

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

MÄRZ 2025 • KOSTENLOS

**FRAUEN
IM FOKUS**

INSPIRIERENDE GESCHICHTEN

MOIN MÄRZ

FRÜHLINGSERWACHEN
IM NORDEN



Frühling
in den
eigenen vier
Wänden!


FARROW & BALL
STOCKIST IN KIEL

WÄNDEZEIT
FARBEN TAPETEN KONZEPTE

Little
Greene
— PAINT & PAPER —

Tonberg 11c · 24113 Kiel · Tel. 04 31 / 660 69 84 · www.waendezeit-kiel.de

planpolster®



WOHNLANDSCHAFT
Inklusive zwei Kopfstützen und Armlehnkissen

1.899,- €



DESIGN-
RELAXSESSEL

1.399,- €

HENNINGS
Möbel

Neue Dorfstraße 81 · 24782 Büdelsdorf · Tel. 04331 34 38 0
info@moebel-hennings.com · www.moebel-hennings.com
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.30 - 18.30 Uhr · Sa. 9.30 - 15.00 Uhr

Irrtümer, Liefermöglichkeiten, MwSt.- und Farbabweichungen sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Alle Maßangaben sind ca.-Maße.
Alle Preise in Euro inkl. MwSt. ohne Lieferung und Montage. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH.

MASSIVHOLZBETT AVANTGARDE

Bettgestell: Buche Massivholz weiß lasiert, extra hohe Seitenteile für komfortables Ein- und Aussteigen. 180x200 cm, Preis ohne Einlegerahmen und Matratzen.



9 Farb-Holzarten und Kopfteile wählbar (Eiche gegen Aufpreis)

UVP 999,-
749,-

KOMFORTMATRATZE

SOFT/MEDIUM
Kaltschaumvariante,
90 x 200 cm

UVP 599,-
449,-

Härtegrad: Soft ↷



↷ Härtegrad: Medium

Perfekter Schlafkomfort

Härtegrad: Fest ↷



↷ Härtegrad: Extra Fest

KOMFORTMATRATZE

FEST/EXTRA FEST
Federkernvariante,
90 x 200 cm

UVP 599,-
449,-

EINKAUFEN
MIT DER



KNUTZEN
HOME

Kiel
Asmusstr. 19-21
Tel. 0431 74 808

Schönberg
Eichkamp 18
Tel. 04344 41 32 20

Eckernförde
Rendsburger Str. 122
Tel. 04351 76 95 60

Die mit dem grünen Haus

knutzen-home.de

Änderungen, Abweichungen und Irrtümer vorbehalten. Abholpreise ohne Montage in Euro, inkl. gesetz. MwSt, ohne Dekoration. Solange der Vorrat reicht. Keine Mitnahme Garantie. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH



HANNA WENDLER
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

FRAUEN IM FOKUS

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

„Skandalgräfin aus dem Norden“ ihr Leben lang nach Freiheit und Unabhängigkeit.

FRÜHLINGSERWACHEN

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

Ich wünsche Ihnen einen fabelhaften Frühlingsanfang und viel Freude mit der aktuellen Ausgabe.

Hanna Wendler



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen **Wändezeit** aus Kiel. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 71.

ALTES STAHLWERK

NEUMÜNSTER

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



WORTKONZERT - BEST OF SLAM POETRY SHOW

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

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

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

50 € PRO GAST (TICKET & ESSEN)

exkl. Getränke

Dinner: 17.00 Uhr - Wortkonzert: 20.00 Uhr



Fotos: Sascha Reinhold

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH

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

THEMIEN

MÄRZ 2025

COVER | Günter Mecklenburg

Wände, die Geschichten erzählen 71

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends & News 6

Erste Sonnenstrahlen: Das ist Los im März 10

FRAUEN IM FOKUS

Live aus dem Kuhstall 20

Freiheit und Fahrtwind 24

Franziska zu Reventlow –

Die Skandalgräfin aus dem Norden 28

HIN & WEG

Wieder auf Tour 30

Förde Fräulein: Ein Ausflug ins Herz

Schleswig-Holsteins 34



24

FREIHEIT UND FAHRTWIND

FEMALE
EMPOWERMENT

52



4 lebensart

AUTO & MOBILITÄT

Auto & Mobilität 36

Luxus, Technik und Performance in einem E-Auto: Und es hat PENG gemacht! 38

Der neue Audi A6 E-Tron Avant: Innovativer Luxus auf vier Rädern 40

SO SCHMECKT DER NORDEN

Genuss aus dem vollen Korn 42

MODE & BEAUTY

Female Empowerment 52

FIT & GESUND BIS INS ALTER

Gendermedizin – Warum sie für uns alle wichtig ist 62

HAUS, HOF & GARTEN

Schattige Momente: Sonnenschutz auf der Terrasse 68



20

LIVE AUS DEM KUHSTALL

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im März	86
Veranstaltungshighlights	90

KOLUMNEN

Meenos Wetterwelt	50
Fru Jürs vertelt	78

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial	3
Impressum	98
Vorschau April	98



62
GENDERMEDIZIN

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

LEIDENSCHAFTLICH. ORIGINELL. KULINARISCH. SCHLEMMEN.

L.O.K.S.
RESTAURANT

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

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

IM EINFELDER BAHNHOF
Einfelder Schanze 3
24536 Neumünster

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

Trocken

Dächer von Bente.
Dachdecker Bente GmbH & Co. KG
Lüttparten 4, 24582 Bordesholm
Telefon (04322) 3020
www.dachdecker-bente.de

TRENDS & NEWS

IM MÄRZ 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

KNÖPFCHEN WIRBELWIND AUF JAGD NACH ACTION



Knöpfchen ist ein echtes Energiebündel!

Knöpfchen ist ein energiegeladenes Bengal-Mix-Kätzchen von etwa 6 Monaten. Sie wurde draußen gefunden und hat sich als echtes Stehaufmädchen ins Leben gekämpft. Heute sprüht sie nur so vor Energie, erklimmt jeden Kratzbaum und jagt allem hinterher, was sich bewegt. Sie mag Menschen sehr gern, vergisst aber manchmal, dass Haut empfindlicher ist als Sisal. Da Knöpfchen Corona-positiv ist, sollte sie nicht zu anderen Katzen vermittelt werden – der Virus muss aber nicht ausbrechen und ist für Menschen ungefährlich. Umso wichtiger sind viel Beschäftigung und Platz, idealerweise über mehrere Etagen – und vielleicht sogar ein gesichertes Freilaufgehege. Und wenn ihre Menschen dann noch gerne mit ihr spielen oder sogar Clickertraining machen würden – perfekt!

Mehr Infos unter Tel.: 0431 / 52 54 64 oder info@tierheim-kiel.de.



ERSTE SPIELZEIT



Bürgerbühne Kiel

Zur Eröffnung der ersten Spielzeit der BÜRGERBÜHNE KIEL können Sie einen Abend mit Inspirationen, Gesprächen und Musik erleben. Diane Hielscher, bekannt für ihre authentische Art und ausgezeichnet mit dem Deutschen Radiopreis, führt Sie durch einen besonderen Abend, der sich mit der Frage beschäftigt, wie wir unser Leben aktiv gestalten und unser Potenzial entfalten können. Tickets unter www.buergerbuehnekiel.de.

20. März, 20 Uhr • HANSA 48, Kiel



Foto: Ludwig Schröder

ZEITLOS SCHÖNE BEGLEITER

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

Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:

GOLDANKAUF

Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH



Machen Sie Ihr Gold zu Geld

Bordesholm Montag bis Mittwoch
Holstenstr. 16 10 bis 17 Uhr

Wir kaufen Gold- und Silberschmuck, Zahngold, Silber, Bestecke, Münzen, Bruchgold, Zinn. (Tagesaktuelle, börsenorientierte Preise)

Vom Fachmann bewertet:

Christian Schön, Auktionator, öffentlich bestellt und vereidigt.

T.: 04322 - 887 6321 - info@fairpreisgold.de - www.fairpreisgold.de

Foto: Nord Film, Studio Hamburg



BOROWSKI UND DAS HAUPT DER MEDUSA DÜSTERES FINALE IN KIEL

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

EIN SPAZIERGANG AM MEER

Feinster Teegenuss aus Altenholz: Die Kräutermischung „No. 16 | Kiel“ entführt an die Ostsee mit einer blumig-herben Mischung aus Hibiskus, Rose, Zitrone, Verbene und Krauseminze. Dieser erfrischende Bio-Tee ist perfekt für entspannte Momente und bringt die spritzige Frische eines Spaziergangs am Meer in die Tetassee.

50-g-Glas, 9,40 Euro, www.7tea.de



Foto: Adobe Stock



ENDLICH ZEIT FÜR FRÜHJAHRSPUTZ!

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um Platz zu schaffen und sich von alten Dingen zu trennen. Haben Sie noch ungenutztes Silberbesteck in der Schublade oder alten Goldschmuck in einer vergessenen Schmuckschatulle? Statt diese Schätze weiter ungenutzt liegen zu lassen, können Sie sie jetzt zu Geld machen! **Zeitanker** in der Holtener Straße 88 kauft Gold- und Silberschmuck, Silberbesteck sowie versilberte Bestecke zu fairen Preisen an. Nutzen Sie diese Gelegenheit und bringen Sie Ihre Wertgegenstände einfach während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr. Eine schnelle und unkomplizierte Abwicklung ist garantiert. Denken Sie daran, Ihren Personalausweis mitzubringen. Befreien Sie sich von unnötigem Ballast, schaffen Sie Ordnung und profitieren Sie von attraktiven Ankaufspreisen! Weitere Informationen finden Sie unter www.zeitanker.eu.

ZEITANKER
kauft Silberbesteck
und versilbertes
Besteck an!



ZEITANKER
Inhaber Timo Keil
Holtener Str. 88 • Kiel
Telefon: (0431) 565178
www.zeitanker.eu

Öffnungszeiten:
montags - freitags
10-14 Uhr und 16-19 Uhr

PLATZ 1:

„Endlose Weite“
von Hans Steen



Eine magische Reise DURCH DIE DUNKELHEIT

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

PLATZ 2:

„Über den Dächern von
Kiel“ von Lea Riese



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



DAS IST LIL

Seit 20 Jahren macht Joschka Weltgen alias LIL Musik. Er stammt aus Borstel im Kreis Segeberg und pendelt derzeit zwischen Berlin und der Ostseeküste.

Seit fünf Jahren macht er zusammen mit Erfolgsproduzent Mark Smith auf professionellem Niveau Musik. Seinen Stil nennt er Bayound. Dabei verbindet er Rap und Pop mit norddeutscher Atmosphäre. Aus dieser Leidenschaft heraus entstand auch der gemeinsame Fotowettbewerb mit Mark Smith, „Nachts in Schleswig-Holstein“.

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

DIE GEWINNERFOTOS

Platz 1: „Endlose Weite“ von Hans Steen – Eine poetische Liebeserklärung an die nächtliche Küstenlandschaft.

Platz 2: „Über den Dächern von Kiel“ von Lea Riese – Das Bild fängt die urbane Magie der Nacht ein.

Platz 3: „Die letzten Farben des Tages“ von Tade Petersen – Das Bild symbolisiert Bodenständigkeit und den Moment, in dem die Arbeit endet und die Stille der Nacht beginnt.

Fotos: Hans Steen / Lea Riese / Tade Petersen

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



Der Lebensart Newsletter

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



**Scan
me!**



www.lebensart-sh.de/newsletter



Moin liebe Leserinnen und Leser,

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

DAS IST LOS

Erste SONNEN- STRAHLEN

DAS IST LOS
IM MÄRZ

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



Foto: Adelle Stock

Dr. Kien Nghi Ha spricht am Eröffnungstag über strukturellen Rassismus, mit Fokus auf den Formen des anti-asiatischen und anti-muslimischen Rassismus.



Internationale Wochen gegen Rassismus 2025:

GEMEINSAM FÜR DIE MENSCHENWÜRDE

Unter dem Motto „Menschenwürde schützen“ finden vom 17. bis zum 30. März 2025 die Internationalen Wochen gegen Rassismus in Schleswig-Holstein statt.

Über 80 Veranstaltungen laden dazu ein, sich mit Rassismus, Diskriminierung und gesellschaftlichem Zusammenhalt auseinanderzusetzen und solidarisch an der Seite derjenigen zu stehen, die tagtäglich Rassismus und Diskriminierung erleben.

ERÖFFNUNG MIT KULTUR- UND POLITIKWISSENSCHAFTLER DR. KIEN NGHI HA

Koordiniert werden die Aktionswochen wie in den Vorjahren vom Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein. Ein besonderes Highlight ist die Eröffnungsveranstaltung am 17. März 2025, die vom Landesdemokratiezentrum zusammen mit der Landesbeauftragten für Flüchtlings-, Asyl- und Zuwanderungsfragen organisiert wird. Der Kultur- und Politikwissenschaftler Dr. Kien Nghi Ha spricht in einem Vortrag über strukturellen Rassismus, mit Fokus auf den Formen des anti-asiatischen und anti-muslimischen Rassismus. Musikalisch begleitet wird der Abend von der Sängerin Another Nguyen. Für fastende Gäste gibt es die Möglichkeit zum Fastenbrechen.

INTERNATIONALE WOCHE GEGEN RASSISMUS

Am 21. März, dem Internationalen Tag gegen Rassismus, wird weltweit der Opfer rassistischer Gewalt gedacht – zugleich ein Tag, der zum aktiven Engagement gegen Rassismus aufruft. Rassistische Gewalt und Ausgrenzung sind auch heute Realität – in Deutschland und weltweit. Bundesweit werden die IWgR jedes Jahr von der Stiftung gegen Rassismus organisiert. Dieser Tag mahnt, sich aktiv gegen Rassismus zu engagieren und Betroffene zu unterstützen. Die zahlreichen Veranstaltungen in Schleswig-Holstein, die in einem Facharbeitskreis des Landesdemokratiezentrums von vielen zivilgesellschaftlichen Akteuren, Kommunen, Bildungs- und Kultureinrichtungen sowie Landesbeauftragten und der Landespolizei geplant wurden, bieten die Möglichkeit, sich zu informieren, auszutauschen und ein Zeichen für eine offene, solidarische Gesellschaft zu setzen.

DAS PROGRAMM

Interessierte sind eingeladen, sich zu beteiligen und gemeinsam Haltung gegen Rassismus zu zeigen. Das vollständige Programm ist online abrufbar unter: www.ldz-sh.de/iwgr.

Foto: Dr. Kien Nghi Ha

eyekery design

MENSCHEN WÜRDE SCHÜTZEN

INTERNATIONALE WOCHEN

GEGEN

RASSISMUS

17. – 30. März 2025

Veranstaltungsreihe in Schleswig-Holstein

#IWgR

www.ldz-sh.de

ZUSAMMEN 100% MENSCHENWÜRDE GEGEN RASSISMUS

Gefördert vom  Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie *leben!*

4. - 6. April



OUTDOOR

jagd & natur

für Jäger & Angler

Hunde- & Naturfreunde
Grill- & Outdoor-Fans



Holstenhallen
Neumünster

www.outdoor-holstenhallen.de

DAS IST LOS



MESSE RUND UM OUTDOOR-AKTIVITÄTEN OUTDOOR JAGD & NATUR

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

Drei Tage lang präsentieren über 200 Aussteller neue Produkte und Trends in den Holstenhallen Neumünster und steigern bei den Besucher*innen so die Vorfreude auf die anstehende Saison. Auch in diesem Jahr wird die „OUTDOOR jagd & natur“ von den Mitinitiatoren, den Landesjagdverbänden Schleswig-Holstein, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, dem Landesangelverband Schleswig-Holstein und Danmarks Jægerforbund, getragen. Seit vielen Jahren ist die „OUTDOOR jagd & natur“ die Plattform für Jäger aus Norddeutschland und Süddänemark. Hier kann man sich in lockerer Atmosphäre mit Gleichgesinnten austauschen

und fachsimpeln und in Vorträgen über aktuelle jagdrelevante Themen informieren. Es ist die erste Publikumsmesse des Jahres, auf der auch die Neuheiten der Waffen und Optiken käuflich erworben werden können. Kein Wunder, dass der jährliche Landesjägertag des Landesjagdverbandes Schleswig-Holsteins auf dieser Messe stattfindet. Die „OUTDOOR jagd & natur“ steht für Vielfalt, Information und Miteinander. Weitere Infos und Tickets gibt es unter www.outdoor-holstenhallen.com.

4. bis 6. April
Holstenhallen, Neumünster



Wenn Profis um die Wette grillen...

NordGrill 2025

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

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

5. und 6. April • Holstenhallen, Neumünster



Fotos: Holstenhallen Neumünster - NordGrill - SixConcept



NORDGRILL

GRILLMEISTERSCHAFT SCHLESWIG-HOLSTEIN

5.-6. APRIL 2025

Holstenhallen Neumünster

9.30 bis 17.00 Uhr

im Rahmen der »OUTDOOR jagd & natur«

INFOS & TEILNAHME



5. APRIL: NORDGRILL HEROS: CONTEST & TASTING

6. APRIL: OFFIZIELLE LANDESGRILLMEISTERSCHAFT



Sparkasse Südholstein

famila





Foto: Adobe Stock

Frühlingsmarkt AM SCHLOSS

Am 22. und 23. März kommt am Schloss Hagen wieder Frühlingsstimmung auf: Die Marktsaison wird mit dem schönen Frühlingsmarkt eingeläutet. Auf dem bunten Markt gibt es so einiges zu entdecken: Zahlreiche Aussteller*innen präsentieren ihre erlesenen Waren und Speisen und bieten einen bunten Mix an Kunsthandwerk, Floralem, Kosmetik, Schmuck, Gartenaccessoires, Bekleidung und Heimtextilien. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

22. und 23. März, 11 bis 18 Uhr • Schloss Hagen, Probsteierhagen

GROSSER OSTERMARKT

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

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



Foto: Harry Beiersdorf

KRÄUTERSPAZIERGANG

Der Frühling ist die Zeit der potenten Wildkräuter! Bei dem Kräuterspaziergang am 28. März mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer lernen Sie nicht nur essbare Kräuter und ihren Geschmack kennen, sondern erfahren auch etwas über ihre Inhaltsstoffe, ihre Geschichte und natürlich über die Verwendung in der Küche. In Ihren Unterlagen für zu Hause finden Sie neben den Pflanzenporträts auch viele leckere Rezepte zum Ausprobieren. Eine Teilnahme kostet 20 Euro pro Person. Die Anmeldung läuft über C. Goldhamer, Tel.: 04331 / 708 08 85. Weitere Infos unter www.goldhamer.de.

28. März, 14 bis 17 Uhr • Fleckeby



Foto: Goldhamer



Foto: Harry Beiersdorf

Antik • Trödel • Kunsthandwerk

Osteria

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

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

Rund ums Rad

FAHRRADMESSE KIEL

Die regionale Fahrradmesse in Kiel geht am 9. März im Cruise Terminal Ostseekai in die siebte Runde.

Aktuelle Trends und brandneue Modelle können Fans der zweirädrigen Fortbewegung aufspüren. Der Schwerpunkt wird in diesem Jahr wieder auf E-Bike-Modellen liegen, aber auch normale Räder werden zu sehen sein. Unter den zahlreichen Ausstellern, die sich und ihre verschiedenen Produkte präsentieren, sind viele Fahrradfachgeschäfte aus der Region vertreten. Es ist ein buntes Rahmenprogramm geplant, in dessen Mittelpunkt eine große Indoor-Fahrrad-Teststrecke steht. Hier können die Besucher*innen die verschiedenen E-Bikes, Pedelecs, Lastenräder und Fahrräder direkt ausprobieren. Mehrere Radreisevorträge runden das Programm ab, und entsprechende Radreiseanbieter und touristische Destinationen sind ebenfalls vor Ort.

VIEL ZU ENTDECKEN

Auch sonst wird es eine ganze Menge verschiedene Aktionen wie einen Fahrradsimulator, Gewinnspiele und vieles mehr an den Ständen der Aussteller geben. Auf einer Aktionsfläche wird die Bike-Trial-Gruppe „Pedalkickers“ vor Ort sein und ihre Tricks zeigen. Bike Trial bezeichnet das Hindernisparcours-Fahren mit dem Fahrrad, wobei es sich üblicherweise um kleine Räder handelt, die unter anderem durch ihr geringes Gewicht wilde Tricks und Stunts erlauben. Die Pedalkickers sind den ganzen Tag vor Ort und werden immer mal wieder ihr Können unter Beweis stellen.

Der Eintritt kostet vier Euro pro Person. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre haben freien Eintritt. Weitere Informationen finden Sie unter www.nhvs-events.de.

9. März, 10 bis 17 Uhr • Cruise Terminal Ostseekai, Kiel



Foto: Hübner



Fotos: CITTIPark

REGIONALES KUNSTHANDWERK

FeinArt 2025

Bei der FeinArt vom 6. bis 8. März zeigen sich im CITTI-PARK regionale Talente, die ihre einzigartigen Werke aus Stoff, Holz, Leder, alten Segeln und weiteren Naturmaterialien zeigen.

Diese besondere Veranstaltung bietet den Kunsthandwerkern aus der Umgebung eine wertvolle Plattform, ihre mit viel Hingabe und Leidenschaft hergestellten Produkte zu präsentieren und anzubieten. Die Besucher*innen haben die Gelegenheit, sich von den außergewöhnlichen Kreationen inspirieren zu lassen, Fragen zu stellen und natürlich auch direkt vor Ort zu kaufen. Die FeinArt im CITTI-PARK Kiel ist der perfekte Ort, um kreative Kunstwerke und handgemachte Unikate zu entdecken und die Vielfalt regionaler Handwerkskunst zu erleben.

VIELSEITIG UND REGIONAL

In diesem Jahr erwarten Sie im CITTI-PARK Kiel unter anderem die Unternehmen „Windverpackt“, die handgefertigten Artikel aus gebrauchten Segeln präsentieren, und „Herzstück“, die mit ihren liebevoll gefertigten Accessoires aus Stoff begeistern. Auch „Vintage-liebe“ ist vertreten, mit handgemachtem Schmuck, der durch seine Individualität besticht. Zudem stellt „Portraitwerk“ seine künstlerischen Werke aus, darunter Porträts, Türschilder und weitere Unikate. Weitere Aussteller*innen sind Hans-Dieter Barkow, der mit künstlerischen Lampen, Dekorationen und mehr aufwartet, Tomas Michaelis, der dekorative Artikel aus Holz und Metall fertigt, sowie Celine Ahlert und Kristin Jacob, die mit genähten Produkten und handgefertigtem Schmuck vertreten sind.

6. bis 8. März • CITTI-PARK, Kiel

Kunst, Vielfalt und
Inklusion neu gedacht

Kreativität OHNE GRENZEN

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

Imitten der Schlei-Region entsteht hier Kunst ohne Barrieren – ein Ort für kreative Freiheit und Begegnung. Das vielseitige Kursangebot reicht von Malerei, Zeichnung und Skulptur bis hin zu experimentellen Techniken und richtet sich an Einsteiger*innen, Fortgeschrittene sowie begabte Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren. Dank der Infrastruktur des Trägervereins St. Nicolaiheim e. V. stehen barrierefreie Räumlichkeiten und individuelle Hilfsmittel zur Verfügung. Trotz gestrichener Fördermittel bleibt die Akademie optimistisch: Durch neue Transformationsprojekte und die erfolgreiche Zertifizierung als staatlich anerkannte Weiter-



bildungseinrichtung kämpft sie für ihr Fortbestehen. „Wir glauben an die gesellschaftsbildende Kraft der Kunst, Horizonte zu erweitern und Menschen zusammenzubringen. Inklusion ist für uns keine Aufgabe, sondern eine Haltung“, so Dr. Christina Kohla, Leiterin der Akademie. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Weitere Informationen zu Kurs-Angeboten, Stipendien und Barrierefreiheit gibt es unter www.schlei-akademie.de.

DAS PROGRAMM

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

Schlei-Akademie

Tel.: 04642 / 914 45 25
wilkommen@schlei-akademie.de
www.schlei-akademie.de

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

ADVERTORIAL

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS IM SCHLOSS PLÖN

Am 10. März können Besucher*innen des Plöner Schlosses
beim 332. Schlosskonzert Duo della Fortuna live erleben.

Die diesjährige vierteilige Reihe der Schlosskonzerte beginnt traditionsgemäß in der schönen Schlosskapelle, in der schon zahlreiche Sternstunden der Musik gefeiert wurden. Mit dem Klarinettenisten Alexander Glücksmann und der Harfenistin Sophia Warczak präsentiert die Stadt Plön zwei hochrangige Solisten und Spezialisten ihres jeweiligen Instruments. Als Duo della Fortuna (Duo des Glücks) nehmen die beiden Sie mit auf eine unterhaltsame Zeitreise durch die musikalischen Epochen der letzten 300 Jahre. Mehr Infos unter www.holsteinscheschweiz.de/ploen-schlosskonzert.

WEITERE HIGHLIGHTS IM SCHLOSS

In idyllischer Natur und direkt am Plöner See gelegen, ist das Plöner Schlossgebiet einen Tagesausflug wert. Interessierte Besucher*innen

erhalten bei den regelmäßigen Schlossführungen am Samstag und Sonntag einen tiefen Blick in die Historie des Fielmann Schloss Plön. Auch durch das anliegende Prinzenhaus wird unter fachkundiger Leitung geführt und Wissenswertes zu dem Rokoko-Schlösschen vermittelt. Ein weiteres Highlight ist der traumhaft schöne Schlossgarten. Wer das historische Schlossgebiet gerne in den Abendstunden erkunden möchte, kann an regelmäßigen Fackelwanderungen teilnehmen. Die ehemalige kaiserliche Schwimmhalle dient heute als Restaurant und ist regelmäßig Schauplatz für Livemusik und Kunstausstellungen.

10. März, 19.30 Uhr
Schlosskapelle, Schloss Plön
www.touristinfo-ploen.de

Das Duo della Fortuna nimmt Sie mit auf eine musikalische Zeitreise.



Fotos: Barbara Glücksmann (1) / Oliver Bock (1) / TI Plön - Anna Weise (1)

Schauspielerin und Autorin Katja Riemann ist am 27. April im Rahmen des Kultur-Rauschs zu Gast im Studio Kino.



Zwei Tage später gehört Martin Sonneborn die Bühne in der Wilhelminenstraße.



KULTUR-RAUSCH UND NACHT DER CLUBS 2025

Kultureller Frühlingsauftakt in Kiel

Der Frühling in Kiel verspricht ein wahres Feuerwerk an kulturellen Highlights: Vom 12. April bis zum 11. Mai lädt das Kultur-Rausch-Festival alle Kulturbegeisterten zu einem vielseitigen Programm ein, das die Herzen höher schlagen lässt.

Den Auftakt bildet die beliebte „Nacht der Clubs“, die am Samstag, dem 12. April, stattfindet und eine einmalige Gelegenheit bietet, das pulsierende Nachtleben der Stadt zu entdecken.

VORVERKAUF FÜR DIE NACHT DER CLUBS

Erstmals gibt es die Möglichkeit, Tickets im Vorverkauf zu sichern. Für nur 10 Euro sind diese ab sofort online über Kiel Sailing City erhältlich. Alternativ kann man sie im Welcome Center Kiel bis zum 12. April, 18 Uhr, erwerben. Danach kosten die Tickets 12 Euro an der Abendkasse. Ein besonderes Schmankerl: Alle, die ihre Tickets im Vorverkauf erwerben, nehmen an der Verlosung von Freikarten für Veranstaltungen während des Kultur-Rausch-Festivals teil.

SHUTTLE-SERVICE UND MOBILITÄT

Mit dem Ticket ist der Zugang zu allen teilnehmenden Clubs und Veranstaltungshäusern sowie ein kostenloser Shuttle-Service mit den Hop-on-Hop-off City Sightseeing Doppeldecker-Bussen und den Rädern der Sprottenflotte inklusive. So steht einer unvergesslichen Nacht nichts im Wege!

VIelfältiges Festival-PROGRAMM

Der Kultur-Rausch bietet ab dem 13. April vier Wochen lang ein abwechslungsreiches Programm mit Livemusik, Comedy, Lesungen und mehr. Zu den Highlights gehört die Lesung von Katja Riemann am 27. April im Studio Filmtheater. Sie stellt dort ihren Debütroman „Nebel und Feuer“ vor. Auch Martin Sonneborn, bekannt durch die Partei „Die PARTEI“, wird am 29. April im Studio Filmtheater mit einem humorvollen Multimediaspektakel aufwarten.

MUSIK-HIGHLIGHTS UND KONZERTBÜHNEN

Musikliebhaber kommen in der Hansa48 auf ihre Kosten, wenn die anatolische Post-Punk- und New-Wave-Band Kara Delik aus Berlin die Bühne betritt. In der Schaubude im Hinterhof lockt ein volles Konzertprogramm, darunter ein Auftritt der kanadischen Band FREEWAYS und ein aufregendes Heavy-Kraut-Prog-Rock-Erlebnis mit „Gnod und the White Hills“. Auch Fans von Heavy Metal und Thrash Metal dürfen sich auf kraftvolle Shows von Tyson und Vladimir Harkonnen freuen.

EIN MARITIMES KULTURERLEBNIS

Die Kieler Förde wird in dieser Zeit zur Bühne für kulturelle Vielfalt und Kreativität. Der Kultur-Rausch und die Nacht der Clubs versprechen ein unvergessliches Erlebnis voller Musik, Kunst und Lebensfreude. Lassen Sie sich dieses Highlight des Kieler Frühlings nicht entgehen!

Mehr Infos unter www.kultur-rausch.de oder auf Instagram unter [@kulturrausch](https://www.instagram.com/kulturrausch).





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

Lila WUNDERLAND - EIN FEST FÜR DIE AUGEN

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

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

KRÖNUNG DER NEUEN MAJESTÄT

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

Musik für festliche Stimmung sorgt.

Während des Krokusblüten-Festes lockt nicht nur der Schlossgarten, sondern auch das Schloss.

KUNSTHANDWERK IM SCHLOSSHOF

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

Ein Highlight erwartet Blumenliebhaber auf der Neustadt: Die Norddeutsche Meisterschaft für Floristen mit Siegerehrung um 17 Uhr auf dem Husumer Marktplatz.

STADTFÜHRUNGEN

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



**Krokusblüte –
ein Fest mit
Shopping-Spaß
am Sonntag**

KROKUSBLÜTEN-FEST

LILA

WOCHEN

IN HUSUM

Verkaufsoffener
SONNTAG

23. März

12-17 Uhr

Jeden
Samstag
Live-Musik

FOTO-WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Shopping-
Wochenende in Husum inkl.
THEO-Shopping-Gutschein
im Wert von 400 €

ALLE EVENTS IM MÄRZ

und Details zum
Gewinnspiel
www.theo-husum.de



dm

RITUALS...

H&M

ENGELHARDT

VERO MODA

ONLY

HALLMANN
LEBEN · HOBBY · LEBEN

NEWYORKER

TOM TAILOR

HOME & LIVING
by O.SCHWEDT

E
EDEKA

SCHUBACK
Parfümerien

W
MF plus
by CLOMDET

the store
men

eCCO®

zero

s.Oliver

Street One

CECIL

the
store

BIJOU BRIGITTE

THEO

WWW.THEO-HUSUM.DE

theo.husum

theo_husum

Agrar-Influencerin Annemarie Paulsen im Gespräch

LIVE AUS DEM KUHSTALL

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

von Natalie Zahnow



Liebe Annemarie, ich bin großer Fan deines Instagram-Kanals und liebe deine Storys! Wie bist du dazu gekommen, Argar-Influencerin zu werden?

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

Ihr betreibt Landwirtschaft, habt eine Menge Tiere und erwartet bald euer fünftes Kind. Wie schaffst du es, so eine großartige Medienarbeit – quasi nebenbei – zu leisten?

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

Du amüsiert besonders mit deinen Parodien, etwa als Bauer Helmut. Welches ist das wahrste Vorurteil über das Landleben?



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

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

Deine Medienarbeit beschränkt sich nicht nur auf Instagram. Du warst unter anderem schon in diversen TV-Formaten wie dem ZDF-Fernsehgarten zu sehen und hast im letzten Jahr zudem ein Buch herausgebracht, das es sogar auf die Spiegel-Bestsellerliste geschafft hat. Was erwartest deine Leser*innen in „Alles büddn wild“?

Ein sehr ehrlicher, ungeschönter Einblick ins Dorf- und Bauernhofleben. Nicht unnötig romantisiert, sondern eher eine Auseinandersetzung mit den guten wie den schlechten Seiten des Lebens auf dem Land. Ebenso immer wieder ein kritischer Blick auf Traditionen und Sitten, die auf dem Dorf teilweise noch üblich sind, aber vielleicht umgestaltungswürdig wären. Vor allem ist es aber ein Buch, das einen Einblick für alle geben soll, wie dat so is up'n Dorf – und natürlich darf dabei eine Prise Humor nicht fehlen!



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

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

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

Arbeit wird aufgeteilt und Hof- und Hausarbeit wird auf mehreren Schultern aufgeteilt. Rollen müssen nicht gebrochen werden, aber vielleicht ist es auch okay, wenn man mehrere Rollen hat.

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

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

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

Annemarie Paulsen

BIOHOF PAULSEN

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

www.instagram.com/biohof_paulsen

LESETIPP



Grüne Wiesen, süße Kälbchen, der Käse, wie er immer schon war, und ein naturnahes Leben – das ist die Landidylle aus TV-Serien. 5-Tonner mit 300 PS, viele Stunden harte Arbeit, jede Menge Lärm und Matsch und der ewige Kampf mit der EU-Bürokratie – das ist die

Realität für über 250.000 landwirtschaftliche Betriebe in Deutschland. Annemarie Paulsen sieht und kennt beide Seiten, zieht aus beidem den Witz und nimmt ihre Follower mit in die Milchammer, auf die Weide, in den Alltag einer Bäuerin. Neben bester Unterhaltung und jeder Menge Humor fragt sie aber auch ganz ernsthaft: Wo wollen wir eigentlich hin mit unseren Traditionen, ist da genug Raum für uns junge Landwirte?

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

me time: INNERE BALANCE FINDEN

Hypnose hilft, Blockaden zu lösen und innere Stärke zu entfalten. Dr. Maren Grütters begleitet Menschen auf ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit und Selbstvertrauen.

Dr. Maren Grütters (43) ist die Gründerin und Inhaberin der me time mind solutions® GmbH, ansässig am Ostufer der Kieler Förde. Ihr Unternehmen widmet sich der Persönlichkeitsentwicklung mit dem Ziel, innere Zufriedenheit, Leichtigkeit und Freiheit zu fördern. Mit ihrem Team setzt sie auf Hypnose als effektive „Abkürzung in der Persönlichkeitsentwicklung“, da klassische Therapie- und Coaching-Methoden oft langwierig sind.

Gegründet wurde me time 2021 zunächst im eigenen Wohnzimmer, heute zählt das Unternehmen sieben Mitarbeiter und hat in den idyllischen Räumlichkeiten des Golf-Clubs Kitzeberg seinen Platz gefunden. „Verstehen allein reicht nicht, Blockaden müssen dort gelöst werden, wo sie entstehen: im Unterbewusstsein“, so Dr. Maren Grütters. Ihre Vision ist es, Heilung in die Welt zu bringen und Menschen in ihre innere Stärke zurückzuführen. me time begleitet dabei nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder ab acht Jahren, um spielerisch ihr Selbstvertrauen zu stärken.

VISIONEN FÜR EIN WERTSCHÄTZENDES MITEINANDER

Menschen suchen me time mit den unterschiedlichsten Themen auf: Ängste, Schlafprobleme, Beziehungsfragen, emotionales Essen oder Orientierungslosigkeit. Wenn sich alte Muster

mit herkömmlichen Methoden nicht lösen lassen, bietet Hypnose oft einen neuen Weg. Dr. Grütters verfolgt zudem eine zweite große Vision: me time als Unternehmen der Zukunft aufzubauen. Dafür hat sie eine eigene Akademie gegründet, in der Hypnose-Coaches ausgebildet und als Partner in die me time-Familie integriert werden. Noch in diesem Jahr entstehen Standorte in Hamburg, Großenaspe und Stuttgart, weitere folgen. Dabei zeichnet sich me time durch eine besondere Unternehmenskultur aus, die individuelle Entfaltung und ein wertschätzendes Miteinander fördert.

PERFEKT VORBEREITET

Ihr eigener Weg ist geprägt von Herausforderungen und Entwicklung. Früh auf eigenen Beinen stehend, studierte sie Biologie an der Ruhr-Universität Bochum und promovierte im Bereich

Neurobiologie. Zehn Jahre sammelte sie wertvolle Erfahrungen in Führung, Management und Unternehmertum und absolvierte parallel einen MBA an der Nordakademie Hamburg. Ihre persönliche Heilungsreise begann nach ihrer Scheidung 2017 mit dem Umzug nach Schleswig-Holstein. „NRW ist meine Heimat, aber an der Förde bin ich zu Hause“, sagt sie. Die Natur genießt sie besonders bei Spaziergängen mit ihrem Hund in Heidkate. „Im Rückblick fügte sich alles perfekt zusammen und hat mich auf das vorbereitet, was ich heute tue.“

me time mind solutions® GmbH
Wildgarten 1, Heikendorf
mail@metime.coach
Tel.: 0175 / 168 60 81

me time
mind solutions®



Dr. Maren Grütters:
„Blockaden müssen im Unterbewusstsein gelöst werden.“

Fotos: Merlin Images



Dr. Maren Grütters bildet mittlerweile auch Hypnose-Coaches aus.

Im Gespräch mit Ann-Kathrin Bendixen

FREIHEIT UND FAHRTWIND

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

Von Maya Schukies

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



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

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

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

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

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

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

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

Verspürst du in so einer Situation Angst? Natürlich habe ich Angst und denke mir: „Was mache ich jetzt?“ Aber trotzdem habe ich gelernt, über die Zeit mit solchen Erfahrungen besser umzugehen und Ruhe zu bewahren. Auf

Reisen habe ich auch schlimme Sachen erlebt, aber genau das hätte zu Hause auch passieren können. Ich würde mich jederzeit wieder dazu entscheiden, reisen zu gehen. Weil auch einfach so viel Gutes auf einer Reise passiert. Das ist enorm. Das hat mich richtig geprägt und glücklicher gemacht, weil ich auch sehe, wie viel Gutes auf der Welt da draußen passiert.

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

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



„Ich habe gelernt, wie schön es ist, fremden Menschen zu vertrauen.“

Ann-Kathrin Bendixen

Das Freiheitsgefühl bringt mich nach Hause.

Ann-Kathrin Bendixen

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

Alleine reisen, insbesondere als Frau, kann Gefahren mit sich bringen. Was sind die größten Herausforderungen, denen du in diesem Zusammenhang begegnest?

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

Gibt es eine Begegnung mit einem Menschen auf deinen Reisen, die dich besonders berührt hat?

Ja, viel, viel mehr als negative. Zum Beispiel in Chile. Dort wurde ich von einem tollwütigen Hund gebissen. Dann habe ich eine Familie kennengelernt, die mich direkt aufgenommen hat, mit mir ins Krankenhaus ist, weil du innerhalb von einer halben Stunde eine Tollwutspritze brauchst – sonst kannst du sterben. Die Familie sagte: „Du kommst jetzt mit zu uns nach Hause.“



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

Und dann bin ich die nächsten Tage mit deren beiden Söhnen unterwegs gewesen. Wir sind zu einem Wasserfall gefahren. Ich bin dann in den Wasserfall gefallen, mit meinem Portemonnaie, meinem Handy, und habe alles verloren. Die Oma hat mir ihre Kreditkarte mit ihrem Code gegeben und gesagt: „Kauf dir ein neues Handy, ich vertraue dir, dass du mir das Geld zurücküberweist.“ So ein Vertrauen und so tolle, gute Menschenseelen, die ich kennengelernt habe.

Wie hat sich dein Verständnis von Heimat verändert, seit du so viel Zeit auf Reisen verbringst?

Es ist anders. Für mich sind es Personen und Gefühle. Dieses Gefühl habe ich, wenn ich bei der Katze und bei meinem Freund bin. Dann fühle ich mich wohl – egal, wo das ist. Oder wenn ich

mit meinem Motorrad auf der Welt unterwegs bin und an der Landstraße entlangfahre, dann denke ich auch: „Geil, das ist mein Zuhause!“ Dieses Freiheitsgefühl bringt mich nach Hause.

Kannst du dir überhaupt noch vorstellen, irgendwann „sesshaft“ zu werden?

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

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



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

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

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



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



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

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

FRANZISKA ZU REVENTLOW

DIE SKANDALGRÄFIN AUS DEM NORDEN

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

von Annelie Teßmann



1871 im Schloss vor Husum geboren, verbrachte Franziska, gerne auch Fanny genannt, den Großteil ihres Lebens weit weg von ihren familiären Wurzeln. Statt den ihr vorbestimmten aristokratischen Weg zu gehen, strebte Franziska ihr Leben lang nach Freiheit und Unabhängigkeit. Und die konnte sie auch erreichen – trotz der patriarchalen Strukturen der Gesellschaft und ihres strengen familiären Hintergrunds. Schon während ihrer Erziehung im Altenburger Magdalenenstift fiel die junge Gräfin zu Reventlow auf. Und zwar so sehr, dass sie nach nur einem Jahr vom Mädchenpensionat ausgeschlossen wurde.

Durch ihren Freundeskreis wurde sie schon früh mit der gesellschaftskritischen Literatur von Nietzsche konfrontiert. Sie führte zu dieser Zeit auch eine geheime Liebschaft, von der ihre Eltern jedoch erfuhren und die Tochter daraufhin zu einer Pastorenfamilie aufs Land schickten. Doch Fanny ließ sich davon nicht unterkriegen und floh zu Bekannten nach Wandsbek, was das Verhältnis zu ihrer Familie endgültig schädigte – ihr dadurch aber die absolute Freiheit von familiären Zwängen verschaffte.

DER KÜNSTLERINNEN-TRAUM

Den Wunsch, eine Künstlerin zu werden, äußerte Fanny schon 1889. Durch ihren ersten Ehemann, den sie 1893 in Wandsbek kennenlernte, konnte sie sich diesen Traum auch erfüllen. Er finanzierte ihr das Studium an der Malschule von Anton Azbe in München. Die Ehe sollte nicht

halten, aber Fannys Liebe zu München blieb. 1895 ließ sie sich nach nur einem Jahr scheiden und kehrte nach München zurück, um ihr Malstudium fortzusetzen. In der Bohème von München konnte sie in völliger Freiheit von patriarchalen und gesellschaftlichen Zwängen leben. Diese Zeit bezeichnete sie als die beste ihres Lebens. Doch die Freiheit hatte ihren Preis: Permanente Geldnot, Krankheiten und Depressionen begleiteten sie. Insgesamt zog sie 25-mal innerhalb Münchens um. Auch zwei längere Krankenhausaufenthalte fielen in diese Zeit.

EINE IKONE DER SEXUELLEN REVOLUTION

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

ALLEINERZIEHENDE MUTTER

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

sie verkehrte, wurde sie dafür sogar als heidnische Madonna verehrt. Zu ihrem Sohn hatte sie Zeit ihres Lebens auch eine besondere, tiefe Verbindung und half ihm später sogar bei seiner Desertation im Krieg. Den Krieg überstand Franziska zu Reventlow unbeschadet, denn 1910 zog sie nach Locarno in die Schweiz. Dort ging sie noch eine Scheinehe mit dem kurländischen Baron Alexander von Rechenberg-Linten ein, um dessen Erbe zu sichern. Das dadurch gewonnene Vermögen verlor die Gräfin allerdings bei einem Bankenbankrott nur wenige Jahre später. 1918 starb Fanny zu Reventlow mit nur 47 Jahren an den Folgen eines Fahrradunfalls in Locarno. Ihr Erbe lebt jedoch fort: In ihrer Geburtsstadt wurde ihr zu Ehren ein Denkmal errichtet, das ihre berühmten Worte „Alles möchte ich immer“ zitiert. Eine Straße in München trägt ihren Namen, und ihr literarisches Werk wird weiterhin geschätzt. Fanny zu Reventlow bleibt ein einzigartiges Beispiel für den unbändigen Wunsch nach Freiheit und Selbstverwirklichung, der sie ihr Leben lang antrieb. Eine starke Frau!



„*Alles möchte ich immer.*“

Franziska zu Reventlow

Fotos: Münchner Stadtmuseum, Sammlung Fotografie, A. Chiv Kester / Wikimedia Commons



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

mit uns können Sie reden **pro familia**
Schleswig-Holstein

**F R E I
L E B E N !**

DIE FRAUEN DER BOHEME
1890 ————— 1920

17.3.24 ————— 30.3.25

EINE AUSSTELLUNG DER MONACENSIA
IM SCHLOSS VOR HUSUM

monacensia
im hildebrandhaus

**Museumsverbund
Nordfriesland**

WIEDER AUF TOUR

Das Zwitschern der Vögel, das gemächliche Steigen der Temperaturen, erstes Grün, das wieder wächst, und diese Luft ... all das sind Vorboten des Frühlings, die wir nach dem langen Winter mehr als willkommen heißen. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour!





Endlich volljährig!

18 Jahre Badespaß IN DER FÖRDELAND THERME GLÜCKSBURG

Seit ihrer Eröffnung am 29. März 2007 hat sich die **Fördeland Therme Glücksburg** als beliebtes Freizeit- und Wellnessziel etabliert. In den vergangenen 18 Jahren haben mehr als 2,5 Millionen Gäste hier geschwommen, sauniert und entspannt. Nun ist es Zeit, dieses besondere Jubiläum gebührend zu feiern!

Ob Einheimische oder Tourist*innen – die Therme begeistert mit einem abwechslungsreichen Angebot. Im 31 °C warmen Erlebnisbereich sorgen zahlreiche Wasserattraktionen und die 105 Meter lange Black-Hole-Rutsche für jede Menge Spaß. Sportliche Gäste können sich im 25-Meter-Sportbecken mit angenehmen 26 °C auspowern. Und die ganz Kleinen erleben ihr erstes Wasservergnügen mit den Spielfiguren Johnny und Emma im liebevoll gestalteten Kinderbereich. Auch Erholungssuchende kommen in der Fördeland Therme voll auf ihre Kosten: Heiß her geht es in der 102 °C warmen Feuersauna, die Aufgussauna verführt mit stündlich wechselnden Zeremonien bei 92 °C. Und wer es sanfter mag, entspannt in der 58 °C warmen Kräutersauna, im 45 °C warmen Dampfbad oder in der Fischerbanja mit Blick ins Grüne. Entspannung garantiert!

FAMILY POOL PARTY & SAUNA-NACHT

Zum 18. Geburtstag heißt es nun: endlich volljährig! Am 29. März feiert die Fördeland Therme ihr Jubiläum mit einem besonderen Programm. Von 13 bis 17 Uhr steigt eine große „Family Pool Party“ mit vielen Spielen und Attraktionen für Groß und Klein. Um 17 Uhr beginnt die „Saunanacht“, die bis 2 Uhr morgens andauert – eine perfekte Gelegenheit, in stimmungsvoller Atmosphäre zu entspannen und den Geburtstag der Therme zu feiern.

Ob sportlich aktiv, entspannt in der Sauna oder beim Familienausflug – die Fördeland Therme Glücksburg bietet für jeden das passende Erlebnis. Happy Birthday, Fördeland Therme!

Weitere Informationen finden Sie unter www.foerdelandtherme.de.

FÖRDELAND THERME
ENDLICH VOLLJÄHRIG!
18 JAHRE
FÖRDELAND THERME
29. MÄRZ

11:00-17:00
POOL-PARTY

17:00-02:00
SAUNANACHT

9,50 € ZUSCHLAG

SAVE THE DATE!

EIN WOCHENENDE IN BERLIN

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



JUGENDHERBERGE AM OSTKREUZ

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

www.jugendherberge-berlinostkreuz.de



FEZ IN DER WUHLHEIDE

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

www.fez-berlin.de | hnu-berlin.de

TIERPARK BERLIN

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

www.tierpark-berlin.de



COMPUTER-SPIELEMUSEUM

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

www.computerspielmuseum.de



KINDERBAUERNHOF AUF DEM GÖRLI

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

www.kinderbauernhofberlin.de



MEHR IDEEN
GIBT'S IN

Tipps für Kids



NEU: HOLSTEINISCHE SCHWEIZ WANDERPASS

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

EIN FISCH – VIELE NAMEN

Die Bezeichnung „Dorsch“ steht für eine ganze Familie von Fischen mit weltweit elf Gattungen und 21 verschiedenen Arten. Einer von ihnen ist der Ostseedorsch, der Atlantische Kabeljau (*Gadus morhua*). Interessanterweise werden die Begriffe „Kabeljau“ und „Dorsch“ oft synonym verwendet – mit regionalen Unterschieden. In manchen Gegenden bezeichnet man die Jungfische als Kabeljau, während die ausgewachsenen, laichreifen Exemplare Dorsch genannt werden. Zusätzlich zur Art *Gadus morhua* gibt es noch zwei weitere Vertreter der Kabeljau-Gattung (*Gadus*): den Pazifischen Kabeljau (*Gadus macrocephalus*) und den Pazifischen Pollack (*Gadus chalcogrammus*). Beide leben hauptsächlich im nördlichen Pazifik und verirren sich höchstens mal in unsere Gewässer. Was bedeutet das für uns? Egal, ob Dorsch oder Kabeljau – in der Regel sprechen wir von derselben Fischart. Wer ihn live sehen möchte, besucht das **GEOMAR in Kiel**.



UNSER LESETIPP

SO GEHT ABENTEUER



In „Bikepacking Trans Germany“ nimmt Ultracyclerin Sara Hallbauer die Leser*innen mit auf eine epische Reise quer durch Deutschland. Auf dem legendären BTG-Trail fährt sie mit ihrem Gravel Bike von Basel bis Rügen – 1600 Kilometer und 22.000 Höhenmeter durch abgelegene, wilde Landschaften. Dabei erzählt sie von Einsamkeit, Natur und der Schönheit der Heimat. Neben persönlichen Erlebnissen gibt sie wertvolle Tipps zu Vorbereitung und Ausrüstung. Ein inspirierendes Buch für alle, die das große Abenteuer direkt vor der Haustür suchen!

Sara Hallbauer: **Bikepacking Trans Germany**.
Bruckmann Verlag, 240 S., 25,99 Euro

AQUARIUM GEOMAR

Das Schaufenster zu maritimen Welten in Kiel

Aquarium GEOMAR
 Düsternbrooker Weg 20, 24105 Kiel
 Offen: ganzjährig 09:00 bis 18:00 Uhr
 (Eingang an der Kiellinie)
 Seehundefütterung:
 10:00 und 14:30 Uhr [außer Freitags]

Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise auf unserer Homepage

- www.aquarium-geomar.de
- kontakt@aquarium-geomar.de
- Telefon: 0431 600-1637



Ein Ausflug ins Herz Schleswig-Holsteins

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



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



TIPP 1:

FÜRSTLICH FRÜHSTÜCKEN

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

TIPP 2:

SHOPPEN IN DER KÖNIGSTRASSE

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

TIPP 3:

RENSBURGS KULTUR ENTDECKEN

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

TIPP 4:

ALTSTADT ERKUNDEN

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



Regionalen Genuss modern interpretiert finden Sie zum Beispiel im Restaurant Achterdeck.

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



2

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



6

Diese und viele weitere Tipps für Ausflüge und Reisen in Schleswig-Holstein und auch Skandinavien finden Sie auf foerdefraulein.de.

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

TIPP 5:
RASTEN & RADELN AM OBEREIDERHAFEN

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

TIPP 6:
GEMÜTLICHER FILMGENUSS

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

TIPP 7:
AUSGIEBIG SCHLEMMEN

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



Spende und werde ein Teil von uns. seenotretter.de

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

OHNE DEINE SPENDE GEHT'S NICHT

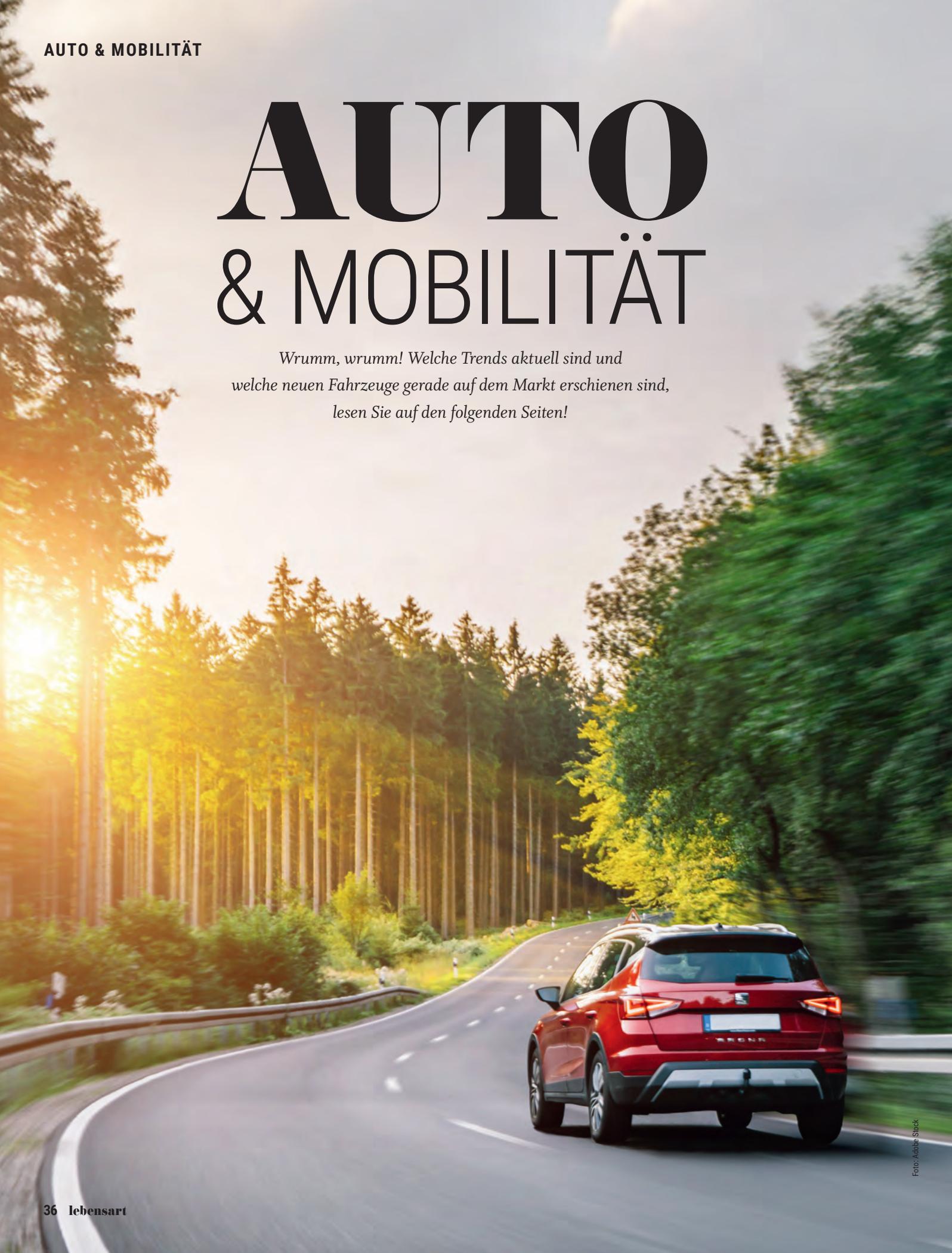
Einsatzberichte, Fotos, Videos und Geschichten von der rauen See erleben:

#TeamSeenotretter



AUTO & MOBILITÄT

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





× ELEKTRISCH OHNE LIMITS.

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

ab 555 € mtl.²



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

Stromverbrauch 19,4 – 21,3 kWh/100 km; CO₂-Emission 0 g/km;
CO₂-Klasse: A (kombinierte Werte gem. WLTP).

¹ im kombinierten Testzyklus gem. WLTP je nach Version und Ausstattung.

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



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

Süverkrüp

Ihr Lächeln. Unser Antrieb.

LUXUS, TECHNIK UND PERFORMANCE IN EINEM E-AUTO

Und es hat XPENG gemacht!



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

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

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

LUXUS FÜR DIE ZUKUNFT: INNENRAUM MIT WOW-EFFEKT

Schon beim ersten Einsteigen wird klar: XPENG ist keine gewöhnliche Elektroautomarke. „Viele Kundinnen und Kunden öffnen die Türe und sind in dem Moment schon hin und

weg“, berichtet Autoexperte Julian Cornelius von Süverkrüp Automobile. Der G9, eines der Spitzenmodelle, beeindruckt mit einem futuristischen und zugleich edlen Interieur. Hochwertige Materialien, geschmeidige Sitze mit Massagefunktion und ein riesiger Touchscreen lassen sofort das Gefühl von Luxus aufkommen. Doch nicht nur die Optik und Haptik überzeugen, auch das smarte Infotainment-System setzt neue Standards. YouTube, Disney+ oder Prime Video? Alles direkt über den Bordcomputer nutzbar. Und die Soundanlage bietet dank des 2000-Watt-DynAudio-Systems ein Klangerlebnis auf Konzerthallenniveau, das unvergleichlich ist.

SCHNELL, SMARTER, WEITER

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



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



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

KOMFORT TRIFFT AUF DYNAMIK

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

EIN PREIS, DER ÜBERRASCHT

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

PROBEFAHRT GEFÄLLIG?

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



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



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

Süverkrüp Automobile

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



DIREKT
PROBEFAHRT
BUCHEN





Redakteur
Sebastian
Schulten testete
den neuen Audi
A6 e-tron Avant.



Auch als Kombi-Modell
macht der neue Audi
eine schnittige Figur.

DER NEUE AUDI A6 E-TRON AVANT

INNOVATIVER LUXUS AUF VIER RÄDERN

Der neue Audi A6 e-tron Avant ist ein Fahrzeug, das mit futuristischem Design und modernster Technik begeistert. Erleben Sie Komfort auf höchstem Niveau und lassen Sie sich von den digitalen Möglichkeiten dieses Elektro-Oberklassewagens inspirieren.

Schon beim Einstieg in den Audi A6 e-tron Avant wird klar, dass hier nicht nur Komfort, sondern auch Fortschritt zu Hause ist. Gerade im frostigen Februar in Kiel sorgt die vorgewärmte Fahrerkabine für ein wohliges Gefühl. Dank der Sitz- und Lenkradheizung fühlen Sie sich sofort willkommen. Mit Features wie dem Tempomat, dem Fahrspurhalte-System und dem Abstandhalter gleitet der Wagen fast von allein durch den Verkehr – ein Hauch von Zukunft, der heute schon erlebbar ist.

EINE FAHRT DURCHS KIELER UMLAND

Mein Test des Audi A6 e-tron Avant begann beim Audi Zentrum Kiel Schmidt & Hoffmann Exclusiv GmbH in der Gutenbergstraße. Von dort führte mich meine Route über die B76 in Richtung Strande und Dänischenhagen. Die ruhige Fahrt entlang der Küste machte deutlich, wie leise und effizient das Fahrzeug ist. Selbst bei höheren Geschwindigkeiten blieb der Innenraum angenehm ruhig – ein klarer Vorteil der Elektroantriebe. Auf der Autobahn A215 konnte der A6 e-tron seine beeindruckende

Beschleunigung und Stabilität ausspielen. Die niedrige Sitzposition und der tiefe Schwerpunkt sorgten für ein dynamisches Fahrerlebnis, das auch bei hohen Geschwindigkeiten Vertrauen vermittelte.

TECHNIK TRIFFT TRADITION: IHR DIGITALER BEGLEITER

Das Interieur des Audi A6 e-tron Avant vereint klassische Eleganz mit fortschrittlicher Technik. Die Sportsitze aus Leder Valcona in Rotorgrau bieten nicht nur höchsten Sitzkomfort, sondern auch ein sportliches Ambiente, das durch Aluminium-Dekoreinlagen komplettiert wird. Die vollvernetzte Innenausstattung, inklusive Audi connect und der myAudi App, eröffnet Ihnen eine digitale Welt voller Möglichkeiten.

Ihr persönlicher Audi Assistant steht Ihnen stets zur Seite, sei es für Navigationshilfen oder um einfach Ihre Wünsche zu erfüllen.

Die Rückfahrt führte mich über Molfsee zurück nach Kiel. Hier habe ich die Vorteile der Rekuperationstechnologie erfahren, die fast alle Bremsvorgänge elektrisch abwickelt und so die Effizienz maximiert.

EFFIZIENZ UND PERFORMANCE IN PERFEKTION

Die Rekuperationstechnologie des Audi A6 e-tron Avant ermöglicht es, bis zu 95 Prozent der Bremsvorgänge rein elektrisch zu bewältigen, was nicht nur den Energieverbrauch reduziert, sondern auch die Fahrdynamik verbessert. Mit vier unterschiedlichen Konfigurationen, die von 240 kW/326 PS bis zu 280 kW/381 PS reichen, bietet der Audi A6 e-tron Avant für jeden Anspruch das passende Modell. Die Reichweite von bis zu 756 Kilometern im Performance-Modell unterstreicht die Effizienz und Vielseitigkeit dieses innovativen Fahrzeugs.

Erleben Sie den Audi A6 e-tron Avant im **Audi Zentrum Kiel – Schmidt & Hoffmann Exclusiv GmbH** und entdecken Sie, wie sich die Zukunft des Fahrens anfühlt. Weitere Informationen erhalten Sie gern auf Anfrage im Audi Zentrum Kiel Schmidt & Hoffmann Exclusiv GmbH sowie unter www.audi-zentrum-kiel.de.



Übersichtlich kommt das Display auf der Fahrerseite daher.



Eine Kamera ersetzt den Außenspiegel des A6 und zeigt das Bild im Inneren des Fahrzeugs (li.). Rechts die Fahrerkonfiguration.



Zeitlos schick sind die Felgen des neuen Audi A6 e-tron Avant (li.). Rechts der Ladeport.

GENUSS

AUS DEM VOLLEN KORN

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



MAULWURF

FÜR DIESES REZEPT BENÖTIGEN SIE:

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

VORTEIG

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

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

HAUPTTEIG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

UNSER BUCHTIPP



Lutz Geißler:
Besser Vollkorn backen
Verlag Eugen Ulmer,
360 Seiten, 45 Euro

RAVIOLI AUS DEM AIRFRYER

FIX GEKOCHT, ENTSPANNT GENIESSSEN

Mit diesem schnellen Rezept kann der Feierabend kommen! Kochtopf und Heißluftfritteuse arbeiten hier Hand in Hand – und ruckzuck steht das Abendessen auf dem Tisch.



ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 750 g Ravioli (Kühlregal)
- Salz
- Nadeln von 4 Zweigen Rosmarin, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas), abgetropft, fein gehackt
- 20 g Tomatenmark
- 40 ml Olivenöl
- ¼ TL Pfeffer
- 2 Paprikaschoten (rot und gelb), in Würfeln
- 700 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 rote Zwiebel, in Ringen
- 25 g Rucola
- 50 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Ravioli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen und abgießen. Inzwischen Rosmarin, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Öl, ½ TL Salz sowie Pfeffer vermengen.
2. Paprika, Kirschtomaten, Zwiebelringe und Ravioli portionsweise im Garkorb verteilen und mit dem Würzöl vermengen. Dann 5–10 Min. bei 180 °C backen. Zwischendurch einmal durchrühren.
3. Auf Tellern anrichten, mit Rucola sowie Parmesan garnieren und servieren.

HEISSER TIPP!

Noch mehr geniale Rezepte für die Heißluftfritteuse gibt's im neuen Magazin **Air Fryer** vom **Zaubertopf-Team**. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter shop.zaubertopf.de.





Küchenchef Michal Huk begeistert in Huk's Restaurant mit kreativer Küche.



Frühling AUF DEM ASCHBERG

Hoch über dem Naturpark Hüttener Berge thront das **Panorama Hotel Aschberg** mit dem Kulinarik-Hotspot **Huk's Restaurant**. Hier heißt es: *ankommen, durchatmen und genießen.*

Es ist ein außerordentlich hübscher, vielleicht sogar ein bisschen magischer Ort mitten in der Natur in den Hüttener Bergen. Mit geschickter Architektur wurde dort das Panorama Hotel gebaut – mit Zimmern, die sich quasi in den Berg schmiegen, während das Hauptgebäude mit Restaurant und Tagungsräumen einen herrlichen Weitblick eröffnet.

SINNESTRÄUME ERLEBEN

Diese gelungene und genussvolle Verbindung von Kunst und Natur erlebt man auch in Huk's Restaurant. Geschäftsführer und Küchenchef Michal Huk versteht es meisterhaft, aus überwiegend regionalen Produkten kreative Gerichte zum Verwöhnen Ihrer Sinne zu zaubern. Ein wundervoller Ausflugstipp auch für Gourmets aus der Region!

FEIERN & TAGEN MIT WEITBLICK

Ob Hochzeiten, Trauungen, Familienfeiern, Events oder Tagungen – das Panorama Hotel Aschberg bietet den perfekten Rahmen für besondere Momente. Das Team des Panorama Hotels Aschberg freut sich auf Ihre Anfrage unter Tel.: 04353 / 99 80 00 10 oder per E-Mail an rezeption@panorama-aschberg.de.

Weitere Informationen unter www.panorama-aschberg.de.

Fotos: Panorama Hotel Aschberg



Regionale, frische Küche, atemberaubender Blick auf Natur, Ostsee & Einzigartiges Ambiente!

Gerne begeistern wir Sie mit tollen Menüs im Huk's Restaurant!

Buchen Sie diese auch gerne in Kombination mit einer Übernachtung mit dem Arrangement „Frühlingsfreuden“ (vom 01.04. bis zum 31.05.25)

Dies beinhaltet eine Übernachtung inklusive Frühstück im Doppelzimmer mit einem Aperitif und einem exklusivem 3-Gänge Menü für 2 Personen für 289,00 €. Buchen Sie jetzt per Mail, oder telefonisch.



Wenn Sie Fragen haben, oder gerne einen Tisch oder ein Zimmer reservieren möchten, kontaktieren Sie uns gerne telefonisch unter Tel. 0 43 53 / 99 80 00 - 10 oder per Mail an folgende Email-Adresse rezeption@panorama-aschberg.de.

Huk's RESTAURANT



Öffnungszeiten

Montag

Abend-à la carte 16 bis 21 Uhr
(Restaurantschluss 22 Uhr)

Dienstag bis Sonntag

À la carte 12 bis 21 Uhr
Kaffee & Kuchen: 14:30-17 Uhr
(Restaurantschluss 22 Uhr)

Huk's Restaurant
Panorama Hotel Aschberg
Aschberg 3, 24358 Ascheffel
Tel: +49 (0) 4353-99-8000-10
www.panorama-aschberg.de
Email: rezeption@panorama-aschberg.de

BACKFISCH

MIT REMOULADE UND KARTOFFELSALAT

*Das ist ein Mittagessen nach unserem Geschmack:
frisch, reichhaltig und richtig lecker – wie bei Mutttern!*



ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 200 g Gewürzgurken
- 2 EL Kapern
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Bund Estragon
- ½ Bund Petersilie
- 250 g Joghurt
- 250 g Salatmayonnaise
- 2 EL Senf
- Salz und Pfeffer
- 3 Zwiebeln
- 6 EL Rapsöl
- 5 EL Weißweinessig
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- ½ TL Zucker
- 220 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 225 ml Bier
- 800 g Seelachs let
- 2 EL Zitronensaft
- 1 l Öl zum Frittieren

1. Kartoffeln waschen und ungeschält 20–25 Min. in kochendem Wasser garen. Inzwischen Schalotten schälen, fein würfeln. Mit kochendem Wasser überbrühen, 1 Min. ziehen lassen, abschrecken, abtropfen lassen. Gurken fein würfeln, Kapern fein hacken. Kräuter waschen, Blättchen fein hacken.

2. Joghurt, Mayonnaise, 1 EL Senf, Schalotten, Gurken, Kapern, ¼ des Schnittlauchs und übrige Kräuter verrühren. Salzen und pfeffern. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Kartoffeln abgießen, abschrecken, kurz abkühlen lassen. Pellens und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Öl, Essig

und übrigen Senf mit der heißen Gemüsebrühe verquirlen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffeln geben. Übrigen Schnittlauch zugeben, mischen und etwas durchziehen lassen.

4. 180 g Mehl, Backpulver und Bier in einer Rührschüssel kräftig mit dem Schneebesen verrühren. 10 Min. quellen lassen. Filet waschen, trocken tupfen. In 8 Stücke schneiden, jeweils mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Öl in Fritteuse oder hohem Topf erhitzen.

5. Stücke nacheinander im übrigen Mehl wenden und durch Bierteig ziehen. Abtropfen lassen, ins heiße Fett geben, 4–5 Min. backen, nach 2 Min. wenden. Mit Kartoffelsalat und Remoulade servieren.

FRISCHE NORDISCHE SPEZIALITÄTEN

Neu in Eckernförde: Ob frischer Fisch oder hausgemachte
Delikatessen – Köstlichkeiten aus dem Meer locken Feinschmecker*innen
in die **Fischdeel 21 – Markt & Meer**.

In der Fischdeel 21 dreht sich wie im Restaurant Fischdeel direkt nebenan alles um den puren Genuss von hochwertigem, frischem Fisch und nordischen Delikatessen – stets mit dem Ziel, die Sinne zu verzaubern. Unter der Leitung des leidenschaftlichen und kreativen Kochs Torsten Schott hat sich die Fischdeel 21 und ihre reich bestückte Markttheke bereits zu einer kleinen kulinarischen Institution entwickelt. Hier verschmelzen traditionelle Handwerkskunst und moderne Akzente zu einem unvergesslichen Genusserlebnis.

FRISCH & HANDGEMACHT

Alles wird frisch zubereitet – mit Liebe, Hingabe und der nötigen Zeit, die gutes Handwerk verlangt. Besonders für die Beratung nehmen

sich die Kulinarik-Profis viel Zeit. Hier geht es nicht nur um die hochwertigen Produkte, sondern um ein Erlebnis für alle Sinne: sehen, riechen, schmecken, fühlen.

KULINARISCHE SCHÄTZE

In der Fischdeel 21 werden nur die besten Fische und erstklassige Produkte aus der Region angeboten. Torsten Schott arbeitet dafür eng mit lokalen Produzenten zusammen, die genauso viel Leidenschaft in ihre Arbeit stecken wie das Fischdeel-Team. Neben frischem Meeresfang und den hausgemachten Delikatessen bietet die Markttheke eine schöne Auswahl an weiteren Köstlichkeiten – da dürfen auch die passenden Weine nicht fehlen. Weitere Informationen finden Sie unter www.fischdeel.de.



Einfach köstlich:
Der frische Fisch
und die haus-
gemachten Delika-
tessen sind wahre
Augenweiden.

F I S C H D E E L 21

MARKT & MEER

Öffnungszeiten:
Di. bis Sa. 10 -18 Uhr
So. und Mo.
geschlossen.

Tel. 0 43 51 / 72 04 91
Kurze Straße · 24340 Eckernförde
www.fischdeel.de

BLITZ- Brokkolisalat

MIT TOMATEN & MOZZARELLA

*Im Handumdrehen zubereitet, sehr gesund und richtig lecker –
dieser Salat macht einfach Spaß!*



ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 50 g getrocknete Tomaten (abgetropft, dabei 3 EL Öl auffangen)
- 500 g Brokkoli
- 200 g Kirschtomaten
- 125 g Mini-Mozzarella
- 3 EL Pinienkerne
- 2 Stiele Basilikum
- 2 EL Basilikumpesto
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 1–2 EL Crema di Balsamico (nach Belieben)

ZUBEREITUNG:

1. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, dann in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

2. Das aufgefangene Öl der eingelegten Tomaten mit Pesto, Balsamicoessig, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer gut verquirlen. Das Dressing mit den übrigen vorbereiteten Zutaten vermengen. Den Brokkolisalat abschmecken, nach Belieben mit Crema di Balsamico toppen und mit Basilikum bestreut servieren.



MEERESBRISE FÜR ZU HAUSE

Die neue „Sea Salt“-Kollektion vom französischen Traditionshersteller Le Creuset bringt die beruhigende Atmosphäre des Meeres in die Küche.

Inspiziert von Fleur de Sel, schimmert die Oberfläche der hübschen Küchenhelfer je nach Lichteinfall zwischen Blau und Hellgrün. Ob in Form des legendären gusseisernen Kochgeschirrs, als Steinzeug oder stilvolle Accessoires – Sea Salt passt zu jedem Stil und harmoniert wunderbar mit anderen Farbserien wie Deep Teal oder Shell Pink. Erhältlich unter www.lecreuset.de.

Österreichischer Genuss AN DER KIELER FÖRDE

Blick auf den Sandstrand und die glitzernde Ostsee, dazu ein erfrischender Wind um die Nase: **Das Kaiser** lockt mit bester Lage und natürlich mit Speis und Trank vom Feinsten.

Das Kaiser in Strande bietet direkt am Strand in einmaliger Aussichtslage österreichische und internationale Gerichte im heimeligen Ambiente an. Ein absolutes Highlight ist neben der kulinarischen Finesse sicher die Terrasse mit den großen Schirmen, die auch an wolkenlosen Sommertagen einen angenehmen Aufenthalt garantieren.

VON TIROL AN DIE FÖRDE

Mit viel Hingabe bringt Inhaber Georg Bauer seine österreichische Heimat in köstlichster



Form auf den Teller, setzt mit international inspirierten Gerichten aber auch moderne Akzente: Vom Wiener Schnitzel über Kaiserschmarren bis hin zu leichten und schmackhaften veganen Bowls findet sicher jeder Geschmack etwas Passendes. Helles vom Fass und eine gut sortierte österreichische Weinkarte garantieren einen idealen flüssigen Speisenbegleiter. Das Kaiser freut sich auf Ihren Besuch!

Auch zu besonderen Anlässen eine Top-Adresse: das Kaiser in Strande.



...kaiserlich genießen!

**Auszeit vom Alltag?
Kulinarischer Österreich
Urlaub am Strand?**

**Herzlich willkommen
und „Grüß Gott“ im
Kaiser in Strande!**

Am schönsten Platz an der Kieler Förde können Sie das verwirklichen. Genießen Sie eine Auszeit mit Klassikern aus der österreichischen Küche, dazu ein Glas Frizzante aus der Steiermark, Herz was begehrt du mehr?

*Jeden Dienstag Backhendl,
jeden Donnerstag „Rippel“ und
am Sonntag immer einen Braten!*

täglich von 11.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch Ruhetag

Küche bis 21.00 Uhr

**Wir freuen uns auf
Ihre Reservierung!**



Strandstraße 30
24229 Strande
Tel. 0 43 49 / 9 15 84 40
www.daskaiser.de



MEENOS WETTER FÜR DEN MÄRZ

DER MÄRZ: EINFACH SPITZE

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

DURCHSTARTEN

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

FRÜHLINGSMOTIVATION

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

BLÜTEN UBERALL

Blieben wir bei den Blumen als Frühlingsboten. Natürlich – da ist der Klassiker, die Krokusse. Ob früh oder spät im Monat, ein typischer Märzblüher. Millionen Krokusse fluten in diesem Monat Schleswig-Holstein. Wenn sie erstmal den Weg gefunden haben, ist der Frühling wahrlich angekommen. Bestätigt wird das in der Regel – und damit ist es offiziell – vom



MEENO SCHRADER

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

20. März, dem „kalendarischen Frühlingsbeginn“. Jetzt wird es ernst, jetzt nimmt der Frühling richtig Anlauf.

ADIEU, WINTERZEIT

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

comma,

STYLE CLUB

23.3.
**SHOPPING
SONNTAG**

12-17 Uhr

22.-23.3. Husumer
Krokusblütenfest

Willkommen im Styleclub! Frische Looks in Blau und Weiß mit Akzenten in Rot bringen ein maritimes Flair in das Outfit – lassen Sie sich inspirieren!

 **ONLINE
SHOPPEN**
WWW.CJSCHMIDT.DE


CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM

MORE & MORE



TÖRTCHENZEIT

14.3. RIANI MODEPRÄSENTATION

14 und 16 Uhr | riani@cjschmidt.de

22.3. LET'S PARTY

Kleider-Event mit den Top Models
Schleswig-Holstein.

22. - 23.3. PME LEGEND

14.3. OSTERSHOP-ERÖFFNUNG

14. - 15.3. POWER YOGA
im Sporthaus

Alle Mode-Events hier:



FEMALE EMPOWER- MENT

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





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

Jane und Lushka Iskroff



ABOUT

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

Jane Lushka

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

50% SALE

NUR NOCH 14,95 €



JETZT BESTELLEN UNTER:

www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben

amazon.de

ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

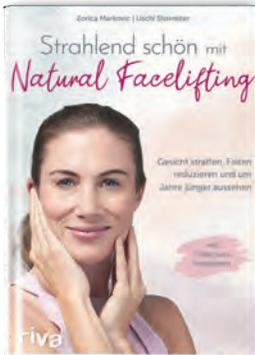
OSIANDER.de

Mayersche.de



UNSER LESETIPP

STRAHLEND SCHÖN



Das Face-Shine-Training ist eine Methode, mit der man mit gezielten Übungen die Gesichtsmuskeln trainiert und so dem Gesicht seine natürliche Spannkraft zurückgibt. Neben wichtigen Hintergrundinfos dazu, wie die Haut aufgebaut ist, warum sie altert und wie Muskeln dem Gesicht Kontur verleihen, stellen die Autorinnen über 40 Übungen vor, die das Gesicht auf natürliche Weise um Jahre

verjüngen sollen. In einem 7-Wochen-Programm werden die Gesichtsmuskeln schrittweise aufgebaut. Nur wenige Minuten Training am Tag sollen so zu einem strahlenden, gesunden Teint und jugendlicher Frische ganz ohne Nebenwirkungen führen.

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



FRAUENGESUNDHEIT

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

www.casimir.shop

MY MENOPAUSE
MY CARE

Die Pflegeserie Menoenergy

– speziell entwickelt von Frauen für Frauen.

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

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



www.dadosens.com

Kleid von Sorgenfri
Sylt, Schal von Invero
und Tasche von
Bull & Hunt



Servietten / Kerzen
von IB Laursen



Handgefertigter Schmuck
von der Manufaktur Gubo



Dänische Häuser
von IB Laursen

FRISCHE FARBEN UND FRÜHJAHRSMODE

Bei **Glanz & Gloria** in Bordesholm hat der Frühling Einzug gehalten! Mit dabei sind in der kommenden Saison hinreißender Schmuck, trendige Mode sowie dänisches Home Interior und zauberhafte Geschenkartikel für Ihre Liebsten – und das nachhaltig und fair. Denn der Concept-Store von Inhaberin Sabrina John bietet eine vielseitige Auswahl an Fair Fashion mit beliebten Marken wie beispielsweise Armediangels, Sorgenfri Sylt, Seasalt Cornwall und Heidekönigin. Eine kleine Auswahl der neuen Frühjahrsmode ist auch bereits im Onlineshop unter www.lieblingsstuecke.shop erhältlich.



Tücher von
Sorgenfri Sylt

Fotos: Glanz & Gloria

Glanz & Gloria
Lieblingsstücke



Fairfashion &
Scandic Lifestyle

**Schöne
Frühjahrsmode**
Fröhlich - Frech - Farbenfroh

Mo., Di., Do., Fr.: 10-18 Uhr • Mi. + Sa.: 10-13 Uhr
Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesholm
www.lieblingsstuecke.shop

FRÜHLINGSZAUBER MIT ECHTEN EDELSTEINEN

Der Frühling bringt Licht, Farbe und neues Leben – da steht er den Edelsteinen in nichts nach! „In unserem **Atelier 85 in Kiel** feiern wir den Modefrühling mit einer exklusiven Auswahl an handgefertigtem Schmuck mit vielen schönen Edelsteinen“, freut sich Goldschmiedemeisterin Kristina Koch. Einer der Hingucker ist der Turmalin. Er begeistert mit seiner großen Farbvielfalt. Es gibt ihn in sanftem Rosa, in lebendigem Grün oder in wunderschönen Grün-Blau-Tönen. „Lassen Sie sich von der Frühlingsstimmung inspirieren und entdecken Sie bei uns handgefertigten Schmuck, der Ihre Persönlichkeit unterstreicht. Besuchen Sie uns in der Holtenauer Straße 85 und finden Sie Ihr neues Lieblingsstück – voller Leichtigkeit, Eleganz und frischer Energie“, freut sich Kristina Koch auf viele Kund*innen. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 915 45.



Wunderschöner
Ring in 750er
Gelbgold
mit pinkem
Turmalin.



Ohrringe in
925er Sterlingsilber
mit
gelbem Citrin.

Foto: Uta Jürgens

*Zartes Frühlingsgrün
für Ihre Hände.*



Atelier 85

MEISTERGOLDSCHMIEDE

Holtenauer Str. 85 • 24105 Kiel
www.atelier85-kiel.de

Mo., Di., Do., Fr.: 10-18 Uhr
Sa.: 10-14 Uhr

750er Gelbgold, Turmalin, Brillanten
Fotos: Uta Jürgens

M

THE MAKEOVER

HAIR & MAKE UP STUDIO



Wir sind seit Februar für Sie da und möchten den Frühling mit Ihnen feiern!

Sichern Sie sich
10 % Rabatt
auf alle unsere
Dienstleistungen
(nur im März)

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch.

Ringstr. 34 · Kiel
Tel. 01 62 / 92 62 560

Öffnungszeiten:
Di.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-17 Uhr

MODE & BEAUTY

NEUERÖFFNUNG:

THE MAKEOVER

Melisa Hristova hat sich einen Traum erfüllt: Am 1. Februar eröffnete die Friseurmeisterin ihren eigenen Salon.

Der anstrengende Weg durch die Ausbildung und ersten Arbeitsjahre hat sich gelohnt: Die junge Bulgarin Melisa Hristova schaffte nicht nur den Meistertitel im Friseurhandwerk, sondern eröffnete mit **The Makeover** auch ihren eigenen Salon in der Ringstraße! Hier genießen Kund*innen nun in schickem Ambiente vielfältige Friseur- und Beauty-Anwendungen auf höchstem Niveau – von modernen Schnitttechniken über Balayage und Strähnchen bis hin zu Make-up, Styling und Brautfrisuren. Wer das Angebot kennenlernen möchte, kann sich auf 10 % Rabatt im März freuen! Eindrücke ihres Könnens finden Sie auf Instagram unter @themakeovermelisa.



Melisa Hristova hat sich mit ihrem eigenen Friseur- und Beautysalon einen Traum erfüllt.

IM MÄRZ
10%
KENNENLERN-
RABATT!

Foto: The Makeover

RETRO-KOLLEKTION

Die Retro-Kollektion „The Lush Version“
bringt 90er-Jahre-Nostalgie ins Badezimmer.

Die „The Lush Version“-Kollektion ist eine Zeitreise, bei der verschiedene ikonische Produktformulierungen aus der Vergangenheit sowie eine Reihe Lush-eigener Kreationen neu aufgelegt wurden. Dafür wurden beliebte Rezepturen entstaubt und für eine neue Ära der Beautyprodukte überarbeitet. Im Mittelpunkt der Kollektion steht das Beauty-Must-have der 90er-Jahre: die Body Butter. Ergänzt wird die Body Butter – erhältlich in drei Varianten – durch eine kuratierte Auswahl von Haar-, Gesichts- und Körperprodukten. Die nostalgische Produktreihe mit brandneuen Produktformeln ist nicht nur eine Hommage an die Vergangenheit, sie läutet auch Lushs Jubiläumsjahr ein und feiert 30 Jahre Innovation und Kreativität. Das Unternehmen wurde 1995 in England gegründet und feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen. „The Lush Version“ ist bereits in vielen Lush-Shops erhältlich und ab Anfang März auch online verfügbar.

www.lush.com

56 lebensart



Foto: Lush

Premium- Hautpflege

MIT BIO-WIRKSTOFFEN

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

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

Fotos: Prodotti Amano



Aktuell umfasst die Skincare-Range drei vegane Unisex-
Produkte: Reinigungöl, Gesichtöl und Sonnenschutz.
Alle Produkte sind auf www.prodottiamano.com erhältlich.



Foto: Juwelier Happe

ZEITLOS SCHÖN – DIE DESIGNIKONE FÜRS HANDGELENK

„Uhren ... so zeitlos, wie das eben gehen würde, ohne die Zeit zu vergessen.“ Dieses Zitat von Max Bill bringt sein Designverständnis auf den Punkt: minimalistisch, funktional und modern. Besonders das klare, logisch aufgebaute Zifferblatt seiner Uhren ist ein echtes Statement. Und damit man die Zeit nicht vergisst, sorgt die vom Träger erzeugte Energie für den automatischen Aufzug. Erhältlich bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße. www.juwelier-happe.de

Der
Frühling kommt!
Jetzt
20%
auf unsere
Trauringe.



seit 1866
HAPPE
Uhrmacher und Juwelier

Happe Juwelier
Dänische Straße 8-10
Tel. (04 31) 9 21 90

www.juwelier-happe.de

BHs – eine Gefühlssache

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

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

FAST EINE PHILOSOPHIE

Im Nortex-Sortiment finden sich hochwertige Modemarken wie Triumph, Anita, Felina, Schiesser, Chantelle und Mey. „Je nach Marke und Modell ist ein BH unterschiedlich genäht“, weiß Dagmar Witthöft. Es gibt ein sehr fein differenziertes System, jeder Hersteller hat seinen eigenen Schnitt. „Sich da zurechtzufinden, ist fast schon eine kleine Philosophie“, sagt



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

sie. „Wenn ich die Kundin sehe, weiß ich genau, welche Cup-Größe und welche Marke jeweils am besten passt“, schildert die erfahrene Beraterin. Und sie weiß, was das im Detail bedeutet: „Die Kundinnen bevorzugen Modelle, die nicht einengen, einen atmen lassen und ein wenig legerer sind. Und genau das lässt sich mit einer guten Passform erreichen.“

FACHWISSEN MIT HERZ

Das Beratungsteam bei Nortex hat über die Jahre erhebliches Fachwissen aufgebaut – und unterstützt mit viel Herzlichkeit, Kompetenz und Erfahrung. „Alles, was direkt auf der Haut getragen wird, ist Gefühlssache: Je näher an der Haut, desto mehr spürt man seinen Körper darin“, so die Expertinnen. „Deshalb gehen wir sehr sensibel mit unseren Kundinnen um.“ Dabei sei vor allem Ehrlichkeit wichtig. „Es ist



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

eine intime Situation, eine Sache des Vertrauens. Wir sind beim Ausmessen ganz dicht dran an den Menschen.“ In der Wäscheabteilung hält das Modehaus darüber hinaus Pyjamas und Nachthemden, Unterwäsche, Bademäntel und vieles mehr für die Kund*innen bereit.



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

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

NEUE SHOPPINGSAISON

Frühjahrsbummel in Eckernförde

Hochwertige Kleidung shoppen, neue Deko entdecken oder einfach stöbern:
In Eckernförde sind das Studio Limonada und das Kunst & Handwerk
genau die richtigen Adressen für den Frühjahrsbummel.

Auch wenn das Studio Limonada und das Kunst & Handwerk fest zusammengehören, sind sie so unterschiedlich, wie sie nur sein können, und bieten eine bunte Palette an Produkten an, die es sich immer lohnt, in Ruhe zu durchstöbern.

FRÜHLINGSIDEEN ENTDECKEN ...

Das **Kunst & Handwerk** begeistert mit einer tollen Produktauswahl, die nochmals erweitert wurde um niedlich kleine Geschenke bis hin zu preisgekrönten Designerkollektionen von Räder Design. Der Geschenkeladen im Ochsenkopf mit skandinavischen Modelabels und vielen Highlights lässt kaum Wünsche offen. Leuchten- de Frühlingfarben, zauberhafte Stoffe in Klei- dern vernäht und viele bunte Osterhasen fallen im Geschäft sofort auf und sind bereits beliebt bei den Kund*innen. Ganz neu ist eine wunder- schöne Auswahl von Lampenschirmchen für die Herrnhuter Beleuchtung der kleinen Sterne. Hinten im Geschäft ist eine ganz neue Ecke ein-

gerichtet, die bunte Frühlingsideen bereithält, und wer mal keine Zeit hat, nach Eckernförde zu kommen, kann ab sofort auch im Onlineshop bestellen.

www.kunst-handwerk-onlineshop.de

... UND MIT NACH HAUSE NEHMEN!

Inhaberin Ulrike Wagner holt mit dem **Studio Limonada** in der St.-Nicolai-Straße kleine, besondere Labels nach Eckernförde. Auch ausgefallene Dekostücke und tolle Ledertaschen von KEINE SCHWESTER findet man in dem beliebten Geschäft. Femkit überzeugt mit besonderen Schnitten im Stil der 50er-Jahre und dazu noch mit tollen Stoffqualitäten, genauso wie Gabriele Sabe, die jedes Kleid auf Bestellung selbst in ihrem Atelier in Berlin fertigt. Die Labels Zuckerwatte und IchJane machen Lust auf Sonne und Meer und die knalligen Osterhasen in Grün, Pink und Orange hüpfen bereits jetzt schon jeden Tag über den Tresen. Mit



den „Maison Berger“-Raumdüften, von denen auch Fernsehkoch Nelson Müller überzeugt ist, kommt ein echtes Highlight ins Studio Limonada. Die patentierten Lampen von Maison Berger reinigen die Luft und verteilen, wenn man es möchte, einen Duft in mischbarer Intensität. So lassen sich auch die Schuhe von Högl aus Österreich in besonders angenehmer Atmosphäre anprobieren.

Fotos: Kunst & Handwerk / Studio Limonada

Studio Limonada

Mode
Interieur

Düfte von
Maison Berger

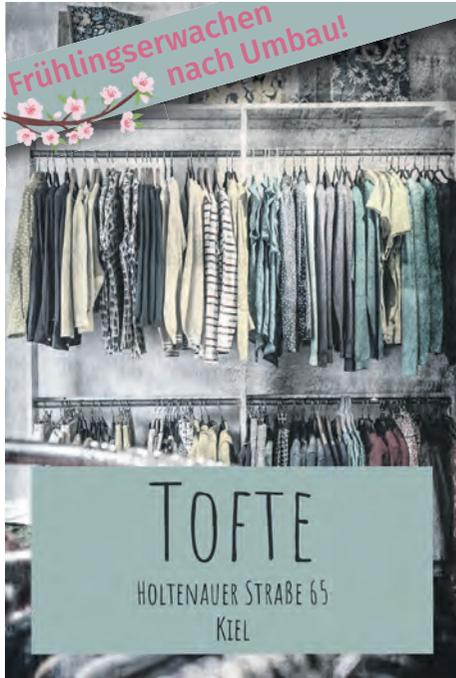
Femkit · Gabriele Sabe · Zuckerwatte
KEINE SCHWESTER · Högl Schuhe

Insidertip Eckernförde · St.-Nicolai-Strasse

Kunst & Handwerk

Schönes entdecken
in Eckernförde

Lampenschirme für
Herrnhuter Beleuchtung



Hochwertiges Set von Yerse, bestehend aus Wide-leg-Pantalons und Shirt mit Dreiviertelärmeln



Locker geschnittene Hemdbluse von Seasalt Cornwall



Nachhaltig mit Stil

Zeitlos schöne Kleidung von nachhaltig und fair produzierenden Labels – die gibt es bei **Tofte** in der Holtenauer Straße 65. Im bunten Sortiment des Modeladens von Karla-Maria Dickreuter finden alle Geschlechter hochwertige Kleidungsstücke liebevoll ausgewählter Fair-Fashion-Marken. Individuelle Beratung inklusive! Mehr Infos finden Sie unter www.tofte-kiel.de.

Werkstatt Café



Goldschmiede & Galerie · Dahlmannstr. 11
Tel. 0431 - 9 18 65 · www.werkstattcafe-kiel.de

FRÜHLINGSSAISON IM WERKSTATT-CAFÉ

Im **Werkstatt-Café** fertigt Sandra Prill traumhafte Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen oder Kund*innenauftrag. So entstehen unverwechselbare Unikate – für jeden Geschmack und jeden Anlass ist etwas dabei! Immer samstags kann man im hauseigenen Café bei Frühstück, kleinen Mittagsgeschichten und hausgebackenen Kuchen wunderbar entspannen. Der Frühling steht vor der Tür und das bedeutet auch, dass das Werkstatt Café bereits sehnsüchtig auf die kommende Terrassensaison schaut. Bei „Kunst trifft Käsekuchen“ am 8. März findet in Kooperation mit dem Stadtmuseum Warleberger Hof wieder eine bunte Frühlingsveranstaltung in dem gemütlichen Café unweit des „Kleinen Kiel“ statt. Mehr unter www.werkstattcafe-kiel.de.

Ohrhinge aus 900/er Gelbgold mit grünen Turmalin Pampel Cabochons.





Frühlingserwachen bei Nortex

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



14. MÄRZ 2025
LANGER FREITAG

„Frisch in den Frühling“

Einkaufen bis 21 Uhr
Kulinarische Genüsse
Große Verlosung

Maximilian®
AUSTRIA

SPORTALM
KITZBÜHEL

creationbauer
be//one//of//al//kind

LODENFREY

FORESTA

STEINBOCK®
INTERNATIONAL

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

Anfahrt:
A7 Neumünster-Süd
B205 Altonaer Str.
Zentrum Neumünster
6. Ampel links

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

Unser Service für Sie:



NORTEX
... zieht den Norden an!

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

GENDERMEDIZIN

WARUM SIE FÜR UNS ALLE WICHTIG IST

Gendermedizin – was bedeutet das eigentlich? Auch ich habe mich gefragt, ob es nicht ein bisschen übertrieben ist, medizinisch zwischen Frauen und Männern zu unterscheiden. Doch Vorsicht!

Gendermedizin macht absolut Sinn. Im Gespräch mit Dr. Silja Schäfer erfuhr ich spannende Details über dieses neue Feld.

von Marion Laß



Gendermedizin rückt immer mehr in den Fokus der medizinischen Forschung.

Frau Dr. Schäfer, warum ist Gendermedizin ein so wichtiges Thema?

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

Können Sie uns einige konkrete Beispiele für die Unterschiede nennen?

Frauen haben beispielsweise meist einen höheren Fettanteil als Männer. Da sich viele Medikamente über das Fettgewebe verteilen, wirken sie bei Frauen oft anders. Ein weiteres Beispiel: Frauen sind häufiger von Entzündungskrankheiten oder Autoimmunerkrankungen betroffen. Lipödeme und Lymphödeme treten ebenfalls deutlich häufiger bei Frauen auf als bei Männern.

Auch hormonelle Unterschiede spielen eine große Rolle. Während Männer hormonell stabiler sind, unterliegen Frauen durch Schwangerschaften, Stillzeiten und Menstruationszyklen starken hormonellen Schwankungen. Insgesamt produziert unser Körper weit mehr als 30 verschiedene Hormone, die übrigens alle miteinander kommunizieren und im Gleichgewicht bleiben wollen. Der weibliche Körper muss hier oft größere Herausforderungen bewältigen.

Gibt es auch Unterschiede bei der Wahrnehmung von Krankheiten?

Absolut. Nehmen wir zum Beispiel den Herzinfarkt. Männer und Frauen zeigen hier oft unterschiedliche Symptome. Während Männer die klassischen Schmerzen im linken Brustkorb und im linken Arm spüren, klagen Frauen häufiger



**Deutsche
Seniorenwohnen
Nord GmbH**

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

Haben Sie ein Beispiel aus Ihrer Praxis, bei dem Gendermedizin eine Rolle spielte?

Ja, mehrere. Ein Fall ist mir noch gut in Erinnerung: Eine Patientin mit Bluthochdruck, die unter Gewichtszunahme litt, nahm ein Medikament mit dem Wirkstoff Metoprolol, einen Betablocker. Dieses Präparat führt bei Frauen oft zu Gewichtszunahme. Bei Männern nicht. In solchen Fällen ist es natürlich wichtig, individuell angepasste Alternativen zu finden.

An dieser Stelle möchte ich allgemein darauf hinweisen, dass man – egal, ob Mann oder Frau – regelmäßig überprüfen lassen sollte, ob Medikamente wie Blutdrucksenker oder Magenschutzmittel, die man mal bekommen hat, auch weiterhin benötigt werden. Häufig werden solche Präparate prophylaktisch verschrieben, zum Beispiel im Krankenhaus. Nach einer gewissen Zeit kann der Körper sich aber oft regenerieren und die Medikamente sind möglicherweise gar nicht mehr nötig.

Wie schätzen Sie die Zukunft der Gendermedizin ein?

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

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



DR. SILJA SCHÄFER ...

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

Foto: Claudia Timmann



Wir kümmern uns.

Wir bieten Ihnen in Kronshagen und Altenholz ein sicheres und geborgenes Zuhause. Unsere liebevoll gestalteten Seniorenwohneinrichtungen verbinden Komfort mit herzlicher Betreuung und fördern ein aktives Miteinander.

*In Kronshagen ergänzen unser Ambulanter Pflegedienst und das Betreute Wohnen unser Angebot für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Überzeugen Sie sich gern selbst und vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin! **Wir freuen uns auf Sie!***

Senioren- und Pflegezentrum Altenholz

Telefon: 0431 30 52 46 0 / Mail: altenholz@dsw-nord.de

Senioren- und Pflegezentrum Kronshagen

Telefon: 0431 58 47 0 / Mail: kronshagen@dsw-nord.de

Deutsche Seniorenwohnen Ambulante Dienste GmbH

Telefon: 0431 58 47 41 0 / Mail: ambulante-dienste@dsw-nord.de



UNSERE BUCHTIPPS

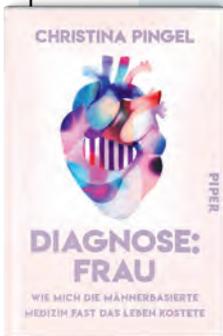
GENDERMEDIZIN

DAS RECHT AUF HILFE

Der Grund, warum sich Christina Pingel für eine geschlechtergerechte Medizin einsetzt, könnte persönlicher nicht sein: Früh verlor sie ihre Mutter, weil Mediziner*innen deren Erkrankung nicht richtig erkannt hatten. Offen wie in ihren Posts auf ihrem Instagram-

Kanal @_chrissle_ schreibt Pingel über ihren eigenen Leidensweg, als sie ähnliche Symptome entwickelte wie ihre Mutter.

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



VON MENO-MITTE BIS BRAIN FOG

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

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

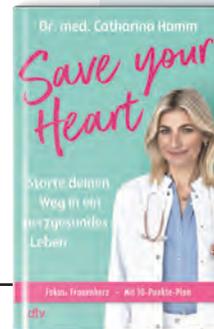


GESUNDHEITSTIPPS VON HERZEN

Frauen denken selten über ihre Herzen nach. Dass das auch damit zu tun hat, dass jahrhundertlang die Gesundheit von Männern im Fokus der Medizinforschung stand, darauf weist Dr. med. Catharina Hamm hin – um im weiteren Verlauf ihres Buchs das weibliche

Herz zu erklären und handfeste Tipps zu geben, wie Frauen dieses gesund halten, u. a. mit einem Zehn-Punkte-Plan.

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



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

Dr. Christiane Behrendt Haut in guten Händen



Dr. Christiane Behrendt

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

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

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

www.kielerhautaerztin.de

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



SANFTE THERAPIE BEI HELLEM HAUTKREBS

Zu wenig Sonne lässt uns blass und schlapp werden, zu viel kann eine ernsthafte Schädigung der Haut verursachen. Vor allem der typisch nordische Hauttyp mit hellem Teint und blonden Haaren ist gefährdet, ebenso wie der keltische rothaarige Typ. Dabei macht die Sonne keinen Unterschied, ob sie auf Mann oder Frau scheint. Anders verhält es sich mit dem Alter: Ältere Menschen sind häufiger von Hautkrebs betroffen. Unterschieden wird dabei zwischen hellem und schwarzem

Hautkrebs. Die ersten Anzeichen für hellen Hautkrebs sind in der Regel harmlos erscheinende Hautveränderungen, wie zum Beispiel kleine raue, helle oder rötliche Veränderungen der Haut (aktinische Keratosen), Knötchen, Höcker oder Flecken. Es ist wichtig, diese Veränderungen so früh wie möglich zu erkennen, um das Risiko einer Hautkrebserkrankung zu minimieren. 75 Prozent der Frauen gehen zur Vorsorge, bei den Männern sind es lediglich 25 Prozent. Die photodynamische Therapie ist eine vergleichsweise unkomplizierte und schonende Behandlungsmöglichkeit bei hellem Hautkrebs und stellt eine Alternative zu operativen Eingriffen dar. Eine großflächige Behandlung ist möglich, bei der Schäden in ihrer Gesamtheit behandelt werden können. Die photodynamische Therapie erkennt noch unsichtbare Tumore und lässt diese gleichzeitig absterben. Sie repariert das betroffene Gewebe und ist Prophylaxe zugleich. **Dr. Christiane Behrendt** berät gerne zu den Behandlungsmöglichkeiten, weitere Informationen unter www.kielerhautaerztin.de.

Tanzen lernen beim Profi: Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Sonntag	09. März	14.00 Uhr
Montag	10. März	21.00 Uhr
Donnerstag	13. März	18.00 Uhr
Samstag	15. März	11.00 Uhr

Hochzeitskurse / Fit für die Party & Ball

Samstag	08. März	14.00 Uhr
Freitag	21. März	18.00 Uhr
Samstag	12. April	15.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde

für Paare:

Sonntag, 02. März, 14.15 – 15.00 Uhr

oder

Donnerstag, 06. März, 18.00 – 18.45 Uhr

oder

Samstag, 08. März, 11.15 – 12.00 Uhr

für Singles:

Montag, 03. März, 21.15 – 22.00 Uhr



Discofox-Kurse

Mittwoch	05. März	19.30 Uhr
Sonntag	09. März	10.00 Uhr
Freitag	11. April	18.00 Uhr

Line Dance

Samstag	08. März	10.00 Uhr
Montag	10. März	17.00 Uhr

Grundkurse für Teenager

Donnerstag	08. Mai	16.30 Uhr
Freitag	09. Mai	17.50 Uhr
Dienstag	13. Mai	16.30 Uhr

Grundkurs "Girls only" – Es geht auch ohne Jungs

Freitag	09. Mai	16.30 Uhr
---------	---------	-----------

DANCE it Yourself Tanz-Workout

Jeden Donnerstag 11.00 Uhr

Jeden Freitag 15.00 Uhr

Schnuppern ist jederzeit möglich.

tanzschule tessmann ADTV

Kirchhofallee 25 · 24103 Kiel · Tel.: 0431/676767 · Fax: 0431/671047

www.tanzschule-tessmann.de

24h-Intensiv- und Beatmungspflege



INTENSIVPFLEGE

für außerklinische Beatmung

- 24-Stunden-Betreuung
- Ambulante Heimbeatmung
- Behandlungspflege
- Grundpflege
- Hauswirtschaft



24h-Intensivpflege Amirov

☎ 04381 - 416 067 4
Diensthandy 24h: 0176 - 220 48 776
✉ info@24h-intensiv-beatmungspflege.de
🌐 [24h-intensiv-beatmungspflege.de](http://www.24h-intensiv-beatmungspflege.de)

GESUND UND FIT BIS INS ALTER

ZUHAUSE IST ES AM SCHÖNSTEN

Die **24h-Intensiv- und Beatmungspflege Amirov GmbH** steht für hochwertige Betreuung von Patient*innen mit komplexen medizinischen Bedürfnissen – und das 24 Stunden am Tag

„Wir glauben daran, dass jeder Mensch das Recht auf hochwertige und einfühlsame Pflege hat und haben uns spezialisiert auf Intensiv- und außerklinische Beatmungspflege“, sagt Inhaberin Ljubov Amirov. Ihr Unternehmen setzt dabei auf erfahrene Pflegekräfte, modernste Technologien und eine enge Zusammenarbeit mit Ärzt*innen und Angehörigen.

INDIVIDUELLE PFLEGE

„Jede*r Patient*in erhält eine individuell abgestimmte 1:1-Pflege, die nicht nur die medizinische Versorgung, sondern auch emotionale und soziale Bedürfnisse berücksichtigt“, so Ljubov



Amirov. Empathie, Respekt und Engagement prägen die Arbeit des Teams. Ziel ist es, den Patient*innen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Individuelle Pflegepläne und die Einbindung der Angehörigen stehen im Mittelpunkt. Dabei werden nicht nur körperliche, sondern auch soziale und emotionale Aspekte berücksichtigt.

Durch kontinuierliche Weiterbildung bleibt das Team auf dem neuesten Stand der Pflegewissenschaft – für eine Pflege, die mehr als nur Versorgung bietet. Mehr Infos unter Tel.: 04381 / 416 06 74 oder 0176 / 220 487 76 sowie unter www.24h-intensiv-beatmungspflege.de.

Foto: 24h-Intensiv- und Beatmungspflege Amirov GmbH



Figur-Forming-Studio Wir lösen Ihre Figurprobleme

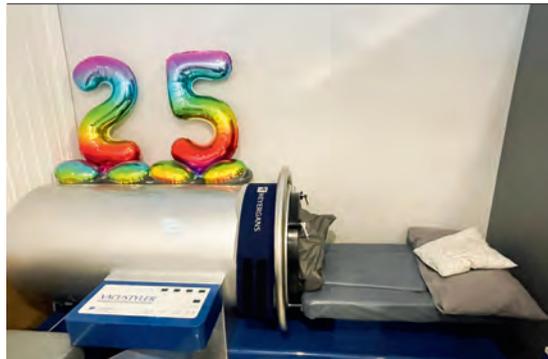
Mit unseren Geräten wird gezieltes Abnehmen an den unbeliebten Fettpolstern ein Vergnügen. Sichtbare Erfolge schon nach wenigen Anwendungen bei Cellulite, Reiterhosen und schlaffen Gewebe.

vorher nach 1 Monat



- Ballancer · Rollen-Impuls-Massage
- Infrarot-Body-Former · Vacuystyler
- Galileo · Fisioline Ultraschall Gerät
- digitales Brust-SPM
- Dermiabag und Dermiofacial

Kopperpähler Allee 121 · 24119 Kronshagen
0431-5459898 · www.steffiesbodyroll.de



EIN RUNDUM- WOHLFÜHLPAKET MIT BLEIBENDEN ERGEBNISSEN

In den Wintermonaten lässt unser Bewegungsdrang oft nach, doch es bleibt wichtig, unserem Körper Gutes zu tun. Bei **Steffies Body Roll** verlässt man das Studio mit einem Wellness-Gefühl, strafferer Haut und weniger Umfang, ohne dabei ins Schwitzen zu kommen. Unsere Werkstudentin Annelie hat die Rollen-Impuls-Massage, den Vacu-Styler und den Lymphomat in mehreren Sitzungen getestet und ist begeistert: „Ein hartnäckiger Besenreiser ist

verschwunden, meine Haut ist straffer und weicher, und die gesteigerte Durchblutung hat mir mehr Energie verliehen. Meine Beine fühlen sich leichter an und Muskelkater verschwindet bei der Behandlung fast sofort. Die entspannte Atmosphäre und der freundschaftliche Umgang runden das Erlebnis ab und ließen mich das Studio jedes Mal zufrieden verlassen. Ein echtes Rundum-Wohlfühlpaket mit bleibenden Ergebnissen!“ Mehr unter www.steffiesbodyroll.de.

Fotos: Annelie Tiefmann

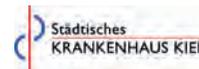
KREBSINFORMATIONSTAG AM 22. MÄRZ

Patient*innen mit einer Krebserkrankung werden tagtäglich vor Herausforderungen gestellt, auch Angehörige und Freund*innen werden besonders gefordert. Das Onkologische Zentrum bietet deswegen anlässlich des Krebsinformationstages am 22. März zwischen 10 und 14 Uhr im Bildungszentrum des **Städtischen Krankenhauses** Unterstützung für den Alltag. Im Mittelpunkt stehen die Ursachen der Tumorentstehung und Wege der individuellen Krebstherapie. So geht es u. a. um den Zusammenhang genetischer Veranlagungen und der Tumorentstehung

Foto: SKK

und die Entwicklung individueller Therapien. Der „Markt der Möglichkeiten“ lockt wieder mit Vorträgen und Workshops, etwa zu Psychoonkologie, onkologischer Fachpflege, Sport und Sozialrecht, auch Selbsthilfegruppen informieren über Angebote. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich. Mehr unter www.krankenhaus-kiel.de.

Wer Interesse hat, kann mit Sportwissenschaftlerin Astrid Schulz (r.) das Therapiezentrum kennenlernen. Julia Cuntze leitet bei der Rudergesellschaft Germania das vergünstigte Rudertraining für Krebspatient*innen.



Krebsinformationstag 2025

22. März 2025, 10.00 bis 14.00 Uhr

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Die Teilnahme ist kostenlos!

Ort: Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Eingang Hasseldieksdammer Weg 30
www.krankenhaus-kiel.de

Folgen Sie uns auf:   

Programm

- 10.00 Uhr Begrüßung
- 10.10 Uhr Wenn die Gene verrückt spielen:
Was haben Gene mit der Tumorentstehung zu tun?
- 11.00 Uhr Kaffeepause
- 11.25 Uhr Auf dem Weg in die individuelle Tumorthherapie:
Präzisionsmedizin in der Onkologie
- 12.15 Uhr Pause – Gespräche mit Selbsthilfegruppen

Workshops 13.00 - 14.00 Uhr

- Sport und Krebs – warum Bewegung für Krebspatient*innen wichtig ist
13.00 Uhr Treffpunkt Infostand. Dazu bitte Sportschuhe mitbringen.
- Ernährungstipps für Tumorpatient*innen
- Psychoonkologie: Ängste nehmen und Therapieziel Lebensqualität
- Fragen rund um:
→ die Stomatherapie, → den Portkatheter, → den PleurX™ Katheter
- Informationen zu sozialrechtlichen Fragen
- Wie gehe ich mit Nebenwirkungen um?



Zeit für eine Auszeit! Das SlowDown Bottsand Hotel lädt zum Entspannen ein.



ERHOLUNG MIT BALI-FLAIR

„Die wichtigste Zeit im Leben ist die, die wir uns für uns selbst nehmen.“ Ein wahres Sprichwort, denn eine Auszeit ist mehr als nur eine Pause – es ist eine Einladung, Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Energie zu tanken. Das **SlowDown Bottsand Hotel & Spa in Marina Wendtorf** ist ein Ort der Ruhe und Erholung, der die Gäste mit Bali-Flair verzaubert. Hier hat Erholung viele Facetten, zum Beispiel im exklusiven „20 Stories – Sauna & Spa“, wo Wellness und Massagen auf die Gäste warten. Für die kulinarischen Erlebnisse sorgen ein köstliches Frühstück, Kaffee und Kuchen sowie ein Abendessen im SunDown Restaurant – alles mit Blick auf die Ostsee. Jedes Zimmer ist ausgestattet mit eigener Dampfsauna, Küche und Balkon. „Machen Sie einen entspannenden Spaziergang an der Ostsee und genießen Sie das sanfte Meeressrauschen“, lädt das Team zur Auszeit ein.

Fotos: Sarah Albrecht

Wie oft hast du deine Auszeit schon verschoben?

Buche dir deine Erholung bei uns und komm in den SlowDown-Modus.



exklusive Saunlandschaft, Outdoorpool,
entspannende Massagen

Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf

BÄDER

MODERN UND ZUKUNFTSSICHER

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

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

MIT DURCHDACHTER PLANUNG

Mit einer durchdachten Planung und cleveren Modernisierung können diese Anforderungen in den Bereichen Dusche, Toilette und Waschplatz optimal umgesetzt wer-

den. Fliesen als Wand- und Bodenbelag bilden dabei die perfekte Grundlage für altersgerechte Badlösungen. Unter funktionalen Gesichtspunkten ist für ein altersgerechtes Bad die Auswahl der Oberfläche besonders wichtig. Rutschhemmende Fliesen bieten eine hohe Stand- und Trittsicherheit, auch wenn der Boden feucht ist.

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

WILLKOMMEN IN IHRER WOHLFÜHLOASE

Ein Badezimmer ist mehr als ein funktionaler Raum. Es ist unser persönlicher Rückzugsort, an dem wir Energie tanken und zur Ruhe kommen können. Doch wie wird aus einem Badezimmer eine echte Wohlfühloase?

Die Expert*innen von **DAU Heizung- und Sanitärtechnik in Flintbek** wissen genau, worauf es ankommt. „Ein Badezimmer zu gestalten, bedeutet mehr als nur die Auswahl schöner Fliesen“, erklärt Sascha Dau, Geschäftsführer des renommierten Fachbetriebs. „Es geht darum, ein Konzept zu erschaffen, das Ästhetik, Funktionalität und die individuellen Wünsche harmonisch vereint.“

WORAUF KOMMT ES BEI DER PLANUNG AN?

Barrierefreiheit, Energieeffizienz und die Auswahl langlebiger Materialien sind heute ebenso wichtig wie die persönliche Note, die ein Badezimmer einzigartig macht. Von der ersten Idee bis zur finalen Umsetzung begleiten die erfahrenen Monteure von DAU die Kund*innen und sorgen dafür, dass auch technische Details auf höchstem Niveau umgesetzt werden.



MINIMALISTISCH, NATÜRLICH, SMART

Natürliche Materialien, sanfte Farben und minimalistische Formen stehen aktuell hoch im Kurs. Großflächige Fliesen in Stein- oder Holzoptik schaffen eine beruhigende Atmosphäre, während smarte Technologien wie wassersparende Armaturen oder dimmbare Lichtkonzepte Komfort und Nachhaltigkeit vereinen. „Unsere Kund*innen schätzen es, die neuesten Trends mit professioneller Beratung kennenzulernen und dabei Lösungen zu finden, die perfekt zu ihnen passen“, betont Sascha Dau.

EIN LUXUSBAD, DAS DIE PERSÖNLICHKEIT WIDERSPIEGELT

Wer den Traum von der eigenen Wohlfühloase verwirklichen möchte, ist bei DAU an der richtigen Adresse. Mit umfassendem Know-how und einem Blick für moderne Designs wird jedes Projekt zum einzigartigen Erlebnis. „Wir sind erst zufrieden, wenn unsere Kunden begeistert sind“, so Dau. „Gönnen Sie sich den Luxus eines Badezimmers, das Ihre Persönlichkeit widerspiegelt – und starten Sie mit uns in eine neue Ära des Wohlfühlens“, freut sich das Team auf Anfragen.

Foto: DAU Flintbek

Ihr Traumbad wird zur Wohlfühloase – Planen Sie jetzt mit DAU!

Mit unserer Expertise gestalten wir Ihre stilvolle Komfortzone – innovativ, elegant und perfekt auf Ihre eigenen Wünsche abgestimmt.

Telefon: 04347 - 99 59 00

Konrad-Zuse-Ring 24, 24220 Flintbek
www.dau-flintbek.de · info@dau-flintbek.de

dau 
bäder | heizung | sanitär

Erfahren Sie
mehr über uns!



MEINE NEUE KÜCHE



Besuchen sie unsere große Küchenausstellung

Küchenzentrum
Rendsburg

Friedrichstädter Straße 26
Tel.: 04331 45063
www.kuechencentrum-rendsbuerg.de



FLIESEN VIELFALT

 **KeraMiede**
Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

Preetzer Chaussee 59
24222 Schwentinental
(0431) 97 99 003
www.keramiede.de



FLIESENTRENDS 2025 Moderne Looks für Küche und Bad

*Fliesen prägen maßgeblich den Stil von Küche und Bad.
Die Trends für 2025 setzen auf natürliche Materialien,
innovative Muster und clevere Funktionalität.*

Ein großer Trend in diesem Jahr sind Fliesen in Naturstein-, Holz- oder Betonoptik. Sie bringen eine warme und edle Atmosphäre in den Raum, ohne die aufwendige Pflege der echten Materialien zu erfordern. Besonders angesagt sind Sand- und Erdtöne, die für ein gemütliches Ambiente sorgen. In Kombination mit sanften Pastellfarben entsteht ein modernes, aber wohnliches Design.

GROSSFORMATIGE FLIESEN UND FUGENLOSE OPTIK

Große Fliesenformate setzen sich immer mehr durch. Sie sorgen für eine ruhige, elegante Wirkung und lassen kleine Räume großzügiger erscheinen. Besonders im Bad sind großformatige Fliesen beliebt, da sie weniger Fugen aufweisen und so leichter zu reinigen sind. Wer den fugenlosen Look perfektionieren möchte, greift zu XXL-Fliesen oder modernen Verbundplatten.

NACHHALTIGKEIT UND SMARTE FUNKTIONALITÄT

Nachhaltigkeit spielt eine immer größere Rolle. Hersteller setzen vermehrt auf recycelte Materialien und ressourcenschonende Produktion. Zudem werden smarte Fliesen-Lösungen immer beliebter – beispielsweise antibakterielle oder

selbstreinigende Oberflächen, die Hygiene und Pflegeleichtigkeit verbessern. Die Fliesentrends 2025 bieten für jeden Geschmack etwas: von natürlichen und warmen Tönen über großformatige Eleganz bis hin zu kreativen Mustern. Wer sein Zuhause modern gestalten möchte, findet in den aktuellen Trends vielseitige Inspirationen für Küche und Bad. Die Fachleute stehen mit ihrer großen Auswahl und ihrem Know-how gerne beratend zur Seite.



Fotos: Adobe Stock

Little Greene verzaubert mit neuer Tapetenkollektion

WÄNDE, DIE GESCHICHTEN ERZÄHLEN

Seit Januar 2025 gibt es für Liebhaber*innen stilvoller Wandgestaltung einen besonderen Grund zur Freude: Die renommierte britische Marke Little Greene präsentiert ihre brandneue Tapetenkollektion „Storybook Papers“.

Diese Kollektion bringt mit acht charmanten Designs eine verspielte, aber dennoch stilvolle Note in Kinderzimmer, Wartebereiche von Arztpraxen, Kinderbäder oder Eingangsbereiche.

VERSCHIEDENE FARBVARIANTEN

Jede Tapete der „Storybook Papers“-Kollektion vereint traditionelle Muster mit modernen Farbvarianten und hochwertigen Materialien. Wie bei Little Greene üblich, sind alle Designs in verschiedenen Farbvarianten erhältlich, sodass für jeden Wohnstil die passende Tapete dabei ist.

„NIP & LASSIE“ – EINE TAPETE ZUM FÜHLEN

Ein besonderes Highlight ist das Design „Nip & Lassie“. Die charmanten Hundemotive basieren auf Skizzen einer berühmten englischen Schafzüchterin. Little Greene hat diese liebevollen Zeichnungen in ein verspieltes Muster verwandelt, das von einem einzigartigen Detail lebt: Die abgebildeten Schafe sind beflockt und erhalten dadurch eine weiche, leicht erhabene Oberfläche. Dieses Detail macht die Tapete nicht nur optisch, sondern auch haptisch zu einem echten Erlebnis.

HISTORISCHES FLAIR – „ANIMAL KINGDOM“

Wer es lebhafter mag, wird sich an „Animal Kingdom“ erfreuen. Dieses farbenfrohe Design ist in sieben Varianten erhältlich und wurde von einem historischen Stoff aus den 1930er Jahren inspiriert, der später in einem englischen Landhaus entdeckt wurde. Mit seinen verspielten Tieren und detailreichen Mustern bringt „Animal Kingdom“ eine fröhliche Atmosphäre in jeden Raum.



Die neue Tapetenkollektion des renommierten britischen Labels Little Greene kann sich sehen lassen!

STREIFEN, WANDBILDER UND NOSTALGISCHE AUTOS

Neben diesen besonderen Designs umfasst die Kollektion noch weitere vielseitige Muster. Dazu gehören elegante Streifentapeten, beeindruckende Wandbilder und die Tapete „Road Trip“, die mit nostalgischen Spielzeugautos im Retro-Stil begeistert.

Jedes Design erzählt seine eigene Geschichte und lädt dazu ein, kreative Raumkonzepte zu gestalten.

TRADITION UND MODERNE

Die „Storybook Papers“-Kollektion von Little Greene zeigt einmal mehr, wie traditionelles Design mit modernen Elementen harmoniert. Wer auf der Suche nach hochwertigen, stilvollen und zugleich kindgerechten Tapeten ist, wird in dieser Kollektion garantiert fündig. Erhältlich sind die neuen Tapeten ab sofort.

Wändezeit, Tonberg 11c, 24113 Kiel
www.waendezeit-kiel.de

LEBEN AN DER SCHLEI

Stadtquartier

„SCHLIE LEVEN“

Direkt an der schönen Schlei entsteht gerade das moderne Stadtquartier „Schlie Leven“.

Kaufinteressierte sollten schnell sein – 40 Prozent des Areals sind bereits verkauft.

In dem modern und nachhaltig ausgerichteten Stadtquartier „Schlie Leven“, das gerade im Schleswiger Stadtteil „Auf der Freiheit“ entsteht, findet jede*r sein/ihr perfektes Zuhause. Partner für die Vermarktung der Wohnungen ist die Sparkasse Holstein. Mario Simke berichtet über die entstehenden Wohnmöglichkeiten:

Herr Simke, mit dem neuen Stadtquartier entstehen gerade verschiedenste Wohnformen direkt an der Schlei. So eine Toplage ist für den Immobilienvertrieb doch mit Sicherheit ein großes Plus, nicht wahr?

Natürlich spielt die Lage eine wesentliche Rolle, aber ebenso wichtig ist eine gute Infrastruktur. Außerdem legen viele Käufer*innen heutzutage viel Wert auf Nachhaltigkeit, Energieeffizienz und eine moderne Ausstattung ihres Zuhauses. Deswegen ist es uns ein wichtiges Anliegen, stets am Puls der Zeit zu bleiben und eine Sensibilität für die Bedürfnisse der Käufer*innen zu entwickeln, um ihnen das bestmögliche Wohn Erlebnis bieten zu können.

Das Quartier Schlie Leven geht genau auf diese Vorstellungen ein und präsentiert Käufer*innen individuelle Wohnungstypen.

Passt das denn zu den Vorstellungen der Kund*innen?

Unsere Aufgabe war und ist es, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Wünsche der Käufer*innengruppe zu reagieren und genau dafür wurde Schlie Leven entwickelt. Das Quartierskonzept strebt danach, den Menschen maßgeschneiderte Lösungen anzubieten, sei es in der Architektur, Innenarchitektur, Ausstattung oder hinsichtlich durchdachter Serviceangebote. Bei Bedarf sind diese Konzepte natürlich auch anpassungsfähig. So wollen wir sicherstellen, dass ein höchstmögliches Maß an Kund*innenwünschen einfließen und das Quartier mitgestalten kann.

Das Kaufverhalten war in den letzten Jahren eher gehemmt; „Schlie Leven“ jedoch erfreut sich hoher Beliebtheit. Was überzeugt letztendlich Käufer*innen, in den neuen Standort zu investieren?

Dafür sprechen sieben Hauptargumente:

- „Schlie Leven“ punktet mit einer überaus attraktiven Lage an der Schlei – also einer frei zugänglichen Wasserlage.
- Das Areal bietet Parks, Nahversorger, Restaurants und kulturelle Einrichtungen, was die Lebensqualität steigert.
- Mit der zunehmenden Nachfrage nach den Immobilien erwarten wir, dass in der Zukunft gleichermaßen die Preise steigen. Für Investoren ist es damit auch attraktiver, zu kaufen.
- Die Gebäude sind modern und nach heutigen Kriterien umsichtig gestaltet und verfügen auch über eine hochwertige Ausstattung.
- Die Umsetzung von Nachhaltigkeitskonzepten und Umweltschutz (zum Beispiel das innovative Energiekonzept im Quartier) sind ein weiterer Pluspunkt.
- Das Quartier nutzt eine smarte Infrastruktur. Wege sind kurz und eine gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel, Schulen, Kindergärten, Nahversorger und medizinische Einrichtungen ist für alle Generationen von Vorteil.

Weitere Infos zum Stadtquartier „Schlie Leven“ und den Wohnmöglichkeiten gibt es unter www.schlie-leven.de.

Mario Simke von der Sparkasse Holstein



**Bereits 40 %
verkauft!**



Wohnen „all inclusive“: Kultur- und Freizeitangebote, Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte und Altersvorsorge

Das Wohnquartier Schlie Leven, direkt am Ufer der Schlei in Schleswig, bietet seinen Einwohnern eine ideale Infrastruktur. Neben einer Vielzahl von Möglichkeiten, Kunst, Musik, Theater und Freizeit zu genießen, steht ein Ärztezentrum für die medizinische Versorgung und ein Nahversorger und Drogeriemarkt für den täglichen Bedarf zur Verfügung.

Wir bauen für Sie individuell geplante Eigentumswohnungen mit 2 bis 4 Zimmern und Wohnflächen von 60 bis 164 m², die ein behagliches und lichtdurchflutetes Raumgefühl ohne Stellflächenverlust (dank einer komfortablen Fußbodenheizung) bieten sowie über eine moderne, hochwertige Innenausstattung verfügen. Der Abstellraum im Keller und die Tiefgarage sind über einen Aufzug bequem erreichbar und die Wohnungen sind schwellenfrei nutzbar. Der Rohbau wurde fertiggestellt.

Das innovative Kalt-Nahwärme-Netz (LowEx) ist besonders energiesparend und die Kfz-Stellplätze sind mit einer Ladeinfrastruktur für Elektromobilität ausgestattet. Die Fertigstellung erfolgt ca. Mitte 2026. Energiebedarf (vorläufig): ca. 32 bis ca. 40 kWh/(m²a).

Kaufpreise ab € 296.070,-, keine Käuferprovision!

**Vor-Ort-Infos im Showroom „Auf der Freiheit“/Ecke Fjordallee:
jeden Sa. 12–14 Uhr und So. 12–14 Uhr sowie nach Terminabsprache**

**S-Immobilien-Gesellschaft Holstein mbH & Co. KG · Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein
Ansprechpartner Mario Simke | Tel. 0451 409 277 5740 | E-Mail: schleswig@sig-holstein.de | www.schlie-leven.de**

WÄRMEDÄMMUNG DER WARME PULLI FÜR IMMOBILIEN

*Niedrige Temperaturen und steigende Energiekosten rücken das Thema Heizen während der Wintermonate ins Blickfeld der Hausbesitzer*innen. Vor allem bei älteren Einfamilien- oder Doppelhäusern lohnt sich ein detaillierter Blick auf eine Vollwärmедämmung!*



Vollwärmедämmung – damit die Wärme in den vier Wänden und das Geld im Portemonnaie bleibt.

Hätten Sie's gewusst? Rund ein Drittel der Wärme geht durch unsanierte Außenwände verloren. Professioneller Wärmeschutz wirkt sich also nicht nur positiv auf den Geldbeutel und das persönliche Wohlbefinden aus. Durch die Reduktion von CO₂ trägt man aktiv und nachhaltig zur Verbesserung der Umwelt bei.

VON DER DÄMMUNG BIS ZUR OPTIK

Warum sollte man aber großen Wert auf die Beratung legen, wenn doch klar ist, dass eine Dämmung positive Effekte erzielt? Weil Immobilie eben nicht gleich Immobilie ist! Individuell nach Alter, Grundbestand etc. gilt es zu eruieren, welches Dämmmaterial das richtige ist. „Übrigens wird die Optik der Fassade beim Montieren einer Vollwärmедämmung nicht leiden. Moderne Wärmедämmverbundsysteme erlauben z.B. die Wahl zwischen verputzten und gestrichenen oder in Klinkeroptik gestalteten Fassaden. Bei Bedarf vermitteln wir gerne auch Ansprechpartner*innen für den optimalen Förderungsweg oder eines unserer Partnerunternehmen, wenn es um den Einbau von Fenstern und Türen oder Dacharbeiten geht“, bieten die Expert*innen der Firma Günter Mecklenburg in Kiel an.



Das Team Günter Mecklenburg Malermeister GmbH.

Mit einer Ausbildung zum/zur Maler*in und Lackierer*in oder mit dualen Studium erfolgreich in die Zukunft starten.

Fotos: Günter Mecklenburg Malermeister

EXPERT*INNEN VON MORGEN

„Damit nicht nur Ihre Immobilie fit für die Zukunft ist, sondern auch unser Handwerk, geben wir unser Know-how weiter. Wir wissen: Von nix kommt nix! Daher legen wir größten Wert auf eine Ausbildung mit maximaler Wertschätzung: Anerkennung, Benefits, transparente Unternehmenskultur sowie individuelle Entwicklungsmöglichkeiten sind bei uns Usus. Als Teil der familiengeführten Unternehmensgruppe HPM DIE HANDWERKSGRUPPE besitzen wir Zugang zu einer Vielzahl an Weiterbildungsprogrammen. Azubis oder duale Student*innen sind bei uns jederzeit willkommen. Sie kennen jemanden? Dann lassen Sie uns schnacken.“



Günter Mecklenburg Malermeister GmbH
Tonberg 11c, 24113 Kiel
Tel.: 0431 / 66 06 90
E-Mail: info@malermecklenburg.de
www.malermecklenburg.de

Frühlings- gefühle IN DEN VIER WÄNDEN

*Hochwertig, ökologisch und stilvoll:
Die Möbel von Bo-design erfüllen
gleich mehrere Ansprüche und ver-
leihen Ihrem Zuhause rechtzeitig zum
Frühlingsbeginn frischen Wind.*

Bereits seit über 21 Jahren bereichert **Bo-design Natürliche Wohnkonzepte** den Einrichtungsmarkt im Norden. Ein besonderes Augenmerk liegt auf Massivholzmöbeln von internationalen Designern in Buche, Nussbaum, Ahorn, Eiche und diversen anderen Holzarten, die nicht nur langlebig sind, sondern auch einen natürlichen Charme versprühen. Wer Wert auf Qualität und Design legt, aber nicht so tief in die Tasche greifen will, sollte dem Einrichtungshaus unbedingt einen Besuch abstatten.

DESIGNERMÖBEL ZU ATTRAKTIVEN PREISEN

Noch bis zum 22. März macht Bo-design Platz für die Neuheiten 2025. Im Rahmen einer Frühjahrsputz-Aktion gibt es beim Wohnexperten viele Ausstellungsstücke namhafter Hersteller wie Team 7, Hüsler Nest, freistil Rolf Benz, Wolkenweich, Tommy M und vielen mehr zu reduzierten Preisen. Dies betrifft viele ausgewählte Möbel aus den Bereichen Essen, Wohnen, Schlafen, Diele, Küche, Kind und

Jugend, Lampen und Polstermöbel. Die attraktiven Preisreduzierungen machen Lust auf hochwertige Möbel mit ökologischem Hintergrund und hohem Designanspruch. Wer schon länger mit einem bestimmten Möbelstück geliebäugelt hat, bekommt nun die Chance, dieses zu einem attraktiven Sonderpreis in seine Räume zu entführen. Dabei müssen Sie nicht auf den gewohnten Service verzichten – Lieferung frei Haus und fachgerechte Montage gehören selbstverständlich dazu. www.bodesignmoebel.de



Foto: Bo-design

Frühjahrsputz

vom 28. Februar
bis 22. März 2025

Ihr Traummöbel
zu Toppreisen

Bis zu

-40%

-50%

-30% reduziert

Kiels spezialisiertester Einrichter
für hochwertige Massivholzmöbel
und mehr...

bo-design

NATÜRLICHE WOHNKONZEPTE GMBH

Dieselstraße 1

24223 Schwentental / Kiel

04307 - 82 53 63

www.bodesignmoebel.de



TEAM 7



WOLKENWEICH
POLSTER-MANUFAKTUR

freistil ROLF BENZ

**louis
poulsen**

WIMMER
Wohnkollektionen

**HÜSLER
NEST**

Das original Schweizer Naturbett.

Lieblingsstücke, die bleiben

brühl



Modell "Moule" Verwandlungssofa
mit flexiblen Rückenlehnen & drehbaren Sitzen.

brühl

Schlafsofa „Quint“
Bestseller ab € 1.739,-
versch. Farben am Lager
- sofort lieferbar !



"Ostseepark Schwentinal"

Dieselstraße 3
24223 Schwentinal
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY



CAMP

DAS BETTSOFA FÜR TAG UND NACHT

Vielseitig, komfortabel und stilvoll – das Camp Bettsofa passt sich flexibel an alle Bedürfnisse an. Mit nur einem Handgriff werden die Armlehnen abgesenkt und das Sofa verwandelt sich in ein gemütliches Daybed. Für Übernachtungsgäste wird es im Nu zu einem komfortablen Bett mit einer großzügigen Liegefläche von 155 × 205 cm. Das hochwertige Schlafsofa überzeugt nicht nur durch seine Funktionalität, sondern auch durch exzellente Qualität – selbst anspruchsvolle Gäste werden sich hier wohlfühlen. Camp ist mit abziehbaren Bezügen erhaltlich und kann wahlweise mit Holz- oder Metallfüßen ausgestattet werden. Zudem steht eine große Auswahl an Stoffen zur Verfügung, um es perfekt an den eigenen Stil anzupassen. Erhältlich bei **HMC Möbel Company** in Schwentinal. Mehr unter www.moebel-company.de

Kiel. Sailing.City.
Kiel

Wenn Steine Geschichten erzählen

Ein Spaziergang
über den Ostfriedhof

Sonntag,
9. März 2025,
14 Uhr



Treffpunkt: Klausdorfer Weg 277
(an der Friedhofskapelle)
Die Teilnahme ist kostenlos und
ohne Anmeldung möglich.

kiel.de/friedhof

DIE STÄDTISCHEN FRIEDHÖFE LADEN EIN

In der stimmungsvollen Märchenstunde auf dem Nordfriedhof mit einer Märchenerzählerin und künstlerischer Begleitung am 7. März verweben sich die großen Themen des Lebens – Tod, Wandel und Fantasie. Lauschen Sie bekannten und unbekanntem Erzählungen, die berühren und zum Nachdenken anregen. Treffpunkt ist die Kapelle auf dem Nordfriedhof, Westring 481. Am 9. März erzählen auf einem 90-minütigen Spaziergang auch die Grabsteine auf dem Ostfriedhof ihre Geschichten. Immer häufiger entscheiden sich Familien für pflegeleichtere Alternativen zu klassischen Grabsteinen. Doch auf dem Ostfriedhof bleiben einige dieser steinernen Zeitzeugen erhalten und erzählen ihre eigenen bewegenden Geschichten. Treffpunkt ist die Kapelle auf dem Ostfriedhof, Klausdorfer Weg 277. Weitere Infos unter www.kiel.de/friedhoeft.



Foto: Landeshauptstadt Kiel

NIE WIEDER SCHRUBBEN

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



Jacob Enggaard hat langjährige Erfahrung mit dem Reinigen im Außenbereich.

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

REINIGEN UND IMPRÄGNIEREN

„Probieren Sie unsere Langzeitlösung“, lädt er ein, ein erprobtes Reinigungssystem kennenzulernen. „Mit unserem 3-Schritte-System

reinigen und schützen wir die Pflastersteine für 15 Jahre – und zwar garantiert. Es gibt eine Tiefenreinigung, die wirklich alles entfernt, danach eine Spezialbehandlung, die den Algen den Garaus macht und abschließend eine hochwertige Imprägnierung, die für langfristigen Schutz sorgt – kombiniert mit einer jährlichen Wartung, um das Ergebnis für 15 Jahre zu erhalten“, erklärt Jacob Enggaard.

Er hat beim väterlichen Unternehmen in Dänemark 16 Jahre Erfahrungen sammeln können.

„Einige Unternehmen versprechen drei bis vier Jahre, wir bieten eine Langzeitlösung

an – inklusive eines Garantiezertifikats, das die Kunden nach der Behandlung erhalten“, so Jacob Enggaard, der auch kostenlose Probebehandlungen vor Ort anbietet.

AUCH DÄCHER, FASSADEN, FENSTER UND MEHR

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

Fotos: 360 Home Service

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

15 €/m²

15 Jahre Garantie



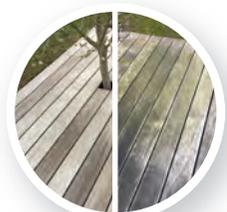
Fensterreinigung



Dachreinigung



Fassadenreinigung



Holzterrassenreinigung



Harniskai 22,
24937 Flensburg,
Deutschland

☎ 0151 150 36002
✉ info@360homeservice.de
🌐 www.360homeservice.de





FRU JÜRS VERTELLT

KÜMMT OP AN, VUN WO MAN KIEKT

Wenn ick vörmeddags de erste Runn dörch den Huushold dörch heff, maak ick een Paus un den Plan för den restlichen Dag. Ick heff jüst dat Tee-water opsett un kiek ut mien Köökenfinster. Dor seh ick miene Fründin Gesa üm de Eck susen, ropp op de Opfohrt un zack mit dat Fohrrad an de Huuswand. Se süht brastig ut, jichtenswat löppt nich good bi eer. „Dat passt ja prima“, begrüöt ick se, „ick maak uns jüst een Beeker Tee.“ Gesa smitt eer Jack över dat Treppengeländer un geiht stracks in de Badestuu. „Erstmol Hänn waschen!“, jappst se. „Du glöövst dat nich, wat ick belevt heff! Ick wull hüüt morgen gau de Steefmodders begeeten, de ick vorgüsertern op den Karkhoff plant heff. Man dat halve Graff vun miene Öllern seh ut, as wenn dor een Wüstling togang weer. All de Blööden afreeten un de Hälfte vun de Planten utreeten un liggen laaten“, denn plumpst se op de Köökenbank. Ick schüddköpp: „Wokeen maakt denn sowat? Hest du de Steefmodders wedder inplant?“ Gesa

nicköppt: „Un denn wull ick in dat Karkhoffsbüro Bescheid seggen, man buten vör de Döör bemött mi een vun de Goorners, de mi angrient un fragt, wat ick ok Besöök vun de Rehe harr. Dor is mi een Licht opgahn. De Öveltäter sünd Rehe, de sick genüsslich över de frischen Blööden hermaakt un bi dat Ruppen un Zuppen ok mol de Planten utriet. Nu bün ick mol gespannt, wolang dat good geiht. Dor weeren ja noch bannig veele Knospen, de noch oplöhen künnt.“

BESÖÖK IN DEN GOORN

As wi dat annern Dag de Naverschap vertellt, kümmt vördag, dat ok bi Mathilde Sievers in de Bloomenrabatten Rehe togang weeren. Se hebbt all de Knospen vun de Tulpen afbeeten un sogor de Krokusse nich verschont. Bi Arthur Peemöller hebbt se sick an hellichten Dag ok bit an dat Mistbeet troot un dat Gröön vun de Radiesschen afknabbert un de Jungplanten vun den Kohlrabi wegnascht. Nu mutt he noch mol utseihen un ok över Dag dat Glas op dat



BIRGITT JÜRS

De Leev to de plattdütsche Spraak hett Birgitt Jürs vun eern Grotvader mitkreegen. Siet över 25 Johren schrifft de Niemünsteranerin „Riemels, Leeder un Vertellen“, weer 15 Johr as free Mitarbeiterin bi den „Holsteinischen Courier“ un giff t eer Wark geern bi Lesungen to'n Besten. Siet 2007 bringt se de leevswerten Eegenschaften vun de Norddütschen in eer monatliche Kolumne in de „Lebensart“ to Papeer – jümmer ut den heiter-ironischen Blickwinkel un mit fi net Gefühl för Land, Lüüd un Wöör.

Mistbeet laaten. Ute Holtappel bericht, dat ok bi eer in'n Goorn de Rehe to Besöök weeren. Vergangen Johr hebbt se vun de Kletterrosen de Hälfte vun de Knospen wegfreeten. Dütt Johr will se dor bunte Bänner antüdern un hööpen, dat de Rehe sowat nich lieden künnt. Tulpen plant se al lang nich mehr. Se hett faststellt, dat de Deerten Narzissen nich mögt. „Denn mütt dat eben Osterglocken sien“, seggt se un tuckst mit de Schullern. All de Navers överlegt nu, wat een gegen de frechen Rehe doon kann. Dor fangt Chrischan Möller an to grienen un seggt: „Ick weet gor nich, wat ji gegen Rehe hebbt. Se smeckt doch good! Ick haal mi eer Fleesch Stück för Stück vun den Wuchenmarkt. Ok bi dütt Problem kümmt dat jümmer op an, vun wo man kiek!“



FRÜHLING für die Sinne

Seit 120 Jahren gärtnerische Leidenschaft:
Auf mehr als 3.000 m² erwartet Dich in unserer
Gärtnerei ein großes und vielfältiges Sortiment.



Bis zu
100 Bio-
Kräutersorten

Entdecke Stauden, Gehölze, Zimmerpflanzen sowie ausgewählte
Dekoartikel. Geschickt kombiniert und besonders vital,
sorgen unsere Pflanzen für langanhaltende Freude
an zarten Knospen und prachtvollen Blüten.



Pflanzrezept ‚Frühlingsfrisch‘

Zum Nachpflanzen: Frühlingslook
in strahlendem Weiß!

Pflanzen für einen 50 cm Korbkranz:

- 1x Thymian · 3x Zickzackstrauch
- 3x weißer Krokus · 3x Narzisse
- ‚Toto‘ · 6x Hornveilchen
- 3x Frühlings-Alpenveilchen

**Viel Spaß beim Bepflanzen,
Eure Gärtnerei Schnack!**

Alles was Du sonst noch brauchst,
das Pflanzrezept-Video &
weitere exklusive Pflanzideen:
gaertnerei-schnack.de
 [gaertnerei.schnack](https://www.instagram.com/gaertnerei.schnack)



Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 8.30 bis 18.00 Uhr
Sa.: 8.30 bis 16.00 Uhr

Tel.: 0 43 92 . 91 73 20 · Itzehoer Straße 23 · 24589 Nortorf

www.gaertnerei-schnack.de und  

Gärtnerei
SCHNACK
Meine Pflanzen – Mein Zuhause



GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
DIRK CHRISTIAN SCHRÖDER
DÜSTERNBROOK 8, 24211 RASTORF

TELEFON: 04384 16 52
SCHROEDER-GARTENGESTALTUNG.DE

Ihr Experte für
Garten & Landschaft

Dirk Christian Schröder
Garten- und Landschaftsbau

**DIE GRÖSSTEN
PFEIFEN,
VON UNS
GERETTET.**



Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

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

DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ
Wir bauen auf Kultur.

**Dachdecker
Wagner**



Frühjahrsangebot:

**20% auf alle Dacharbeiten
und Wärmedämmung**

Dachreinigung • Dachbeschichtung
Einbau von Velux-Fenstern • Schornstein-Reparatur
Schieferarbeiten • Flachdachsanieierung
Wärmedämmung • Gehweg- und Fassadenreinigung
plus Versiegelung

Dachdecker Wagner
Preetzer Str. 10 • 24143 Kiel
Tel. 0 15 23 / 149 60 68
dachdeckerwagner@outlook.de

HAUS, HOF & GARTEN

**VOM GRÜNEN DAUMEN
ZUM FACHBETRIEB**

Vor 35 Jahren gründete **Dirk Christian Schröder** (Foto) seinen **Garten- und Landschaftsbaubetrieb**. Aus der Leidenschaft eines Jungen, der Gärten liebte, ist ein renommierter Fachbetrieb in Rastorf geworden. „Seitdem haben wir unzählige Gärten geplant, Tonnen von Erde bewegt, tausende Pflanzen gesetzt und kreative Ideen verwirklicht. Wir sind sehr stolz auf unser Team. Nur durch die tollen Fachkräfte, die unsere Pläne und die Kundenwünsche umsetzen, konnten wir die Gartenprojekte realisieren. Unser Team verfügt über enorm viel Fachwissen, so dass sie



mit handwerklichem Geschick und Kreativität (fast) alle Kundenwünsche erfüllen können. Wir sind dankbar, dass es sie gibt“, zieht Familie Schröder Bilanz. Die zweite Generation steht schon bereit: Sohn Jasper hat seinen Meister gemacht und leitet die Ausbildung. Wer mehr erfahren möchte, darf dem Team gerne auf Instagram folgen. „Wir freuen uns mit Ihnen zusammen auf viele weitere Jahre voller grüner Visionen!“ Mehr unter www.schroeder-gartengestaltung.de.

Dirk Christian Schröder freut sich über den Geburtstag.

Foto: Dirk Christian Schröder

**HANDSEIFE FÜR
DIE GARTENSAISON**

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



Foto: Franziska Reuter

ALLROUND-TALENT Photovoltaik

Wer sich für Photovoltaik interessiert, erfährt viel Wissenswertes auf dem Informationsabend von **Förde Solar** am 13. März, 18 Uhr, in Schönkirchen bei Kiel – inklusive individueller Beratung.



Wer sich dazu entscheidet, sein Wohn- oder Gewerbeobjekt mit einer Photovoltaikanlage auszustatten, steht vor vielen Fragen: Welche Anlagengröße passt zu meinem Verbrauchsverhalten? Welches System ist das Richtige? Und was soll die Anlage alles leisten können?

Wie in allen Lebensbereichen, gibt es auch beim Thema Photovoltaik eine bunte Palette unterschiedlicher Systeme – von der Standard-Anlage zur simplen Stromerzeugung, -Nutzung und -Einspeisung bis hin zu komplexeren Systemen.

UNTERSCHIEDLICHE SYSTEME

Gemeint ist z.B. die Möglichkeit der Einspeise-Priorisierung. Damit kann man festlegen, welche Verbraucher den eigens produzierten Solarstrom vorrangig nutzen sollen. Gleichzeitig beugt man der Fernabschaltung durch die Netzbetreiber vor: Sobald eine Netzüberlastung und die damit

verbundene Fernabschaltung droht, würde sich der Stromspeicher ins Netz entladen, um Kapazität für weiteren Solarstrom bereitzuhalten. Themen, die bei der Planung einer Photovoltaikanlage unbedingt berücksichtigt werden sollten.

INFOABEND AM 13. MÄRZ

Als regionaler Anbieter informiert Förde Solar im Rahmen eines Infoabends über die verschiedenen Möglichkeiten, die eine Photovoltaikanlage bietet. Die Gäste erhalten wertvolle Infos zu Produkten und aktuellen Angeboten, und natürlich bleibt ausreichend Zeit für individuelle Beratungen. Passend dazu gibt es zwei tolle Angebote, die es in sich haben: Mit Solarmodulen des deutschen Herstellers Meyer Burger bietet Förde Solar zwei verschiedene Varianten an, die im Rahmen des Infoabends zu Vorzugspreisen angeboten werden. Der Infoabend findet um 18 Uhr im Green Campus in Schönkirchen bei Kiel statt. Um Anmeldung wird gebeten.

Foto: Tilman Koeneke



FÖRDESOLAR

SOLARANLAGEN | INFRAROTHEIZUNGEN



HOCH-LEISTUNGS-SOLARMODULE
made in Germany
MIT 30 JAHREN GARANTIE

Fon: 0461-315 44 888 | kontakt@foerde-solar.de
www.foerde-solar.de

KNALLER-ANGEBOTE

10 KWP PV-ANLAGE +
STROMSPEICHER
MIT 6,7 KWH
SPEICHERKAPAZITÄT

ab
16.490 €
oder
ab 102,24 €
monatl.

- ☑  MEYER BURGER Glas-Glas Modul
- ☑ Heimspeichersystem **NECOM** STAAK Eco 6,7 kWh + NEEO 10 kW
im Set enthalten:
 - ☑ 10 kW Hybrid-Wechselrichter (NEEO)
 - ☑ 7,1 kWh brutto- / 6,7 netto-Speicherkapazität
 - ☑ Smart Meter (App-Überwachung / Monitoring)
 - ☑ 10 Jahre Garantie
- ☑ Unterkonstruktion K2-Systems
- ☑ Stringkabel, Verbinder und Kleinmaterial
- ☑ Lieferung, Montage und Anschluss
- ☑ Einbindung der PV-Anlage an den vorhandenen Hausanschluss
- ☑ Anmeldung der Anlage beim Netzbetreiber
- ☑ Registrierung der Anlage im Marktstammdatenregister
- ☑ Inbetriebnahme und Einweisung

10 KWP PV-ANLAGE +
STROMSPEICHER
MIT 5,0 KWH
SPEICHERKAPAZITÄT

ab
14.490 €
oder
ab 89,84 €
monatl.

- ☑  MEYER BURGER Glas-Glas Modul
- ☑ Speichersystem **FOX**
im Set enthalten:
 - ☑ 10 kW Hybrid-Wechselrichter
 - ☑ 5,0 kWh netto-Speicherkapazität
 - ☑ Intelligente App-Steuerung
 - ☑ 10 Jahre Garantie
- ☑ Unterkonstruktion K2-Systems
- ☑ Stringkabel, Verbinder und Kleinmaterial
- ☑ Lieferung, Montage und Anschluss
- ☑ Einbindung der PV-Anlage an den vorhandenen Hausanschluss
- ☑ Anmeldung der Anlage beim Netzbetreiber
- ☑ Registrierung der Anlage im Marktstammdatenregister
- ☑ Inbetriebnahme und Einweisung

*Anmeldung erforderlich

Info-Abend 13.03.25 im Green Campus in Schönkirchen bei Kiel um 18 Uhr ✪



Berufliche Weiterbildung in Schleswig-Holstein

Ihre Chance auf eine bessere Zukunft

Entdecken Sie, welche Möglichkeiten Schleswig-Holstein bietet, um Ihre Qualifikationen zu erweitern und sich fit für die digitale Zukunft zu machen.

Die Zeiten ändern sich und mit ihnen die Arbeitswelt. Sich beruflich weiterzubilden, ist nicht nur eine Investition in die eigene Zukunft, sondern auch ein Schlüssel zur Wettbewerbsfähigkeit.

In Schleswig-Holstein gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich weiterzubilden und dabei von vielfältigen Unterstützungsangeboten zu profitieren. Ob mit dem Aufstiegs-BAföG,

das altersunabhängig Fortbildungen fördert, oder dem Weiterbildungsbonus, der bis zu 40 Prozent der Seminarkosten abdeckt – es gibt zahlreiche Wege, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen. Das Beratungsnetzwerk und das Kursportal Schleswig-Holstein bieten Ihnen zudem umfassende Informations- und Suchmöglichkeiten, um den passenden Kurs zu finden. Nutzen Sie diese Chancen, um Ihre berufliche

Zukunft zu sichern und sich den Anforderungen der digitalen Arbeitswelt anzupassen. Für umfassende Informationen besuchen Sie das nationale Onlineportal „mein NOW“ der Bundesagentur für Arbeit oder das Kursportal Schleswig-Holstein. Dort finden Sie alles, was Sie für Ihre nächste berufliche Weiterbildung benötigen. Weitere Infos unter www.schlewig-holstein.de

geht los!

Das Magazin für Berufseinsteigerinnen & -einsteiger



Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

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

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

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

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



DIE AKTUELLE AUSGABE ONLINE LESEN!



WWW.GEHTLOS-SH.DE

STUDIEN-INFO-TAGE AN DER UNI KIEL

Wer den Campus und die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) kennenlernen möchte, der hat vom 11. bis zum 13. März im Rahmen der Studien-Info-Tage Gelegenheit dazu.

Ob Wunschstudium, erste Orientierung oder Entscheidungshilfe: Schüler*innen, Studieninteressierte und Studierende können sich an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) vom 11. März (8:30 bis 16.30 Uhr) bis zum 12. und 13. März (8:30 bis 17 Uhr) über die rund 200 Studiengänge informieren und neue Studien-Perspektiven gewinnen.

UMFANGREICHE BERATUNGSANGEBOTE

Geführte Campus-Spaziergänge bieten dabei Einblicke in ausgewählte Institute und den Studienalltag auf dem Campus. Umfangreiche Beratungsangebote gibt es im

Audimax. Die grundständigen (Bachelor, Staatsexamen, Diplom) und weiterführenden Studiengänge (Master) werden vor Ort vorgestellt. Informationen gibt es auch über das Lehramtsstudium in Schleswig-Holstein, über Studienstart und Finanzierung, den Studienstandort Kiel sowie das Studieren im Ausland.

PERSÖNLICHE GESPRÄCHE

Die Zentrale Studienberatung bietet an Info-Ständen im Foyer des Audimax persönliche Gespräche an. Besucher*innen haben Gelegenheit, ihre Fragen u.a. mit den Fachschaften, dem Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA), Vertreter*innen der Fakultäten sowie des Zentrums



Uni Kiel Campus

für Lehrerbildung zu klären. Berater*innen der Landeshauptstadt Kiel, des Studentenwerks Schleswig-Holstein sowie der Agentur für Arbeit Kiel ergänzen das Informationsangebot. Mit einem Food-Truck und einem Coffee-Bike ist für das leibliche Wohl gesorgt.

VORTRÄGE AUCH ÜBER ZOOM

Die Studien-Info-Tage der Uni Kiel sind öffentlich und ohne Anmeldung für alle zugänglich. Die Vorträge werden zudem über ZOOM gestreamt, so dass Interessierte sich digital zuschalten können. Der Veranstaltungsüberblick und weitere Informationen sind auf der Webseite zu finden: www.uni-kiel.de/studien-info-tage

Foto: Jürgen Haacks, Uni Kiel

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



Studien-Info-Tage der Universität Kiel vom 11. bis 13. März 2025

Informationsveranstaltung für Schülerinnen und Schüler, Studierende der Bachelorstudiengänge und Studieninteressierte. **Alle Informationen unter:** uni-kiel.de/studien-info-tage



TIERISCH GLÜCKLICH AM ARBEITSPLATZ

Wie wohl fühlen sich Mitarbeitende an ihrem Arbeitsplatz? Arbeitgeber wie Das Futterhaus haben umfassende Konzepte entwickelt, um als „Caring Company“ mit zufriedenen Mitarbeitenden den langfristigen Geschäftserfolg sicherzustellen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, ein angenehmes berufliches Miteinander, attraktive Weiterbil-



dungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen: Verschiedene Faktoren spielen dabei zusammen. „Klare Werte, ein wertschätzendes Miteinander und der Austausch untereinander sind entscheidend, etwa mit einem Dankeschön und einer Rückmeldung im Alltag“, erklärt Kurt Bisping, Geschäftsführer des familiengeführten Unternehmens.



GIRLS'DAY 2025 Gestalten Sie die Zukunft der Mädchen!

Seien Sie Teil des Wandels – Unterstützen Sie junge Talente und entdecken Sie Ihre Fachkräfte von morgen!

Am Donnerstag, den 3. April 2025, ruft der Girls'Day Unternehmen und Institutionen in Schleswig-Holstein auf, Mädchen einen spannenden Einblick in die Berufswelt zu gewähren. Dieser Aktionstag ist eine wunderbare Gelegenheit, um jungen Frauen Perspektiven abseits gängiger Geschlechterklischees zu eröffnen und gleichzeitig den eigenen Nachwuchs zu sichern.

Der Girls'Day wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt. Zahlreiche Partner wie die Bundesagentur für Arbeit und die Industrie- und Handelskammern setzen sich aktiv für diese Initiative ein. Nutzen auch Sie diese Plattform, um Schülerinnen Berufsbilder in Ihrem Unternehmen näherzubringen. Sie können Ihr Angebot unter girls-day.de/radar eintragen und individuell verwalten.

CHANCE FÜR BETRIEBE

Der Girls'Day 2022 zeigt beeindruckende Ergebnisse: 21 Prozent der Teilnehmerinnen konnten sich nach dem Aktionstag vorstellen, in der IT-Branche zu arbeiten – ein signifikanter Anstieg im Vergleich zu vorher. Das Engagement beim Girls'Day bietet Ihnen die Chance, weibliche Talente in Handwerk, Industrie, Informatik, Wissenschaft und Technik zu fördern. Haben Sie Fragen? Kontaktinfos unter info@girls-day.de oder telefonisch unter 0521/106 73 57. Begeistern Sie junge Frauen für Ihren Beruf.

„Ordnung ist das halbe Leben!“



**Wir suchen ab sofort eine
Hauswirtschafts-
leitung**

(m/w/d) – Vollzeit

**Wählen Sie einen Arbeitgeber,
der auch für Sie da ist und
bewerben Sie sich jetzt gleich!**

**Wir freuen uns auf Ihre
aussagekräftige Bewerbung!**

Ansprechpartnerin:
Frau Maureen Zapanta
Telefon: (04321) 49 05 -0
einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de

**Attraktives
Gehalt!**
TOP-Mitarbeiter-
vorteile!

Senioren- und Therapiezentrum
Haus Schleusberg
Schützenstraße 2 - 8 · 24534 Neumünster

 **Senioren- & Therapiezentrum
Haus Schleusberg**
www.haus-schleusberg.de

Großartige Perspektiven
für eine erfolgreiche Zukunft!

DOMCURA

DOMCURA bildet seit über 25 Jahren
Menschen erfolgreich zu Kaufleuten für
Versicherungen und Finanzanlagen aus.
Viele ehemalige Azubis sind heute noch
im Unternehmen tätig.



WISSENSWERTES AUF EINEN BLICK

Jedes Jahr startet die vielseitige Ausbildung am 1. August mit den Azubi-Starter-Tagen. Um den neuen Auszubildenden einen angenehmen Start in das Berufsleben zu ermöglichen, verbringen alle Azubis die ersten Tage zusammen, bei spannenden Aktionen lernen sich alle erstmal besser kennen.

Während der Ausbildung lernen die Azubis sämtliche relevante Abteilungen kennen und bekommen einen Einblick in die verschiedenen Versicherungssparten. Zusätzlich zu der attraktiven Ausbildungsvergütung gibt es tolle

Benefits auch für Auszubildende, beispielsweise die Bezuschussung von Fitnessstudios und Deutschlandticket. „Wir bilden mit dem Ziel aus, euch nach der Ausbildung zu übernehmen, auch eine Verkürzung der Ausbildungsdauer ist möglich. Bei uns gibt es beste Übernahmechancen für eine unbefristete Festanstellung“, so Ausbildungsleiter Daniel Nissen.

Neben Auszubildenden ist die DOMCURA AG auch auf der Suche nach neuen Kolleginnen und Kollegen in Festanstellung und freut sich auf Unterstützung unter anderem in der Schaden- und Vertragsbearbeitung, dem Kunden-Ser-

vice-Center oder dem Produktmanagement. Die Tätigkeitsfelder und beruflichen Perspektiven bei der DOMCURA AG sind vielfältig.

ZUM UNTERNEHMEN

Die DOMCURA AG ist seit über 40 Jahren in Kiel ansässig und Deutschlands führender Assekurateur. Sie übernimmt Dienstleistungen für Versicherungen von der Policierung bis zur Schadenregulierung und entwickelt auch eigene Versicherungslösungen – und die werden regelmäßig ausgezeichnet. Weitere Infos finden Sie unter www.domcura.de/karriere.

Foto: DOMCURA

Ob Einsteiger oder Experte:

Wir suchen Dich!

- ✓ Mit Freude zur Arbeit gehen
- ✓ Teamspirit und spannende Aufgaben
- ✓ Flexibilität genießen, Sicherheit spüren

 DOMCURA.DE/KARRIERE



**Ausbildung
leicht gemacht:**

**Kaufleute für Versicherungen
und Finanzanlagen**

Ausbildungsplatz zum 01.08.2025 sichern!



AUSSTELLUNGEN

IM MÄRZ 2025

GERN UNTERWEGS, ZU HAUSE IN LABOE



Annemarie Ewertsen – Ändalsnes, o. J.

Drei Museen präsentieren unter verschiedenen Aspekten das bunte und vielfältige Werk von Annemarie Ewertsen (1909–1993). Die Schau „Ausflugziel Westküste“ im **Museum des Kreises Plön**, die vom 7. März bis 14. September zu sehen ist, lädt dazu ein, sich mit den Bildern der Künstlerin auf einen Kurztrip an die Nordsee zu begeben. Zusätzlich werden

ihre Arbeiten am Laboer Marine-Ehrenmal vorgestellt und mit Leihgaben aus dem dortigen Archiv beleuchtet. Mit der Ausstellung „Reiselust Skandinavien“ legt das **Kunstlermuseum Heikendorf** in der Zeit vom 8. März bis zum 8. Juni den Fokus auf die Reisen der Malerin nach Dänemark, Schweden und Norwegen. Ein kleiner Abstecher führt dazu bis nach Schottland. Das **Probstei Museum Schönberg** wiederum konzentriert sich in der Schau „Ankerplatz Laboe“ vom 9. März bis zum 13. Juli auf die regionalen Einflüsse in Annemarie Ewertsens Werk.



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



Käthe Lassen – Wildschützen, 1933

Wir und die Tiere

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

BESONDERER BUCHTIPP

EIN KUNSTKLASSIKER

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



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



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



Jochen Hein – Brandung, 2023, Acryl auf Baumwolle

Zwei Künstler und die Natur

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

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

Der deutsche, in Hamburg lebende Maler Jochen Hein (geb. 1960) sowie der argentinische, in Berlin tätige Installationskünstler Miguel Rothschild (geb. 1963) loten in ihren Werken das Verhältnis von Mensch und Natur neu aus. Die Landschaft wird zur bestimmenden Größe. Dabei begeistern sich die Künstler für alle Witterungsphänomene – Stürme überziehen das Land, Nebel steigen auf, Wolken regen sich

ab, Sonnenstrahlen dringen durch Laubwerk. Immer wieder werden neue atmosphärische Stimmungen in den oftmals monumentalen Bildformaten eingefangen. Gerade die schnellen Wetterwechsel, denen die Natur auf Föhr ausgesetzt ist, bilden einen Motivkreis. Oft scheint es, als würden die Bildräume über ihre realen Begrenzungen ausgreifen.

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



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

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

museum
kunst der westküste

Über das Sichtbare hinaus

Jochen Hein & Miguel Rothschild

23. Februar 2025
– 11. Januar 2026

Fotografische
Positionen von
Nicole Ahland
Corina Gertz
Kris Scholz

Erinnern

Bis 1. Juni 2025

Momente der Klarheit

Janus la Cour und das neue Bild der Natur

Kuratiert von Florian Illies

Bis 22. Juni 2025

Museum Kunst der Westküste
Hauptstraße 1, 25938 Alkersum/Föhr, mkdw.de

ART^HUS
Eckernförde

ED HECK
AUSSTELLUNG

15. MÄRZ - 30. APRIL 2025



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

KUNST & KULTUR



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

Willkommen in HECKernförde

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



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

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

Täuschend

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

Bereits in jungen Jahren nahm der 1963 in Brooklyn geborene Ed Heck den Zeichenstift in die Hand und war zunächst nach einem Kunststudium als Illustrator erfolgreich. Ab 1999 fing er dann an, seine eigenen Arbeiten auszustellen, und begeistert seitdem die Kunstwelt mit seinen fröhlich-farbintensiven Bildern. Diese bereiten den Menschen, die sie betrachten, mit ihren allseits verständlichen wie ansprechenden Motiven überaus großes Vergnügen. Ob Hund, Katze, Ente, Raumschiff, Drache und vieles andere mehr, immer entzücken die Arbeiten von Ed Heck mit ihrer Lebenslust und Fröhlichkeit. Kein Wunder, dass ArtHus-Eckernförde-Galeristin Jutta Lehmann-Kranenburg sich besonders darüber freut, den sympathischen Künstler am 13. April von 11 bis 17 Uhr persönlich



Ed Heck – Chicken Soup



Ed Heck – It's good to be King

im Rahmen der Verkaufsausstellung mit seinen Werken in der Galerie am Ochsenkopf begrüßen zu können. Dann heißt es wieder für sie und alle Galeriebesucher*innen: „Welcome to HECKernförde“. Zusätzliche Informationen zur Galerie, zu Ed Heck und zu weiteren vom ArtHus vertretenen Künstler*innen erhalten Sie unter www.arthus-eckernfoerde.de.



Beispiele traditioneller Baukultur aus verschiedenen Orten Europas

Zukunftsträchtiges Bauen

Die Sonderausstellung „Wohltemperiert. Für klimagerechte Architektur!“ im Jahr-100Haus des **Freilichtmuseums in Molfsee** zeigt bis zum 2. November, wie traditionelle Bauweisen klimafreundliches Bauen ohne moderne Technik ermöglichen.

Vernakuläre Architektur nutzt lokale Ressourcen und berücksichtigt regionale Wetterverhältnisse, um energieeffiziente, komfortable Räume zu schaffen. Die Ausstellung beleuchtet fünf Prinzipien dieser Bauweise, die Besucher*innen anhand von begehbaren Installationen im Jahr-100Haus erleben können, während ein Booklet weitere Prinzipien im Freigelände zugänglich macht. Ein Highlight der Schau sind über 50 Beispiele traditioneller Gebäude aus Europa, die im Gegensatz zu heutigen Technologielösungen

ein integriertes Verständnis von Architektur, Klima und sozialen Bedürfnissen verkörpern. Diese Architektur zeigt sich als lebendige Inspiration für eine nachhaltige Bauweise der Zukunft und regt dazu an, heutige energieeffiziente Architektur mit einem integralen Ansatz zu denken.

Unter freilichtmuseum-sh.de sind weitere Informationen zum Freilichtmuseum Molfsee, dem Jahr100Haus sowie der sehr sehenswerten Ausstellung für Sie verfügbar.

Sehenswert

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

Der 53 Minuten lange Film von Fred Kuwornu, der mit großem Erfolg 2024 im zentralen Pavillon der 60. Internationalen Kunstbiennale von Venedig gezeigt worden ist, wird bis zum 9. Juni im Südflügel des Schlosses (zweites Obergeschoss) präsentiert. Er beleuchtet die übersehene Präsenz afrikanischer und Schwarzer Menschen im Europa der Renaissance und

hebt ihre Darstellung in Meisterwerken einiger der berühmtesten Künstler der Epoche hervor. Wie kamen sie nach Europa? Warum wurden sie porträtiert? Waren sie wirklich alle Diener oder Sklaven? Wenn die in diesen Meisterwerken der Renaissance dargestellten Schwarzen Gesichter sprechen könnten, was würden sie uns sagen?

Fred Kudjo Kuwornu, der für sein Gottorf-Projekt eine deutsche Übersetzung seines Filmes gemacht hat, ist ein afro-italienischer und US-amerikanischer, sozial engagierter Künstler, Filmemacher und Wissenschaftler mit Sitz in New York. Weitergehende Informationen erhalten Sie unter museum-fuer-kunst-und-kulturgeschichte.de.

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



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

Wohltemperiert

Für klimagerechte Architektur!

15.11.2024-
2.11.2025
Jahr100Haus



Freilichtmuseum Molfsee

Landesmuseen SH

www.freilichtmuseum-sh.de

DIE UNERZÄHLTE GESCHICHTE DER SCHWARZEN AFRIKANER IM EUROPA DER RENAISSANCE



EIN FILM VON FRED KUDJO KUWORNU

14.2.-9.6.2025



Museumsinsel Schloss Gottorf

Landesmuseen SH

www.schloss-gottorf.de

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM MÄRZ 2025



KAYA YANAR - LOST!

Klimakleber, Geflüchtete, Trans-Personen, Gendersternchen, Wokeness, Political Correctness, Blackfacing, Brownfacing, kulturelle Aneignung, Cancel Culture, Rassismus, Sexismus, Pflaumenmus. Ist die Welt komplizierter geworden oder Kaya einfacher? Welche Witze kann er noch machen? Hat Humor Grenzen und wenn ja, wie viele? Früher war alles einfacher. Oder ignoranter? Die Welt wird immer schneller und komplexer, wer nicht Schritt

halten kann, der ist verloren. Lost. Aber egal, was noch passieren wird, man braucht Humor. Charlie Chaplin sagte mal: „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag!“ Haben Sie heute schon gelacht? Wenn nicht, dann kommen Sie zu Kayas brandneuer zeitgeistiger Live-Comedy-Show „LOST!“ – Sie werden es nicht bereuen!

7. März, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

Fotos: Pevels - Rahul Parodhi (1) / Kaya Yanar (2) / Catfish Row (3)



Kneipe, Küche, Kunst, Musik, Theater, Studio, Appartements, Laden, Fotografie

sa 1.3. **WerkstattTheater** "Eingeschlossene Gesellschaft"

fr 7.3. **KayRay**

sa 8.3. **Martin Herrmann** Kabarett

fr 14.3. **Tri Awera** Welt, Folk, Jazz, Fusion, Songwriting

sa 15.3. **Richard Wester+ Band** Folk, Jazz, Rock

fr 21.3. **Theater Fimmel** "Misery" v.v. Goldman

sa 22.3. **Akustik Soundowner** zw.Saiten+Gefühlen

fr 28.3. **NordwardHo** original Küstenrock

sa 29.3. **Lutterbeker KneipenQuiz** *ausverkauft.*

fr 4.4. **Baltic Beats** große Hits + kleine Juwelen

sa 5.4. **Nils Heinrich** "Junger Gebraucher"Kabar.

fr 11.4. **Sattle the Cattle** cowboy trifft Punkrock

24235 Lutterbek Tel.04343 9442  

www.lutterbeker.de

MARTIN HERRMANN

Martin Herrmann ist schon vom Namen her doppelt maskulin, aber lernbereit. Speziell zum Tag der Frau präsentiert Martin Herrmann neue „herrmännliche“ Erkenntnisse. Noch vor kurzem haben die Männer geglaubt, Osteoporose sei eine Blume mit Dornen. Aber Herrmann verspricht: Sie holen auf. Manche Männer scheuen das Altern derart, dass sie nur noch vom A-Wort reden. Sie haben sogar die alt-Taste auf ihrer Tastatur überklebt. Wie man mit dem Altern trotzdem Spaßvoll umgeht, zeigt Martin Herrmann in seinem aktuellen Programm „Beckenbodengymnastik für Männer – spezial!“ in Wort und Lied.

8. März, 20 Uhr • Das Lutterbeker, Lutterbek



HEY JULIS!

Hey Julis! aus Kiel sind ein Progressive-Pop-Duo, das mehr als nur Musik bietet – sie schaffen einzigartige Erlebnisse. Ihre Musik, die sich vom Geheimtipp zum angesagten Act entwickelt hat, kombiniert verträumte Melodien mit einer kraftvollen Energie, die das Publikum begeistert. Mit Akustik- und E-Gitarre, Rhodes Piano, Ukulele, Saxophon und harmonischen Mehrstimmigkeiten bringen sie den Pop an seine Grenzen und integrieren Jazz- sowie Rock-Elemente in ihren Sound. Hey Julis! stehen für authentische Musik, die überrascht und inspiriert. Tickets gibt es mittwochs im Kulturhaus oder per E-Mail, mit speziellen Angeboten für Jugendliche und Sozialtickets.

8. März, 20 Uhr • Kulturhaus, Wilster



KONRAD STÖCKEL: WISSENSCHAFT TRIFFT COMEDY



Am 9. März wird das Kurhaustheater Bad Bramstedt zur Bühne für Konrad Stöckel, den quirligen Wissenschafts-Comedian mit der markanten Einstein-Frisur. In seinem neuen Programm bringt er ein Feuerwerk verrückter Live-Experimente, die zeigen, wie spannend und amüsant Wissenschaft sein kann. Stöckel widmet sich diesmal unserer Umwelt und lüftet Geheimnisse wie den Einfluss von Kohlendioxid auf die Erderwärmung oder die Frage, ob man mit vier Personen eine superstabile Brücke bauen kann.

**9. März, 15 Uhr •
Kurhaustheater, Bad Bramstedt**

DIE VAGINA-MONOLOGE

Anlässlich des Internationalen Frauentags am 8. März bringt das Theater Die Komödianten die Vagina-Monologe auf die Bühne. Die Vagina-Monologe geben der weiblichen Stimme Raum, um von Intimität, Lust, Scham, Verletzlichkeit und Stärke zu erzählen. Dabei entfaltet das Stück ein vielschichtiges Bild weiblicher Identität. Es werden Themen wie Selbstermächtigung, der Kampf gegen Gewalt, Körperbewusstsein, Sex und Erotik auf eindringliche und zugleich unterhaltsame sowie witzige Weise beleuchtet. Dieser Theaterabend lädt alle dazu ein, zu feiern, was es heißt, Frau zu sein.

8. März, 19 Uhr • Theater die Komödianten, Kiel



Theater Neumünster



Das Ensemble Classique – Brassissimo

**Mo., 10.03.25, 20 Uhr
Brass Sextett zu Ehren
von Leonard Bernstein**

3 Min

**Di., 11.03.25, 11 Uhr
Ein Stück über Flucht und
Migration ab 14 Jahren!**

Der lange Schlaf

**Fr., 14.03.25, 20 Uhr
Packendes Schauspiel über eine
außergewöhnliche Idee zur
Rettung unseres Planeten**

Das Michel Schroeder Ensemble

**Fr., 21.03.25, 20 Uhr
Großes Jazz-Ensemble mit eigener
Suite über die Ostsee**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Karten und Informationen im
Kulturbüro, Kleinflecken 26, Neumünster
Tel: 0 43 21 | 9 42 33 16
oder unter
www.theater-neumuenster.de



Die Arena Tournee

ROLAND KAISER

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

Mit mehreren ausverkauften Konzerten und überschwänglichen Medienberichten hat Roland Kaiser die Messlatte hoch gelegt. Aber der zurzeit erfolgreichste Live-Künstler Deutschlands ruht sich nicht auf seinen Lorbeeren aus. Er bereitet bereits seine nächste große

Indoor-Tournee vor, die ihn und seine herausragende Live-Band zwei Jahre nach seiner letzten Hallentournee zum 70. Geburtstag zurück in die größten Hallen Deutschlands bringen wird. Freuen Sie sich auf DIE ARENA TOURNEE 2025, ein spektakuläres Bühnen- und Licht-

design, neue Songs und natürlich die großen Klassiker und Lieblingstitel der Fans. Eines steht fest: Roland Kaiser gehört auf die Bühne, denn das ist der Ort, an dem er sich am wohlsten fühlt – und ganz nah bei seinen Fans ist.

11. Mai • Wunderino Arena, Kiel



THE HIRSCH EFFEKT

Ein Jahr nachdem „The Hirsch Effekt“ ihre Tour zu ihrem hochgelobten sechsten Album URIAN beendet haben, geht das Progressive-Trio erneut auf ausgiebige Deutschlandtour. In der Zwischenzeit hat sich die Band nicht nur mit Genregrößen wie Leprous, Karnivoool und Better Lovers die Bühne geteilt, sondern als Mainsupport für die australische Progressive-Metal-Band Caligula's Horse sogar die andere Seite der Welt gerockt.

8. März, 19.30 Uhr • Die Pumpe, Kiel

MARTIN RÜTTER: DER WILL NUR SPIELEN!

In seiner neuen Live-Show „Der will nur spielen!“ beleuchtet der Hundeprofi Nummer 1 die wichtigsten Themen der letzten 25 Jahre. Er präsentiert unterhaltsame Geschichten und aberwitzige Anekdoten. Er liefert wertvolle Tipps und hilfreiche Hinweise. Und das wie immer in seiner typischen, unvergleichlichen Rütterschen Art. Tauchen Sie ein in die tierisch-menschliche Mission des beliebten Hundeprofis und lassen Sie sich diese humorvolle Reise durch die Hundehütten der Nation nicht entgehen!

8. März, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel





EUTINER FESTSPIELE

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

Von Juli bis September • Eutin

Foto: Daniel Lagerpusch



332. SCHLOSSKONZERT: DUO DELLA FORTUNA

Lassen Sie sich am 10. März von einem musikalischen Highlight verzaubern: Das 332. Schlosskonzert in der prächtigen Schlosskapelle Plön bietet Ihnen einen Abend voller musikalischer Überraschungen. Das Duo della Fortuna, bestehend aus den herausragenden Künstler*innen Alexander Glücksmann (Klarinette) und Sophia Warczak (Harfe), lädt Sie zu einer faszinierenden Reise durch 300 Jahre Musikgeschichte ein. Freuen Sie sich auf romantische Werke, Verdis Mini-Oper und beschwingten Klezmer.

10. März, 19.30 Uhr • Schlosskapelle, Schloss Plön

Fotos: Barbara Glücksmann



Kulturladen Leuchtturm



KONZERT: SAXOTONES JAZZ QUINTETT + ONE AUS HH

Modern Jazz zwischen Bop, Cool und Latin

Freitag, 28.03.25, 20.00 Uhr, Eintritt 16,- €

An der Schanze 44 • 24159 Kiel-Friedrichsort
Tel.: 0431-39 68 61 • www.kulturladen-leuchtturm.info

SEMMELE CONCERTS PRÄSENTIERT

DIE ARENA TOURNEE

ROLAND KAISER

2025

11.05.25 KIEL

WUNDERINO ARENA

semmel.de Tickets: eventim+

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

MUD MORGANFIELD & THE A-TEAM

Erleben Sie Mud Morganfield, den ältesten Sohn der Blues-Legende Muddy Waters, live mit seiner dynamischen Band! Mud hat sich als Superstar in der Blues-Welt etabliert und bringt den klassischen Chicago-Blues mit eigenen Kompositionen auf die Bühne. Seine kraftvolle Stimme und die mitreißenden Performances seiner Band werden Sie begeistern. Lassen Sie sich von Mud inspirieren, der seinem Vater Tribut zollt und dennoch seine eigene musikalische Identität gefunden hat.

13. März, 20.30 Uhr • Räumerei, Kiel



CHRIS TALL: LAUGH STORIES

Unter dem Titel „Laugh Stories“ lässt Chris Tall seine Zuschauerinnen und Zuschauer Stress und Anspannung für einige Zeit vergessen, indem er sie in seine persönlichen Geschichten entführt. Und wer den phonetischen Hinweis auf LIEBE heraushört, der liegt auch nicht falsch. Denn Chris Tall bleibt seinem Motto treu: Wir lachen zusammen, machen keine Unterschiede zwischen Menschen und stehen für Toleranz und ein faires, würdevolles Miteinander.



15. März, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

HOF ANSGARIUS
* Café * Saal * Ausstellung * Forst
Cafézeit: Jeden Sonntag 13-18 Uhr

3. OSTEREIERMARKT
22. / 23.03.2025 11-17 Uhr
Ausstellung - Vorführung - Verkauf
P-frei Eintritt: €3,-

Gesellschaften gerne täglich nach Absprache
Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen
Tel. 04324 1070 www.hofansgarius.de

A TAYLOR SWIFT AND HARRY STYLES
INSPIRED PARTY

THE TAYLOR & HARRY NIGHT

SA. 15.03.2025
DIE PUMPE
KIEL

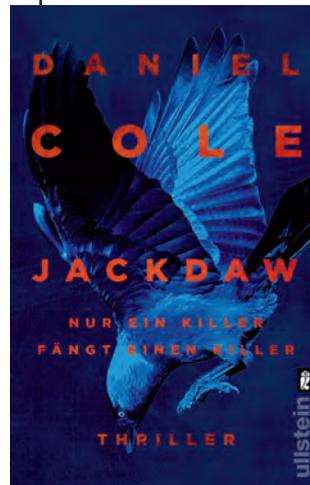
THE TAYLOR & HARRY NIGHT

„The Taylor & Harry Night“ kommen im neuen Jahr zurück in die Pumpe und feiern eine Nacht lang eine Party von Fans für Fans! Denn bei diesem großartigen Format kommt das zusammen, was zusammen gehört – Taylor Swift, Harry Styles und ihre Fans!

15. März, 23 Uhr • Die Pumpe, Kiel

SCHUBYS BUCHTIPP

DANIEL COLE: JACKDAW



Der in Südengland lebende Autor Daniel Cole hat bereits mit „Ragdoll“, „Hangman“ und „Wolves“ abgeliefert. „Jackdaw“ ist die Jagd nach einem scheinbar überlegenen Killer, der nur von einem Killer gefasst werden kann.

**** 4 von 5 Sternen

Detective Constable Scarlett Delaney, Tochter eines Serienmörders, heute bei der Polizei und dort aus naheliegenden Gründen mit schwerem Stand, wittert ihre Chance. Um den mysteriösen Killer Jackdaw zu fassen und damit endlich die Anerkennung zu bekommen,

die ihr zusteht, ist sie zu allem bereit. Auch zur Zusammenarbeit mit Henry Devlin, einem zwielichtigen Privatdetektiv. Doch als sie sich immer tiefer in eine düstere Welt voller Halbwahrheiten und Lügen wagt und immer mehr Grenzen übertritt, wird Scarlett klar, dass sie nicht nur einen Mörder jagt. Sie steht auf seiner Liste. Und es könnte ein tödlicher Fehler gewesen sein, den Menschen in ihrer Umgebung zu vertrauen ...

Ullstein, 384 Seiten, 12,99 Euro



EIN TRANSFORMATIVER ABEND

Bei dem transformativen Abend erleben Sie Gespräche und Musik, die Sie inspirieren werden, alles zu der Frage, wie wir unser Leben aktiv gestalten und unser Potenzial entfalten können. Dabei stellt Diane Hielscher praktische und alltagstaugliche Ideen vor, gibt einen exklusiven Einblick in ihr Buch „Sei glücklich – älter wirst du sowieso“ sowie verschiedene Aktionen zum Mitmachen. Außerdem wird ein erster Ausschnitt der Tanztheaterproduktion der Bürgerbühne Kiel „in change“ gezeigt.

20. März, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



JAZZ IN DER MUSIKSCHULE

Tauchen Sie ein in die Klangwelten des Stefan Schöler Trios, das mit seinen Alben „Wiedersehen“ und „Folklore“ von Kritiker*innen viel Lob bekommen hat. Pianist Stefan Schöler, Kontrabassist Lukas Keller und Schlagzeuger Simon Bräumer laden zu einer musikalischen Reise ein, die von Größen wie Carla Bley und Steve Swallow inspiriert ist. Erleben Sie die hohe Kunst des Jazz in der Musikschule Neumünster. Freuen Sie sich auf einen unvergesslichen Abend voller musikalischer Tiefe und Originalität.

22. März, 20 Uhr • Musikschule, Neumünster

Fotos: Diane Hielscher (1) / Torsten Barthele (2)

ATZE

DER ERLÖSER

06.04.2025 KIEL
WUNDERINO ARENA

EINLASS: 17.30 UHR BEGINN: 19.00 UHR
 Tickets unter: eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

WIR SUCHEN DICH FÜR UNSER TEAM

TelefonSeelsorge®

Interesse? Schick eine Mail an:
oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de

Brunswiker
Antik Pavillon
 Kunst & Antiquitäten

Ankauf

Ganze Nachlässe, Sammlungen, Bronzen, Gemälde, Militaria, Schmuck, Münzen, Silber und interessante Einzelstücke

Verkauf

Über einen Besuch in unserem Ladengeschäft würden wir uns sehr freuen

Inhaber Stefan Schulz
 Brunswiker Straße 50
 24105 Kiel

Tel. 0431 / 65 94 91 01
 Mobil: 0176 / 78 33 92 00
 Di.-Fr. 11-18 Uhr und Sa. 10-14 Uhr

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



HERR WOLF UND DIE SIEBEN GEISSELEIN

Das Kindertheaterstück des Monats ist das bezaubernde Stück „Herr Wolf und die sieben Geißlein“. Diese fantasievolle Aufführung erzählt die Geschichte aus der Perspektive eines alten Uhrmachers, einer alten Uhr oder vielleicht doch eines kleinen Geißleins namens Hopf. Lassen Sie sich und Ihre Kinder von der kreativen Erzählweise und den charmanten Charakteren in den Bann ziehen. Dieses spannende und unterhaltsame Theatererlebnis ist perfekt für die ganze Familie.

23. März, 15.30 Uhr • Pastor-Lensch-Haus, Kiel

ATZE SCHRÖDER

Wir möchten erlöst werden, denn wir sind alle schuldig: Konsum, Urlaub, Party, Drogen, Netflix und Bayern München befreien uns nicht dauerhaft vom permanenten Gefühl der Ohnmacht. Immer stehen wir auf der falschen Seite, obwohl wir doch alles richtig machen wollen. Gutes Klima, dauerhafter Frieden und Eierkuchen für alle – nur wie? Die UNO und Disney+ wissen auch nicht mehr weiter. Selbst der Dalai Lama will nicht wiedergeboren werden und verzichtet auf die letzte Staffel. freuen Sie sich auf zwei Stunden „Atze Power“, voller Ablass, zwei Stunden ohne Schuld, zwei Stunden mit der wohlthuenden Erkenntnis: Ja, er ist da - Der Erlöser!



6. April, 19 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES

GRAND MOMENTS



CAVALLUNA

Europas größte Pferdeshow ist wieder auf Tour und begeistert das Publikum mit einem beeindruckenden Programm, das die schönsten Schaubilder der letzten Jahre neu interpretiert. Die Zuschauer*innen dürfen sich auf schillernde Showwelten, herausragende Reitkunst und ein herzerwärmendes Abenteuer freuen. Im Mittelpunkt steht die Geschichte des in die Jahre gekommenen Showreiters Trol, der seine Freunde aus der Showwelt ein letztes Mal mit ihren besten Nummern vereint, um einen Bund der ewigen Erinnerungen zu schließen – und Sie sind live dabei!

29. März, 14 und 19 Uhr, sowie 30. März, 13 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

SONGS OF THE SEA

Das Michel Schroeder Ensemble präsentiert eine faszinierende musikalische Reise, die die Weite, Kraft und Schönheit des Meeres einfängt. Inspiriert von seiner Kindheit an der Ostsee hat der preisgekrönte Komponist und Ensembleleiter Michel Schroeder eine Suite geschaffen, die von sanften Brisen bis zu tobenden Stürmen alle Gesichter des Ozeans widerspiegelt. Das große und junge Ensemble verbindet auf einzigartige Weise Jazz mit klassischer Musik und kreiert einen Sound, der tief berührend ist. Schroeder versteht es meisterhaft, improvisatorische Freiheit und orchestrale Strukturen zu einem fesselnden Hörerlebnis zu verschmelzen. Das Ensemble begeistert mit einer Klangästhetik, die Genregrenzen sprengt.

25. April, 20 Uhr • Theater in der Stadthalle, Neumünster



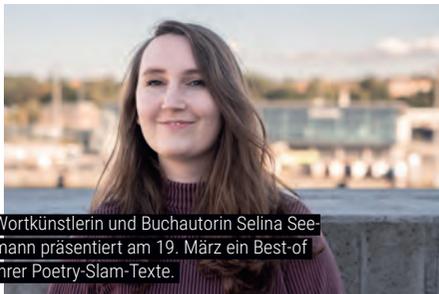
LANDGESTÜT TRAVENTHAL
5.+6. April | **GROSSER OSTERMARKT** | Osterhase, Ponyreiten
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER HENGSTSAAL



Karl-Peter Weiland, Christina Wetzel, Gudrun Köster, Marco Ramforth, Michael Eggers, Lennon von Seth, Sponsor Sven Steffen und Vera Weiland (v. l.) stellten das Programm vor.

6. NEUMÜNSTERANER Literaturschal

Bald darf sich die Schwalestadt wieder über eine ganz besondere Veranstaltungsreihe freuen: Beim „Literaturschal“ finden vom 15. bis 29. März 13 außergewöhnliche Lesungen an 13 besonderen Orten statt.



Wortkünstlerin und Buchautorin Selina Seemann präsentiert am 19. März ein Best-of ihrer Poetry-Slam-Texte.

Viel wird in Deutschland über die zunehmende Verwaisung der Innenstädte diskutiert. Immer wieder entstehen dabei kreative Leuchtturm-Projekte, die sich diesem Wandel entgegenstellen. Eines davon ist der „Literaturschal“, der sich als kulturelles Highlight in Neumünster etabliert hat.

VON BÜRGERN FÜR BÜRGER

Initiatorin ist die gemeinnützige Organisation „Die NähMaSchine“, die mit vielen Aktionen das kulturelle Leben Neumünsters bereichert. Bereits zum sechsten Mal bringt nun der Literaturschal Vorlesekunst in die Innenstadt. Mehr als 100 Bürger*innen engagieren sich ehrenamtlich an dem Kulturevent, das sich nicht auf klassische Bühnen beschränkt: Die Lesungen finden an teils ungewöhnlichen Locations statt.

VON COMEDY BIS KINDERBUCH

Das Programm ist so bunt wie die Stadt selbst: Krimis, tiefgründige Romane, humorvolle Erzählungen und musikalische Lesungen stehen auf dem Plan. Den Auftakt am 15. März im Museum Tuch + Technik gestaltet Thomas Mohr mit dem „Kleinen Opernführer“ von Loriot, begleitet von Pianistin Suwon Kim. Spoken-Word-Begeisterte dürften sich vor allem über die Poetry-Slam-Größe Selina Seemann am 19. März im Kontraste und Comedienne Liefka Würdemann am 28. März bei Möbel Schulz freuen.

Ein weiteres Highlight ist die Lesung von TV-Schauspieler Ulrich Bähnk am 22. März, der im Rathaus aus „Adressat unbekannt“ von Kressmann Taylor lesen wird. Magisch geht es mit Fabeln und anderen tierischen Geschichten von der Vorlese-Initiative NeLe am 26. März im Tierpark zu. Auch junge Literaturfans kommen auf ihre Kosten: Am 29. März lesen in der Schatzkiste drei junge Vorlese-künstler*innen mit der Kinderbuchautorin Sarah Drews aus ihren Werken.

Tickets sind im Weltladen in der Holstenstr. 4 sowie für die einzelnen Termine an den Veranstaltungsorten erhältlich. Das gesamte Programm unter www.die-naehmaschine.org.



Liedermacher Lennon von Seth begleitet am 20. März die „plattdutschen Döntjes“ von Michael Eggers musikalisch.



Schauspieler Ulrich Bähnk ist durch zahlreiche TV-, Film und Theaterproduktionen bekannt und liest am 22. März im Rathaus.

Fotos: Natalie Zahnow (1) / Sascha Reinhold (1) / Lennon von Seth (1) / Mijiam Knickriem (1)



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

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

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

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

Titelgestaltung:
Nicolas Rexin

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

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtau age:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben

IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. APRIL.

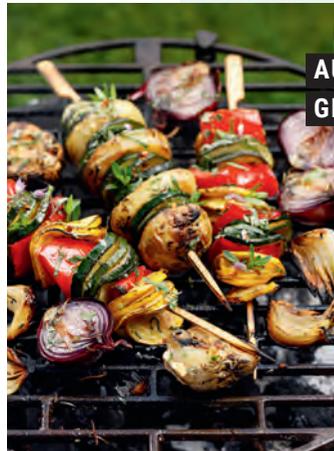
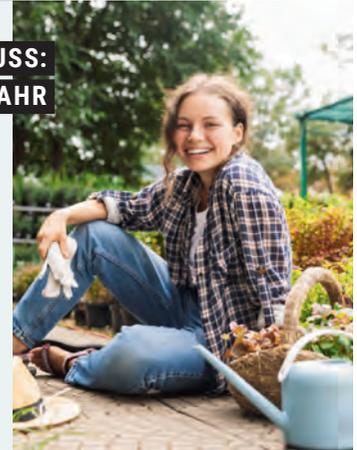


HOPPELZEIT: WIR FEIERN OSTERN

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

STARTSCHUSS: AUF INS NEUE GARTENJAHR

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



AUF HEISSEN KOHLEN: GRILLREZEPTE

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



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.

CITTI-PARK

Besser einkaufen. Besser leben.

90 Stores unter einem Dach

Den perfekten Shopping-Tag genießen

Alle angesagten Labels und die kulinarische Belohnung gleich dazu. Alles unter einem Dach, alles ganz entspannt. Sie haben es sich verdient.



/cittipark.kiel



/cittipark.kiel

www.citti-park-kiel.de



6. - 8.3.
FeinArt
KREATIVE VIELFALT
AUS DEM NORDEN



adidas

BIJOU BRIGITTE

BIRKENSTOCK

Calvin Klein Jeans

carhartt
WORK IN PROGRESS

CARTOON

derbe

ECCO

engers
Das sind Männer

Ernsting's
family

Gabor

Herzog & Bräuer
Wäsche, Nachtwäsche & Dessous

HUB

hunkemöller

JACK & JONES

Kleinigkeit

LINDBERGH

LLOYD

MAERZ
MÜNCHEN

MANGO

Marc O'Polo

mavi

new balance

NIKE

OPUS

PANDORA

paul green

Pepe Jeans
LONDON

SKECHERS

s.Oliver
someday.

soyaconcept®

Street One

STRELLSON

Superdry.

Tamaris

TOMMY HILFINGER

VERO MODA

WELLENSTEIN

CITTI Markt des Lebensfreude

Media Markt

CB

SAATCHI'S
TOP'S SUPERSTORE

H&M

INTERNET OPTIK
ALL OVER THE WORLD
TUNDELSTRASSE 10

DOUGLAS

INTERSPORT
KNUDSEN

HEINRICH
das-schuherslebnis.de

TOMMY HILFINGER
COMPANY STORE

Marc O'Polo



100% Audi A6. 100% elektrisch.

Die neuen Audi A6 e-tron Modelle.



Eine faszinierende Fusion aus Design und Technologie – ab sofort können Sie die neuen Audi A6 e-tron Modelle bei uns im Audi Zentrum Kiel erleben. This is Audi.

Audi Zentrum Kiel

Schmidt & Hoffmann Exclusiv GmbH
Gutenbergstraße 84–86, 24118 Kiel, Tel.: 04 31/54 44 6-68, www.audi-kiel.de