kurzer Anruf unter der Telefonnummer 040 / 210 918 620 genügt.“ Mehr Informationen unter www.pflegehelden-elbvororte.de.



Foto: Adobe Stock

FÜREIN ANDER DA SEIN

...damit die 24-Stunden-Pflege gelingt.



Katharina Walter
Geschäftsführerin

☎ 040 - 21 09 18 620

🌐 www.pflegehelden.de

elbvororte@pflegehelden.de



Persönlicher Ansprechpartner vor Ort mit **98%** Weiterempfehlung



Sofortige Entlastung als **Alternative zum Pflegeheim**



Jederzeit kündbar & **volle Kostentransparenz**



Rufen Sie uns an
und lassen Sie sich
kostenlos beraten.

pflegehelden 
Zuhause. Sicher. Gepflegt.



Denkt Ihr Zuhause schon mit?

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

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

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

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

VERNETZTE GERÄTE, ZENTRALE STEUERUNG

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

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

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



SICHERHEIT UND ENERGIE SPAREN

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

IST INTERNET ERFORDERLICH?

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

IST DAS KOMPLIZIERT?

Der Einstieg ist einfach: Eine smarte Lampe lässt sich in wenigen Minuten einrichten. Sie können dann Schritt für Schritt erweitern – etwa um Heizkörperthermostate, Rollläden oder eine smarte Türklingel. Neue Standards wie z. B. „Matter“ erleichtern die Zusammenarbeit verschiedener Hersteller. Achten Sie aber auf Datenschutz und Sicherheit: Starke Passwörter, aktuelle Updates und möglichst lokale Verarbeitung. Am besten aufgehoben ist man bei den Smart-Home-Fachleuten. Sie kennen sich aus mit Kompatibilität, Zuverlässigkeit, Reichweite und Funkstandard. In größeren Wohnungen bzw. Häusern könnten nämlich ggfs. ein Funk-Hub oder ein Mesh-Netz nötig sein.



WHS Hausmann®
Makler & Hausverwalter

» Wir lassen Sie nicht im Regen stehen! «



*erfolgreich
seit 1954*

WEG-VERWALTUNG

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

SONDEREIGENTUMS- & MIETVERWALTUNG

Übertragen Sie uns die Verwaltung Ihrer Wohnung oder Ihres Zinshauses mit allen damit verbundenen Aufgaben und Pflichten.

MAKLERVERKAUF

Jede Immobilie hat einen marktgerechten und besten Preis. Verschenken Sie kein Geld beim Immobilienverkauf.

ERFOLGREICHE VERMIETUNG

Wir finden den Wunschmieter, der zu Ihrer Immobilie passt. Von der qualifizierten Suche bis zum Mietvertragsabschluss.



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

www.hausmann-hausverwaltung.de
www.hausmann-makler.de

Tel: (040) 529 600 48

EINBRUCHSCHUTZ – SO MACHT MAN'S RICHTIG!

Um den richtigen Einbruchschutz geht es am Freitag, 10. Oktober, im **Bauzentrum Lüchau in Wedel**. Von 14 bis 18 Uhr präsentieren mehrere namhafte Lieferanten und Expert*innen moderne Sicherheitslösungen für das Haus und die Wohnung. Zusätzlich dürfen sich die Besucher*innen auf zwei Fachvorträge freuen, die wertvolle Tipps vermitteln, wie man das Zuhause effektiv vor Einbrecher*innen schützen kann. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich. „Scannen Sie dazu einfach den QR-Code auf der Einladung oder auf den Werbematerialien von Bauzentrum Lüchau ein und sichern Sie sich Ihren Platz“, so das Team, das sich auf viele Gäste und einen informativen Nachmittag im Bauzentrum Lüchau in Wedel freut.



Foto: Bauzentrum Lüchau



Foto: Miele

GROSS, GRÖßER, XXL-KÜHL-GEFRIER-KOMBI

Miele setzt neue Maßstäbe bei Kühl-Gefrier-Kombinationen im Küchen-Einbau: Auf der IFA 2025 stellte das Unternehmen zwei neue XXL-Geräte (KFN 7934 D und KFN 7913 E) mit rund 45 Prozent mehr Lagerkapazität als vergleichbare Modelle in Standardgröße vor. Sie verfügen über eine Höhe von 194 cm und eine Breite von 75 cm. Ideal für große Familien, umfassende Wocheneinkäufe oder die Vorbereitung von besonderen Anlässen.

Schutz vor Einbruch!

Einladung zum Event: Sicherheit für Ihr Zuhause!

Freitag, 10.10.2025, 14 - 18 Uhr



Jetzt scannen und anmelden!

Folgende Partner sind dabei:



Bauzentrum Lüchau
Rissener Str. 142 • 22880 Wedel



Macht Spaß.
Macht Sinn.

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv



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

VERLEGE
SERVICE

**Parkett
Eiche**
Landhausdiele
ab **34,99** €/m²



Weitere
Top-
Angebote:
JETZT
SCANNEN!

L&P
GMBH
**DAS LAMINAT
& PARKETTHAUS**

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

Westimmobilien
berät Sie individuell
und kompetent.



Wenn das Haus zu groß wird

Die Kinder sind aus dem Haus, der Garten viel zu groß und in der Garage steht ein kleiner Einkaufstrolley. Was ist passiert? Leben bedeutet Veränderung und wenn das Zuhause nicht mehr passt, kann ein Umzug sich richtig gut anfühlen.

Wohnen mit viel Raum für die Verwirklichung der eigenen Ideen ist ein echter Luxus, eine wirklich glückliche Wohnsituation – wenn alles passt. Was aber, wenn der Platz zur Belastung wird? Was, wenn wir zeitlich und kräftemäßig nicht mehr in der Lage sind, alle Räumlichkeiten und den Garten so zu pflegen, wie wir es für angemessen halten?

GENERATIONENWECHSEL

Der vielerorts stattfindende Generationenwechsel ist für viele ein Anlass, über den eigenen Wohnraum nachzudenken. Die Kinder ziehen für die Ausbildung und den Job aus, Partnerschaften enden ungeplant – so kommt es, dass sich der Bedarf an Wohnfläche während eines Lebens verändert. Das ist ganz normal. Eine Immobilie sollte nie zur Belastung werden. Es gibt überall neuen, guten Wohnraum, der vielleicht besser passt.

KOSTENFREIES ERSTGESPRÄCH

„Das ist ein ganz sensibles, emotionales Thema und jede Situation ist individuell“, weiß Jürgen Böttcher von westimmobilien in Schenefeld. Zusammen mit seinem Team hilft er dabei, den Wohnraum an die Bedürfnisse der Bewohner*innen individuell anzupassen. „Wir laden Menschen, die mit ihrem Wohneigentum nicht mehr zufrieden und vielleicht schon überfordert sind, zu einem unverbindlichen Erstgespräch ein – natürlich kostenfrei.“ Die Expert*innen des lokalen Maklers begutachten und besprechen vor Ort, welche Wohnsituation aktuell herrscht und wie die persönlichen Wünsche aussehen.

ZUGESCHNITTENES KONZEPT

Gemeinsam wird dann an Lösungen gearbeitet. „Im vertraulichen Austausch mit Ihnen entwickeln wir ein auf Sie zu-

geschnittenes Konzept aus folgenden Komponenten: neuer Wohnraum, reibungsloser Umzug und sorgenfreier Verkauf der Immobilie. Das kann schneller funktionieren, als vermutet, denn wir als gut vernetzter Immobilienmakler pflegen eine Datenbank potenzieller Interessent*innen. Darin sind unter anderem junge Familien mit Kindern in Ballungsräumen wie Hamburg, die davon träumen, ausreichend Platz zur Verfügung zu haben. Fragen Sie gerne bei uns an und holen Sie sich Ihren unverbindlichen Termin zur Erstberatung. Wir helfen Ihnen dabei, dass das Leben sich wieder gut anfühlt“, freut sich das Team von westimmobilien in Schenefeld.

westimmobilien
Lornsenstraße 86, Schenefeld
Tel.: 040 / 84 05 57 79
www.westimmobilien.de



Sofort Tipps

WAS TUN GEGEN STROMFRESSER?

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



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

1. GERÄTE GANZ AUSSCHALTEN STATT STANDBY

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

2. KÜHLSCHRANK OPTIMAL EINSTELLEN

Der Kühlschrank läuft rund um die Uhr – und ist oft falsch eingestellt. **TIPP:** Kühlschranktemperatur auf 7 °C stellen und -18 °C im Gefrierfach. Tür nicht unnötig lange offen halten und regelmäßig abtauen.

3. WASCHMASCHINE CLEVER NUTZEN

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

4. AUF LED-BELEUCHTUNG UMSTEIGEN

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

5. STROMFRESSER ERKENNEN – MIT EINEM STROMMESSGERÄT

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

6. WARMWASSER SPAREN

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

7. STROMRECHNUNG PRÜFEN UND ANBIETER VERGLEICHEN

Ein günstigerer Tarif kann viel Geld sparen. **TIPP:** Vergleichsportale helfen, günstige Tarife zu finden.

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

WÄRMEPUMPEN – ANGEBOTE PRÜFEN LASSEN

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

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

SENSIBLE TECHNIK

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

SO FUNKTIONIERT ES:

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

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

ANBIETERUNABHÄNGIG

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



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

NÄHERE INFORMATIONEN

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

Foto: Adobe Stock



Erstklassiges Handwerk für Heizung · Sanitär · Bad · Dachsysteme



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



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!

Meyer's Mühle
Hamburgs Abholmarkt
für Gartenmöbel



Handel
ist Wandel
bei uns seit
1898!

Wir ziehen um!

Ab sofort bis Ende November

Räumungsverkauf am historischen Standort **Ohechaussee**
mit **20-30 %** Rabatt, Einzelstücke bis **50 %**.

Ab Januar dann neu Gartenmöbel Ausstellung, Service und Abhollager,
alle unter einem Dach im 5.000 m² großen Hallenkomplex
Rugenbarg 51, Norderstedt, zusammen mit Meyer's Mühle Gartentechnik!

Vielfalt / Service / Qualität

Meyer's Mühle
**GARTEN
TECHNIK**

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

Kettensägen • Rasenmäher • Mähroboter • Vertikutierer
und viele andere Gartengeräte

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

HAUS, HOF & GARTEN



Foto: Circoolar

RUNDE SACHE

Die CAMELIA aus der CIRCOOLAR Collection überzeugt als rundes Pflanzgefäß aus recycelten Materialien, darunter aus dem Meer geborgene Fischernetze und Flaschen. Gefertigt aus UV- und temperaturbeständigem Polyethylen im Rotationsverfahren, mit doppeltem Boden für optimale Bepflanzung. Leicht und robust, in mehreren Größen (ø33,5–79 cm; bis 178 L Erdvolumen) verfügbar. Jede CAMELIA zeigt eine individuelle Farbstruktur – echte Unikate. Für innen und außen geeignet, mit mediterranem Flair. Erhältlich unter www.newgardenstore.de.

ADVERTORIAL

DER STIHL ELEKTRO-HÄCKSLER GHE 140 L



... ist ein besonders lärmarmes Modell. Es eignet sich für gelegentliches Häckseln und mittlere Mengen Schnittgut – für Äste bis 40 mm. Die Maschine reduziert das Volumen des Astmaterials um bis zu 75 % und verfügt über einen integrierten Behälter zum Auffangen des zerkleinerten Häckselguts. Komfortabel zu transportieren dank Fahrwerk und erhältlich bei **Meyers Mühle Gartentechnik GmbH in Norderstedt**. Mehr unter www.meyers-muehle-gartentechnik.de

Foto: STIHL

Jetzt torffrei in den Herbst starten

Im Herbst ist die beste Zeit, Stauden und Gehölze zu pflanzen. Wer zu torffreier Erde greift, schont unsere Moorlandschaften.

Herbstzeit ist Pflanzzeit: Astern, Herbststeinhut und Fetthenne bringen Struktur und Farbe. Berberitze, Felsenbirne und Fächerahorn setzen im Spätsommer leuchtende Akzente. Dank ihrer schirmartig ausladenden Krone eignen sich Felsenbirne und Fächerahorn ideal für Unterpflanzungen – so entstehen stimmungsvolle Gartenbilder.

KLIMAFREUNDLICHE WAHL

Torffreie Erden sind jetzt die klimafreundliche Wahl. Torf stammt aus Mooren, sein Abbau setzt gespeicherten Kohlenstoff als CO₂ frei. Obwohl Moore nur rund drei Prozent der Landfläche bedecken, speichern sie doppelt so viel Kohlenstoff wie alle Wälder zusammen

– vorausgesetzt, sie bleiben intakt. Torffreie Substrate bestehen aus nachwachsenden Rohstoffen wie Grüngut-Kompost, Rindenhumus, Holz- und Kokosfasern. Je nach Mischung, ergänzt um mineralische Zuschläge, gibt es für jede Anwendung die passende Erde. Angaben zu Zusammensetzung, Nährstoffgehalten und empfohlenen Düngern stehen auf der Verpackung.

SO GELINGT ES

So gelingt torffreies Gärtnern – im Beet wie auf Balkon und Terrasse: Beim Kauf auf „torffrei“ oder „ohne Torf“ achten. „Torfreduziert“ kann bis zu 70 Prozent Torf enthalten. Die Pflanzen

sollten vor dem Setzen gewässert, die Wurzelballen gelockert werden. Häufiger, aber in kleineren Mengen gießen: Torffreie Erde trocknet oberflächlich schneller.

WEITERE INFORMATIONEN

Mehr Infos, Tipps und eine Produktdatenbank bietet die Kampagne „Torffrei Gärtnern“ unter www.torffrei.info vom Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat. Die dortige Schulungsplattform HOT unterstützt Hobbygärtner*innen mit fundiertem Wissen. So wird der Herbst bunt – und das Klima dankt es.



Foto: Adobe Stock

Herbst im Glück

Natürlich, hygge, stimmungsvoll...



**Astern, Calunen
und
wunderschönes
mit Beeren**



Wir suchen Euch

**Gärtner*in w/m/d
Florist*in w/m/d**

**Azubis w/m/d
Gärtner*in / Florist*in**



**Narzissen, Tulpen...
Jetzt Zwiebeln
pflanzen!**

Kick doch mal in...



Ideen für Dich

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



Blumenhof Pein



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

ABSCHIED NEHMEN

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



Am Ende sollte niemand alleine sein

Am 11. Oktober wird der Welthospiztag begangen.

In Deutschland steht er in diesem Jahr unter dem Motto „Heimat für alle“.

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

ALLE MENSCHEN SIND WILLKOMMEN

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

AM LEBENSENDE WÄCHST DIE SEHNSUCHT

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

INFOVERANSTALTUNGEN AM 11. OKTOBER

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

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



A. Dohrmann

Bestattungsinstitut in vierter Generation

Hauptstraße 54 • 25469 Halstenbek
Tel.: 04101-41153 • E-Mail: dohrmann.bestatter@web.de
www.dohrmann-beerdigung.de

DAS ERSTE MAL OHNE

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

Bewusste Vorbereitung auf die Tage und kleine Rituale können helfen.

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

DIE VORBEREITUNG

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

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

FEIERTAGE

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

NEUE WEGE

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

NICHT FÜR IMMER SO

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

GUT GEBETTET

INMITTEN DER NATUR

*Vor den Toren Hamburgs liegt der **RuheForst Kummerfeld** im Kreis Pinneberg, ein Bestattungswald inmitten majestätischer Buchen und Eichen. Am 11. Oktober, 15 Uhr, findet hier eine Waldinformationsführung statt.*



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

VORSORGE ZU LEBZEITEN

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

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

WALDINFORMATIONSFÜHRUNG AM 11. OKTOBER

Bei der Waldinformationsführung am 11. Oktober um 15 Uhr kann man sich über die Vorgesorgungsmöglichkeiten informieren und den Platz der letzten Ruhe selbstbestimmt und individuell aussuchen. Treffpunkt ist am Parkplatz des RuheForst Kummerfeld, um telefonische Anmeldung wird gebeten.

NATurnahe Waldbewirtschaftung

Der RuheForst Kummerfeld im Kreis Pinneberg

ist Teil der Wälder der Schleswig-Holsteinischen Landesforsten. Durch die nachhaltige, naturnahe Waldbewirtschaftung werden die Lebensräume von Tieren und Pflanzen geschützt. So bleibt die Artenvielfalt erhalten.

NACHHALTIGKEIT

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

Weitere Infos zum RuheForst oder zwecks Terminabsprache zur individuellen Einzel-führung gibt es unter Tel.: 04123 / 683 19 13.

unter allen wipfeln ist ruh?

Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Waldinformationsführung am Samstag, den 11.10.2025

um 15:00 Uhr

Treffpunkt: Informationstafel Waldparkplatz RuheForst Kummerfeld; um telefonische Anmeldung wird gebeten

Informationen unter:

Telefon: (04123) - 6831913

info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de

www.ruheforst-kummerfeld.de



SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE
LANDESFORSTEN



RuheForst. Ruhe finden.

AUSSTELLUNGEN

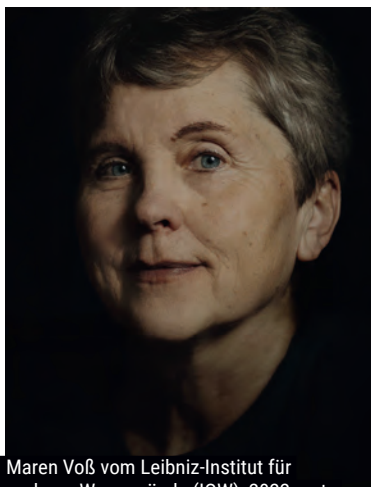
IM OKTOBER 2025

Meeresforscherinnen

Bis Jahresende eröffnet die Sonderausstellung „Breaking the Surface. Frauen in der Meeresforschung“ im **Internationalen Maritimen Museum Hamburg** spannende Einblicke in die Schaffenskraft dieser Wissenschaftlerinnen.

Der Ausstellungstitel bedeutet frei übersetzt: Nicht an der Oberfläche verharren, sondern in unbekannte Räume der Ozeane vorstoßen, tatsächlich in die Tiefe gehen. Im Fokus der Schau stehen elf deutsche Forscherinnen der Gegenwart. Es handelt sich um beeindruckende Beispiele, wie Frauen maritime Wissenschaft voranbringen – von jeher, oft gegen Widerstände. Tatendrang mit enormer Einsatzkraft, handfestes Wissen, persönliche Neugier und Erfahrung dieser elf Wissenschaftlerinnen sind intelligent und

sehenswert in Szene gesetzt. Die weltweit wirkende Fotografin Marzena Skubatz verleiht den Porträts einen individuellen Charakter – auch in der Bildsprache ihrer Nahaufnahmen. Gemeinsam mit der Universität Hamburg und in Kooperation mit der Deutschen Allianz Meeresforschung werden die weiblichen Hauptpersonen auf unkonventionelle Art vorgestellt. Zu den porträtierten Forscherinnen zählen die Professorinnen Johanna Baehr (CEN Universität Hamburg), Antje Boetius (zuletzt Alfred-Wegener-Institut) und Katja Matthes (GEOMAR Kiel).



Prof. Dr. Maren Voß vom Leibniz-Institut für Ostseeforschung Warnemünde (IOW), 2022 erste Trägerin des Björn Carlson-Ostsee-Preises

Die Meeresphysikerin Stefanie Arndt, die am Alfred-Wegener-Institut forscht, war 2020 Teilnehmerin der MOSAiC-Expedition



BESONDERER LESETIPP

HOCHAKTUELL



Die türkische Schriftstellerin Sevgi Soysal (1936-1976) hat im Jahr 1975 mit „Vor dem Morgengrauen“ einen geschichtenreichen, überaus lesenswerten Roman veröffentlicht, der gut in unserer Gegenwart angesiedelt sein könnte. Oya, die in der Provinzstadt Adana in der Verbannung lebt, welche nun bald enden wird, lässt sich von dem Anwalt Hüseyin überreden, ihn zu einem Essen bei dessen Onkel Ali zu begleiten. Dort ist unter anderem auch der gerade aus dem Gefängnis entlassene Mustafa, ebenfalls ein Neffe Alis, zu Gast. Kurz darauf, es ist die Zeit der Militärdiktatur in der Türkei, wird die Tür eingetreten und drei Polizisten stürmen die harmlose Essensgesellschaft. Es folgt einer Nacht, in der Ali und die anderen im Polizeigewahrsam der Willkür der staatlichen Gewalt ausgesetzt sind und allesamt ihren Gedanken nachhängen.

Sevgi Soysal: Vor dem Morgengrauen
Schöffing & Co. Verlagsbuchhandlung,
287 S., 28 Euro

Außergewöhnliche Glaskunst

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

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

Pablo Picasso
– Pan



Pablo Picasso –
Colomba blau



Marc Chagall –
Anfora e Cavallo



Fotos: Achilles Stiftung (3)

Vom Gegenstand zur Abstraktion

Anlässlich dessen 80. Geburtstages widmet das **Bucerius Kunst Forum** dem Künstler Sean Scully bis zum 2. November mit der Schau „SEAN SCULLY. Stories“ eine umfassende Retrospektive mit Werken aus über sechs Jahrzehnten.

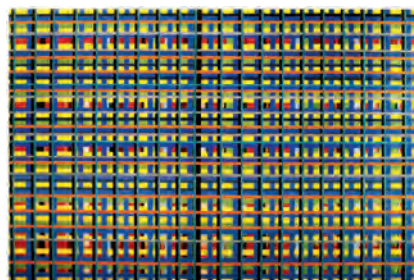
Scullys bekannteste Arbeiten sind große Gemälde, auf die er mehrschichtig Ölfarbe aufträgt, wodurch eine markante, deutlich sichtbare Textur entsteht. Neben dem starken Farbauftrag und groben Pinselstrichen sind vor allem die Dimension und die Schachbrett-Muster charakteristisch für seine Werke. In der Ausstellung werden

seine ikonischen Gemälde zusammen mit Entdeckungen und Experimenten, zum Beispiel in der Fotografie Scullys seit den 1960er Jahren, gezeigt. Die Besucher*innen erwartet eine Zeitreise durch die Jahrzehnte, die verdeutlicht, wie sich der Werdegang eines Künstlers durch persönliche Schicksalsschläge, politische Entwicklungen und

künstlerische Strömungen verändert. Während er in den 1960er-Jahren noch figurativ – sprich erkennbare Gegenstände, Orte und Personen – malte, entwickelte er sich über die Hard-Edge-Bewegung mit scharf abgegrenzten Farbflächen zu einem der bedeutendsten ungegenständlichen Kunschtaffenden der Gegenwart.



Sean Scully – Man in a Chair I, 1966/67



Sean Scully – Backcloth, 1970



Blick in die Ausstellung „SEAN SCULLY. Stories“

Fotos: Sean Scully (2) / Ulrich Perrey (1)

Atemberaubende Fotografien

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

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

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



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



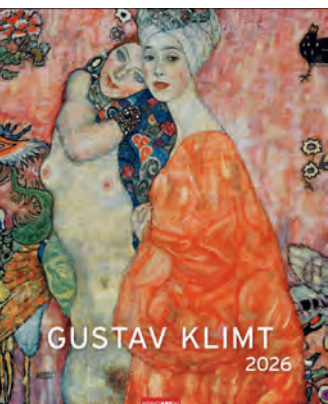
F.C. Gundlach – „Strandsegler“, St. Peter Ording (1971), in: Falke Fashion 1971



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

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

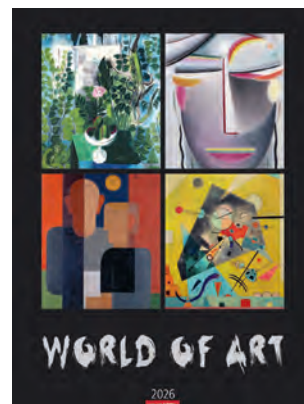
Bezaubernde Kunst für Zuhause



Gustav Klimt Edition 2026
46 x 55 cm
22,99 Euro

Natürlich können wir uns alle keine der bedeutenden, millionenteuren Kunstwerke im Original leisten. Aber uns stehen Wege offen, mit diesen trotzdem unsere häuslichen Wände zu verzieren. So zum Beispiel mit **Jahreswandkalendern** wie den beiden Großformatkunstkalendern „Gustav Klimt Edition 2026“ sowie „World of Art 2026“. Erster entzückt uns in wundervoller Weise mit vielfarbigen Frauenporträts, Natur- und ländlichen Bildern des Meisters des Wiener Jugendstils, der von 1862 bis 1918 lebte und zu den weltweit geschätztesten Künstlern überhaupt zählt. „World of Art

2026“ wiederum versammelt mit Albert Gleizes, Wassily Kandinsky, Alexej von Jawlensky (je 2 Blätter), Philipp Bauknecht, Raoul Duffy, Mise Kisling, Heinrich Hörle, Paul Klee und Oscar Blümmer gleich neun großartige Künstler der Klassischen Moderne, deren eindrucksvolle und überaus sehenswerte Bilder zwischen gegenständlicher Malerei und Abstraktion pendeln. Mit beiden Kalendern holen Sie sich für ein Jahr monatlich wechselnde Bilder in Ihr Zuhause. Es gibt sie sowie weitere Kalender in vielerlei Größen und Ausführungen im Handel und über die Website www.weingarten-kalender.de.



World of Art 2026
49 x 68 cm
36 Euro

Fotos: Athesia Kalenderverlag (Cover)



Tomasz Paczewski – Experiment, 2020



Tomasz Paczewski – Abschnitte, 2025



Tomasz Paczewski – Bote XIV, 2022

VIELSCHICHTIGE MALEREI

Noch bis zum 16. November zeigt die **Galerie III** auf der Barmstedter Schlossinsel im Rantzauer See in der Ausstellung „Bindungen“ Werke des in Hamburg lebenden polnischen Künstlers Tomasz Paczewski.

Der Künstler lotet mit seinen surrealen Arbeiten den Raum zwischen Sehen und Wissen aus. Er stellt den Moment dar, in dem ein Zustand gerade vergeht, sich eine Handlung andeutet oder eine Figur aus der Anonymität einer Struktur herausbildet. Die Gestalten in seinen Bildern

scheinen in einem relevanten aber zufälligen Moment angehalten zu sein. Technisch virtuos in Ölfarbe auf Leinwand ausgeführt, schauen die Besucher*innen auf farbindensive, teils figürlich ausgeformte Arbeiten. Aus leicht erhobener Perspektive eröffnen sich unterschiedliche Motive und Situationen.

Die beziehungsreichen Werke laden die Betrachter dazu ein, ihnen auf Entdeckungsreise zu gehen, den ‚Bindungen‘ nachzuspüren und frei zu assoziieren. In der Ausstellung sind Arbeiten aus den Themengruppen „Boten“, „Betrachtende“, „Doppel/Gänger“ sowie „Portraits“ zu sehen.

Fotos: © Tomasz Paczewski (3)

Eine Ausnahmererscheinung

Das Lübecker **Günter-Grass-Haus** widmet sich mit der Ausstellung „**ELSE LASKER-SCHÜLER** – Künstlerin, Dichterin, Weltenbauerin“ noch bis zum 9. November einer außergewöhnlichen Künstlerin und Schriftstellerin, die ihrer Zeit weit voraus war.

Else Lasker-Schüler (1869–1945) beeindruckt mit ihrer kompromisslosen Haltung gegenüber gesellschaftlichen und politischen Zwängen. Mit ihren Texten, Bildern, Briefen und Performances öffnet sie eine poetische Welt, die im Herzen der avantgardistischen Strömungen liegt, der Verschmelzung von Kunst und Leben. Mit ihrem Alter Ego „Prinz Jussuf von Theben“ etablierte sie sich als lebendiges Gesamtkunstwerk jenseits aller Konventionen – ihrer Zeit weit voraus. Zusammen mit ihrer



Else Lasker-Schüler im Jahr 1925



Else Lasker-Schüler als ihr Alter Ego „Prinz Jussuf von Theben“ im Jahr 1910



Blick in die Ausstellung im Günter-Grass-Haus

ebenso eigenständigen und selbstbewussten Lebensweise könnten die Themen nicht aktueller sein. Ihr Leben und Werk steht bis heute für (künstlerische, politische, kulturelle und sexuelle) Freiheit, Toleranz und Vielfalt. Else Lasker-Schüler prägte große deutsche Künstler wie Franz Marc und Lyriker wie

Gottfried Benn. Die Ausstellung lädt mit über 45 Originalzeichnungen, mehr als 20 illustrierten Briefen und Postkarten, über 30 Publikationen, darunter seltene Erstausgaben, und anderem mehr dazu ein, die Zeitlosigkeit des Schaffens und der Vita von Else Lasker-Schüler zu entdecken.

Foto: © Privatbesitz (1) / © Else Lasker-Schüler-Gesellschaft (1) / © Thorsten Wulff

Skulpturen und Schmiedekunst

Das Hamburger Kunsthandwerker-Paar Irina (Bildhauerei) und Jan Wege (Schmiedearbeiten) präsentiert im **Schloss Reinbek** noch bis zum 9. November in der Ausstellung „Zwei Wege“ gemeinsam eine Reihe von Arbeiten.

Irina Wege bleibt in ihrem künstlerischen Ausdruck konsequent im Figürlichen. Ihre Arbeiten bestechen durch ihre besondere Sicht auf Wesen und deren Beziehung zueinander. Es geht ihr dabei nicht um eine idealtypische Abbildung und nicht um Schönheitsideale. Sie schafft Charaktere mit einer besonderen Ausstrahlung, einer Aura oder Poesie, die die Seele berühren. Ihre Figuren nehmen Positionen des Alltags ein – mit Gesten, die uns geläufig sind. Da ist nichts gekünstelt Posierendes, ihre Figuren sind fein beobachtet und wie zufällig in Szene gesetzt. Es ist ihr wichtig, immer gelebtes Leben in Szene zu setzen – ob bei Mensch oder Tier. Jan Wege widmet sich konsequent der Gestaltung von Gegenständen des täglichen Gebrauchs wie Vasen, Silbergerät und Leuchtern. Klare geometrische Formen finden sich in allen seinen Arbeiten. Das Spiel mit diesen und die konsequente Konzentration auf das Wesentliche ergeben am Ende die beabsichtigte Leichtigkeit oder Schwere, edle Eleganz oder



Zwei Vasen von Jan Wege



Kanne von Jan Wege

puristische Kargheit. Seine bevorzugten Materialien sind Tombak, Eisen und Silber – je nach Gestaltungsabsicht und Eignung für das jeweilige Objekt. Besonderes Augenmerk richtet er auf die Oberflächen, die seinen Objekten zusätzlich einen hohen Wiedererkennungswert verleihen.

Fotos © Heiner Orth

BUCHTIPPS VON HEIKO BUHR

LESEN LESEN LESEN

FRANZ KAFKA ERZÄHLUNGEN BAND 1

Franz Kafka (1883-1924) waren als Autor nur eine kurze Schaffensphase vergönnt. In „Erzählungen Band 1“ sind die von ihm ab 1912 bis 1919 veröffentlichten Texte und verstreute Zeitungen- sowie Zeitschriftenbeiträge und einige vollendete und fragmentarische Werke enthalten. Außer der herausragenden Qualität der Erzählungen macht die Herausgeber-schaft sowie die kenntnis- und aufschluss-

reiche Kommentierung des ausgewiesenen Kafka-Experten Reiner Stach gegenüber anderen Ausgaben den großen Unterschied.

Franz Kafka: Erzählungen Band 1. Wallstein Verlag, 392 S., 36 Euro



MICHAEL MAAR DAS VIOLETTE HÜNDCHEN

Der Germanist, Schriftsteller und Literaturkritiker Michael Maar hat uns schon manche literarische Überraschung geboten. In seinem neuen Buch präsentiert er uns „Große Literatur im Detail“, wie der Untertitel verrät. Und so lädt er uns zu einer wundervollen Entdeckungsreise in zahlreiche Werke der Weltliteratur ein, um uns auf Details aufmerksam zu machen, die überaus beachtenswert sind sowie in Maars Betrachtung bedeutsam werden. „Das violette Hündchen“ ist eine Freude für alle Literaturliebhabende.

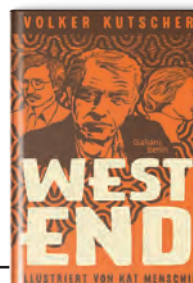
Michael Maar: Das violette Hündchen. Rowohlt Verlag, 591 S., 34 Euro



VOLKER KUTSCHER WESTEND

Wer dachte, die Geschichten um Gereon Rath seien beendet, darf sich überaus freuen, denn es gibt mit diesem 20. Lieblingsbuch von Kat Menschik einen von ihr großartig illustrierten Nachschlag des Autors Volker Kutscher. Rath lebt 1973 in einem Seniorenheim, als ein junger Mann, Dr. Singer, ihn wegen einer Habilitationsschrift aufsucht. Er spricht mit Rath über dessen Tätigkeit als Kriminalhauptkommissar, was in einer bestimmten Geschichte aus dem Jahr 1953 und der Frage nach dem Arrangement eines Treffens in Ost-Berlin mündet.

Volker Kutscher (Illustr.: Kat Menschik): Westend. Verlag Galiani Berlin, 112 S., 23 Euro



Fotos: Wallstein Verlag/Rowohlt Verlag/Verlag Galiani Berlin (Cover)



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

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



Durch Fankurven, Vereinsarchive und Erinnerung

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

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

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

EINE INITIATIVE DER FANS

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

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

NORDDEUTSCHE CLUBS IM BLICK

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

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

Super- juden

Jüdische Identität im
Fußballstadion



8.7.2025 –
1.2.2026



Jüdisches Museum
Landesmuseen SH



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

jmr.de/de/superjuden

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

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM OKTOBER 2025

Foto: Perets - Rahul Pandit (1)



WER HAT ANGST VOR VIRGINIA WOOLF

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

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

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

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

MUSIK FÜR DAS LEBEN

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

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

4. Oktober, 18.30 Uhr • Deutsches Haus, Flensburg





ULF MEYER & MARTIN WIND

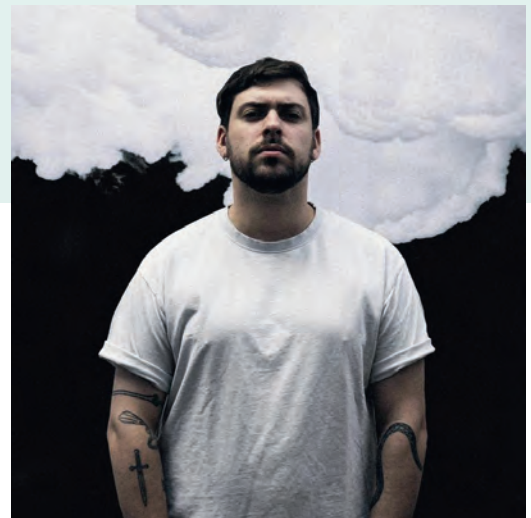
Die beiden gebürtigen Flensburger Musiker Ulf Meyer und Martin Wind bestreiten seit mehr als 30 Jahren Duokonzerte vorwiegend im norddeutschen Raum und haben bislang elf Alben zusammen veröffentlicht. Ulf Meyer hat außer seiner formgebenden Mitwirkung als Gitarrist in unterschiedlichen Formationen zunehmend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

4. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel

BLIND DELON

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

9. Oktober, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



SCHUBYS SCHMÖKER-TIPP



DUNKLE SCHATTEN ÜBER NORTH FALLS

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

***** 5 von 5 Sterne

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

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

IMPROPHIL

Improphil sind zurück – mit frischen Szenen, überraschenden Wendungen und einer ordentlichen Portion Wahnsinn. Jeder Auftritt ist eine Premiere: Nichts ist vorbereitet, alles entsteht im Moment. Mit Vorgaben aus dem Publikum entwickeln sich spontane Geschichten, skurrile Dramen und pointierte Dialoge – schnell, kreativ und immer unvorhersehbar. Improphil steht für lebendiges Theater ohne Drehbuch, bei dem Timing, Humor und Fantasie im Mittelpunkt stehen. Der Abend bietet ein Wechselspiel aus Komik, Emotion und überraschender Tiefe – improvisiert, ungeschnitten und garantiert einmalig. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. Weitere Infos unter improphil.jimdosite.com.

10. Oktober, 20 Uhr • Kulturschlachtere, Rendsburg



ULAN & BATOR

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

10. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



LANDGESTÜT TRAVENTHAL

25.+26. Oktober **GESTÜTS-WEIHNACHT** **1.+2. November**

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

HISTORISCHER HENGSTSAAL



SIMON BECKETT: GLÜCKLICHE TAGE

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

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



DANIELA FLICKENTANZ

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

10. Oktober, 19 Uhr • Kramer Scheune, Nortorf



Teile von Schiffen sind in dieser Vitrine zu sehen



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

Die Wikinger doppelt erleben

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

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

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

Bis 2. November, Schloss Gottorf, Schleswig

DAS WIKINGER-KOMBI-TICKET

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

Hier geht es direkt zum Wikinger-Kombi-Ticket



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

EXKLUSIVE ABENDE ZUR „WIKINGERDÄMMERUNG“

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

Noch mehr Wikinger!

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



Vergünstigtes
Kombi-Ticket
Wikinger Museum Haithabu
& Ausstellung
Wikingerdämmerung Schloss Gottorf

Hier buchen!



Museumsinsel Schloss Gottorf
Landesmuseen SH



Wikinger Museum Haithabu
Landesmuseen SH

landesmuseen.sh

JAZZICA

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

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



CARI CARI

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

14. Oktober, 20 Uhr • Speicher, Husum



HOF ANSGARIUS
 *Café *Garten *Festsaal *Ausstellung

Cafézeit: Samstag + Sonntag 13-18 Uhr
 Gesellschaften gern täglich nach Absprache

Freit. 3.10. Alt Opel Treffen 9-16 Uhr
 Frühstück, Grillwurst, Torte

Feiern im kleinen Rahmen o.
 im großen Stil bis 150 Pers.

Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen
 Tel. 04324 1070 www.hofansgarius.de



TRENNUNG FÜR BANGBÜXEN

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

Mehr Infos unter www.nb-nms.de.

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



HUUN-HUUR-TU

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

12. Oktober, 19 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

CYNTHIA NICKSCHAS

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

17. Oktober, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



DREE'ERPACK

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

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



ROLLER DERBY

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

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



15. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



TIET IS GELD – JETZT ODER NIE

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

21. Oktober, 20 Uhr • Schauspielhaus, Kiel



ADAM ANGST

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

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

16. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

71. POLIZEI SHOW Alles rund ums Blaulicht

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

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

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

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

GERMAN BLUES STARS

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

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



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

NEUER GLANZ, große Klänge

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

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



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

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



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

A QUADRAT

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

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

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



MÁIRE BREATNACH & THOMAS LOEFKE

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

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



24. Oktober, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel

VERANSTALTUNGEN



DAS UNGEMACH

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

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

DER TATORTREINIGER

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

29. Oktober, 19.30 Uhr • Kurhaustheater, Bad Bramstedt



60 JAHRE CHORKNABEN UETERSEN

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

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

60 JAHRE CHORKNABEN UETERSEN

Franz Joseph Haydn

„Die Jahreszeiten“

Oratorium für Soli, Chor und Orchester Hob. XXI:3

Ein Gemeinschaftsprojekt der
Hamburger Orchestergemeinschaft e.V. gegr. 1904
Leitung: Wolf Tobias Müller,

der
Chorknaben Uetersen
und des
Alumni-Chor Universität Hamburg
Leitung: Felix Renner

Solisten:
Lucy De Butts Sopran
Florian Sievers Tenor
Sönke Tams Freier Bassbariton



Wann?

Am 8.11.2025 um 17 Uhr
in der Laeishalle Hamburg

Großer Saal – Johannes-Brahms-Platz, 20353 Hamburg
unter der Leitung von Wolf Tobias Müller
Karten (23 Euro/U30 11,50 Euro) bei der Laeishalle
(QR-Code, online oder per Telefon 040 - 357 666 66)
sowie den bekannten VVK-Stellen und an der Tageskasse

— und —

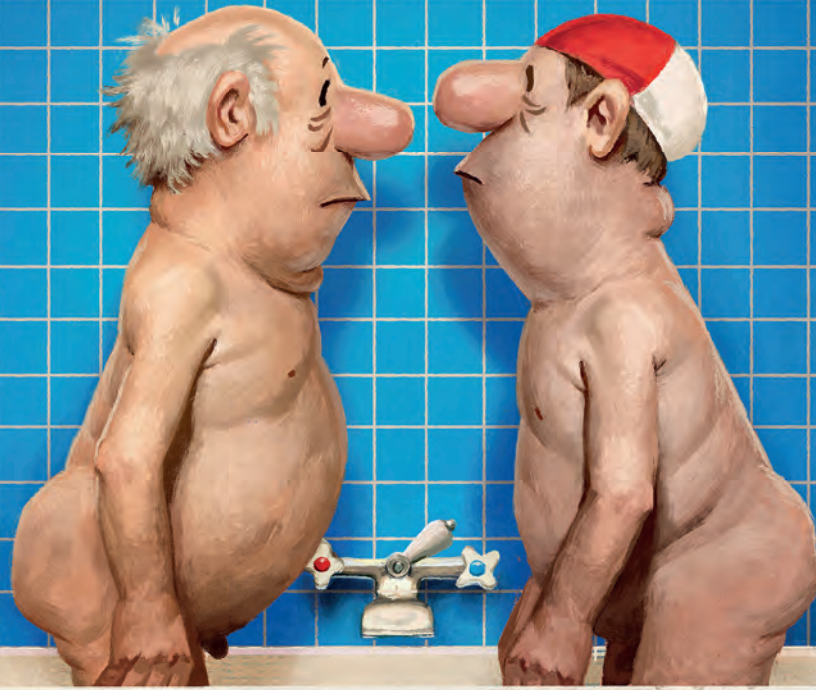
am 9.11.2025 um 15 Uhr
in der Mehrzweckhalle Moorrege

An'n Himmelsberg, Kirchenstraße 28, 25436 Moorrege; unter der Leitung von Felix Renner
Karten (20 Euro/U30 10 Euro) gibt es nur online (QR-Code) oder an der Tageskasse.



DER GROSSE LORIOT-ABEND

LORIOT



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

MIT GROSSBILD-LEINWAND

04.01.26 So, 14.30 Uhr KIEL • Wunderino-Arena

17.01.26 Sa, 20.00 Uhr FLENSBURG • Deutsches Haus

18.01.26 So, 14.30 Uhr LÜBECK • MuK

11.09.26 Fr, 15.00 Uhr HAMBURG • Laeishalle

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



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Büroleitung:

Friederike Schmidt, Tel.: 0431 / 200 766 503

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Geschäftsführer (V.i.S.d.P.):

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

Chefredaktion:

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

Redaktion:

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

Grafik:

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

Anzeigen- und Titelgestaltung:

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

Fotos:

Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen

anzeigen@verlagskontor-sh.de

Verkaufsleitung:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kiel, Probstei, Eckernförde (22.000 Ex.):

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

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

Flensburg, Schleswig, Nordfriesland (22.000 Ex.):

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

Neumünster, Rendsburg, Mittelholstein (22.000 Ex.):

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

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

Westküste (20.000 Ex.):

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

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben

IBAN: DE87 2105 0170 0100 2277 77

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM XXXXX.



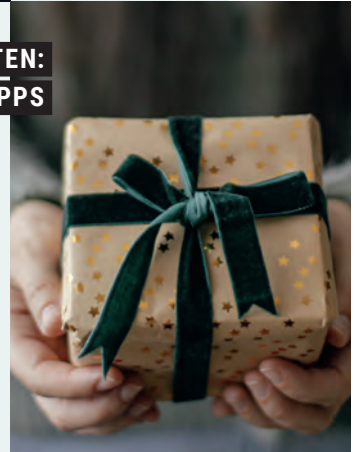
WILDREZEPTE:

JETZT WIRD'S WILD

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

FÜR DIE LIEBSTEN: GESCHENKETIPPS

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



KÜCHEN & ESSTISCHE

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



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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

Für mehr Nachhaltigkeit

Ökostrom aus Langballig mit Nord Stadtwerke



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

Für uns beginnt gute Energie direkt vor Ort.

Ihr Thomas Gaude
Geschäftsführer
Nord Stadtwerke GmbH



Was haben Sie davon?

Für die Umwelt und für Ihren Geldbeutel – Gröönstrom

zertifizierter Ökostrom aus Deutschland



100 % zertifizierter Ökostrom

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



Faire und transparente Preise

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



Wechselservice inklusive

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



29,95 Ct/kWh
Arbeitspreis



13,78 €/Monat
Grundpreis



12 Monate
Preisgarantie



30 € Rabatt
Wechselbonus

Jetzt wechseln!



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

SOUVERÄN. AGIL. BEGEHRT.

E-Bike-News von
RIESE & MÜLLER

CHARGER 5

Das Design strebt förmlich nach vorn – kraftvoll, fokussiert, voller Bewegung. Selbst im Stillstand vermittelt der Rahmen Dynamik und Energie. Diese Spannung verleiht dem Charger 5 seine einzigartige visuelle Identität.



NEVO 5

„Der ikonische L-Shape war von Beginn an mehr als nur ein Designelement – er macht das Nevo5 unverwechselbar. In einem Markt voller Gleichförmigkeit setzt es ein klares visuelles Statement.“



Ab August bestellbar!
Das Charger5 jetzt schon Probe fahren!
Vereinbaren Sie gern einen Termin.

04121-7 64 63



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

Mo.- Fr.: 9 - 12:30, 14 - 18:30, Sa.: 9 - 13 Uhr • Tel.: 04121 - 7 64 63