

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

APRIL 2023 • KOSTENLOS

**NORDDEUTSCH
& NACHHALTIG**

FRISCHE IDEEN AUS DER REGION

RAUF AUFS RAD

DER FRÜHLING KOMMT AUF TOUREN



KÜSTENRAD
E-BIKE STORES

Die beste E-Bike Beratung in deiner Nähe.
7x in Schleswig-Holstein: www.kuestenrad.de

Die richtigen Barbour-
Jacken – für uns!

NORTEX

... zieht den Norden an!

- Nortex – Ihr Barbour-Spezialist in Schleswig-Holstein
- Über 1.000 Jacken, viele Accessoires, Strick und Shirts für Damen und Herren
- Professionelle und ehrliche Beratung
- Größte Auswahl an Barbour-Jacken in Norddeutschland

Barbour

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

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!



JÖRG STOECKICHT
Geschäftsführer

Liebe Leserin, lieber Leser,

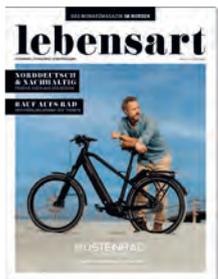
die Frage, ob es ein richtiges Leben im falschen gibt, umtreibt die Philosophen seit Jahrhunderten und nichtsdestotrotz stolpern wir tendenziell orientierungslos durch die Weltgeschichte. Müssen sich nun erst die Verhältnisse ändern, damit sich das Bewusstsein ändert oder verhält es sich genau andersherum? Mach es Sinn, dass wir uns Gedanken über Klimaschutz und Nachhaltigkeit machen, wenn nebenan in der Ukraine der Krieg tobt und das Ausmaß der weltweiten Umweltverschmutzung alle individuellen Anstrengungen konterkariert? Wir glauben: ja! Wir können die Welt ändern und wir sollten das auch tun. Es gibt Alternativen zur industriellen Massentierhaltung, Krieg lässt sich nicht mit Krieg bekämpfen und Menschenrechte dürfen nicht wirtschaftlichen Interessen untergeordnet werden. Eigentlich ganz einfach und deswegen ist zum Beispiel auch Nachhaltigkeit dreimal im Jahr thematischer Schwerpunkt der „Lebensart im Norden“, so auch in diesem Monat. Lernen Sie in unserer April-Ausgabe Unternehmen und einzelne Personen aus der Region kennen, die durch ihr Handeln und ihre Visionen die Welt ein bisschen grüner machen wollen. Unsere Autorin Nicoline Haas hat sich zum Beispiel

in das „Glas-Karussell“ begeben und Firmen aus dem Norden aufgespürt, die Produkte in Pfandgläsern anbieten – vom Pesto bis zum Wodka – vom Spülmittel bis zum Desinfektionsgel. Das gemeinsame Ziel rückt immer näher: zero waste!

Außerdem haben wir einen kunterbunten Strauß an frischen Frühlingsthemen für Sie gebunden: Von der Radtour über Gartentipps bis hin zu allerlei Ausflugstipps in die Umgebung!

Also: Lassen Sie es Frühling werden und 100 Blumen blühen!

Jörg Stoeckicht



ZUM TITEL
Mit **Küstenrad** finden Sie garantiert das passende E-Bike. Welcher Service inklusive ist und wo weitere Filialen öffnen, erfahren Sie auf Seite 33.

Fotos: thelightart.de / pevels - Taryn Elliott (1)

Aus aller Welt Fliesen & Marmor



**Exklusive Auswahl
in unserer Ausstellung.**
Aus Tradition innovativ.

Unser Team sorgt
für die fachgerechte
Verlegung in
Schleswig-Holstein
und Hamburg.
Wir setzen Maßstäbe.



DELIUSSTRASSE 11 ■ 24114 KIEL
Telefon 0431.66 38 00 ■ www.rabe-kiel.de
Mo - Do 8 - 17.00 Uhr ■ Fr 8 - 14.00 Uhr

THEMIEN

APRIL 2023

COVER I MY BOO GMBH

Das Küstenrad-Versprechen:
Garantiert das richtige E-Bike 33

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends & News 6
Hallo lieber Frühling! – Das ist los..... 10

NORDDEUTSCH & NACHHALTIG

Das Glaskarusell 24
E-Fuels und Verbrenner-Aus:
Die Kraftstoff-Revolution? 28
Radeln für die Seele 31
Das Küstenrad-Versprechen:
Garantiert das richtige E-Bike 33
Nordfriesland Radelparadies 34
Aus Müll entsteht Schönes:
Resteliebe Getränkekarton 36



56

MORE GREEN FASHION



74

GARTENMÖBELTRENDSBELD TRENDS

HIN & WEG

Föhr-Feeling 38

FLOWERPOWER

Start ins neue Gartenjahr 42

SO SCHMECKT DER NORDEN

Ran an den Grill! 46

Saisonstart: Schaf- und Ziegenkäse..... 54

MODE & BEAUTY

More Green Fashion..... 56

Favoriten des Monats: Lieblingsprodukte 62

Dodenhof feiert den Frühling:

Neue Mode- und SportWelt 64

FIT & GESUND

Mit der Kraft der Natur 66

ÄLTER WERDEN NA UND?!

Fit bleiben im Alter 72

BAUEN & WOHNEN

Gartenmöbel-Trends 74

BERUF & KARRIERE

Verbinden, verbessern, verändern..... 84

MENSCHEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

Rüm hart – klaar kiming:

Krimiautorin Sandra Dünschede im Interview 86



46

RAN AN DEN GRILL

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im April..... 88

VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungshighlights..... 94

KOLUMNEN

Meenos Wetterwelt: April, April112

Fru Jürs vertellt: De Eierboom.....113

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial..... 3

Impressum114

Vorschau Mai114



66

MIT DER KRAFT DER NATUR



Tag der offenen Tür



1. Mai: Wir öffnen nur für Sie!

Der Golf Club Altenhof e.V. heißt Sie zwischen 11 und 15 Uhr herzlich willkommen!

Sport und Spaß für die ganze Familie.
Attraktive Mitgliedschaften für Anfänger,
Familien und ambitionierte Golfer.

Kommen Sie vorbei und schlagen die ersten
Bälle, lassen Sie sich durch die einmalige Natur
in Altenhof inspirieren.

Telefon 04351 - 412 27
Gut Altenhof 1
24340 Altenhof bei Eckernförde

gcaltenhof.de



Peng! Autsch!

Selbst kleine Mängel an Ihrem Dach können große Schäden nach sich ziehen. Eigentümer:innen haben eine Verkehrssicherungspflicht*. Schenken Sie Ihrem Dach Aufmerksamkeit!

Bente's Dach-Check ist kostenlos und unverbindlich!

Rufen Sie einfach an, wir reservieren Ihnen einen Termin!

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



Nach § 836 BGB – Haftung des Grundstücksbesitzers

TRENDS & NEWS

IM APRIL 2023

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

FÖRDERUNG FÜR NACHHALTIGKEITSPROJEKTE

Die Landeshauptstadt Kiel hat zur Förderung von Nachhaltigkeitsprojekten eine jährliche Projektförderung eingerichtet. Damit sollen die Agenda 2030 und deren 17 nachhaltige Entwicklungsziele (Sustainable Development Goals) unterstützt werden. Die Kieler Ratsversammlung hat in ihrer März-Sitzung eine Aufstockung des Förderfonds um 50.000 Euro beschlossen, sodass nun 100.000 Euro pro Jahr zur Verfügung stehen. Für 2023 können daher bis zum 30. April noch weitere Projektanträge eingereicht werden. Die Projekte müssen einen klar erkennbaren Nachhaltigkeitsfokus aufweisen und mindestens einem der folgenden Themenbereiche zuzuordnen sein: Energie, Mobilität, Ernährung, Kreislaufwirtschaft, Tauschdienste, Lokale Produktion, Soziales Unternehmertum, Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Die Antragsunterlagen sowie alle wichtigen Infos stehen auf www.kiel.de/durchstarten zum Herunterladen bereit.



FÜR DIE OSTERTAFEL

SO KREIEREN SIE EINE SÜSSE UND SCHNELLE DEKORATION FÜR DEN OSTERBRUNCH:

Einfach auf ein Ei ein Gesicht malen und aus etwas Grünzeug aus dem Garten einen Minikranz mit Draht formen. Diesen Kranz auf das Ei setzen und voilà, fertig ist die schnelle und einzigartige Osterdeko, ohne viel Aufwand, die sich toll auf der Ostertafel machen wird.



WÜRZE FÜR DAS PERFEKTE BARBECUE

Es gibt nichts Schöneres als eine BBQ-Session mit Familie und Freund*innen! Egal ob Sie Fleisch, Fisch oder Gemüse grillen, mit diesem Duo aus aromatischen Gewürzen wird jedes Gericht zu einem kulinarischen Erlebnis.

BBQ Double - 2er Set für 10,90 Euro, www.potluck.de

SCHLESWIG-HOLSTEINS SCHÖNSTE HOFLÄDEN GESUCHT

Milch und Obst, Handgemachtes und Eier – die Hofläden bei uns im Land haben so einiges zu bieten. Bei manchen kann man auch den Bauernhof besichtigen, Kaffee und Kuchen genießen oder sie eignen sich besonders gut als Rastplatz auf einer Wanderung. Autorin Nadine Sorgenfrei sucht jetzt für ein Buchprojekt des Wartberg Verlags die schönsten Hofläden Schleswig-Holsteins. Sie kennen einen Hofladen, der Ihnen besonders gut gefällt? Dann schicken Sie Ihren Tipp mit Namen, Ort und eventuell Webseite an hofladen@sorgenfrei-texte.de. Sie führen einen Hofladen und möchten in dem Buch erscheinen? Dann schicken auch Sie gern Infos, Fotos und Kontaktdaten.





LIPPENGLOW

Lippenöl von Annemarie Börlind aus der Limited Edition Rose Power designed by Nature. Veganes Lip Oil für ein besonderes Pflegegefühl und einen frischen Glow auf den Lippen. Der Wirkstoff aus der Wakame-Alge erhöht das Lippenvolumen, während wertvolles Marulaöl und Bio-Avocadoöl die Lippen pflegen.

ERHÄLTlich AUF
WWW.BOERLIND.COM
 FÜR JE 17,95 EURO

PFLANZLICHES FLEISCH

Planted bietet pflanzenbasiertes Fleisch aus alternativen Proteinen an, das Schnitzel, Kebab oder Pulled Pork in Geschmack und Konsistenz ähnelt. Die Produktion ist umweltfreundlich und tierleidfrei dank natürlicher Zutaten und innovativer Technologie. Eine gesunde und nachhaltige Option für Fleischfans.

WWW.EATPLANTED.COM



ENGAGIERT

Ihre Kids haben coole Ideen für den Tierschutz? Noch bis zum 15. Mai können sich junge Tierschützer*innen mit ihrem Projekt für den Adolf-Hempel-Jugendtierschutzpreis des Deutschen Tierschutzbundes bewerben. Der Preis ist mit 2.500 Euro dotiert und prämiert Projekte von Kindern und Jugendlichen, die sich im Tierschutz engagieren und eigene Ideen und Projekte umsetzen. Mehr Infos unter www.jugendtierschutz.de/jugendtierschutzpreis.

Holstenhallen Neumünster

14. - 16. April

Täglich 9.30 - 17 Uhr

- Sport und Spaß für Familien
- Trophäenschau & Hunde
- Naturerlebnisse & -ausrüstung
- Green Screen Tour
- Die besten Naturfilme

15. April
 9.30 - 17 Uhr



NORDGRILL

GRILLMEISTERSCHAFT SCHLESWIG-HOLSTEIN

- 11 norddeutsche Teams
- „Grillninjas“ am Rost
- grillen, gewinnen, genießen
- Gewürze, Saucen, Grill-Zubehör + Geräte
- Bühnenshow mit Ex-Vizeweltmeisterin Bettina Seitz



UNVERGESSLICHE FRÜHLINGSMOMENTE

Mit dem offiziellen Beginn der Frühlings-saison sehnen sich viele Menschen nach wärmenden Sonnenstrahlen, blauem Himmel und dem ein oder anderen Drink, um auf die ersten langen Tage anzustoßen. Die italienischen Spirituosen von Hotel STARLINO bieten eine Möglichkeit, das Leben mit einem Hauch von Dolce Vita zu zelebrieren und gemeinsam laue Abende und unvergessliche Momente zu genießen. Zu den erhältlichen Sorten gehören unter anderem Orange und Elderflower.

HOTEL STARLINO APERITIVO ERHÄLTlich AB 16,95 EURO

Kleine Kunstwerke FÜR DIE SPIELLINIE GESUCHT

Jetzt mitmachen und ein Teil der Kieler Woche 2023 werden!



Die Spiellinie auf der Krusenköppl ist für viele Familien einer der schönsten Ort der Kieler Woche. In diesem Jahr steht Deutschlands größtes Kinder-Kultur-Fest unter dem Motto „Raus aufs Land“ an. Vom 17. bis 25. Juni gibt es dann wieder viel zu entdecken: Eine blöken-de Schafherde bevölkert den Hang, Hühner gackern auf dem Misthaufen und beim Holz-workshop zimmern Kinder ein ganzes Dorf.

Junge Künstler*innen können schon jetzt dafür sorgen, dass es auf der Spiellinie in diesem Jahr bunt wird. Kinder zwischen vier und zwölf Jahren sind eingeladen, ein Bild zum dies-jährigen Thema zu malen. Ob Schweine in der Suhle, lustige Vogelscheuchen oder imposante Trecker – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Erlaubt sind die Papierformate DIN A4 oder DIN A3. Größere Bilder können leider nicht berücksichtigt werden.

Die fertigen Kunstwerke können bis zum 2. Mai am Infotresen der Stadtgalerie im Neuen Rathaus abgegeben werden. Da der Platz begrenzt ist, kann es sein, dass nicht alle Bilder ausgestellt werden können. Das Spiellinie-Team bittet um Verständnis, dass die Bilder nach der Kieler Woche nicht wieder abgeholt werden können.

WEITERE FRAGEN BEANTWORTET MAIKE WIECHMANN, TEL.: 0431/ 901 34 29



BEATLES FESTIVAL

Vom 30. Juni bis 1. Juli bringt die „Come Together“ Experience die Musik der Beatles wieder an ihren Geburtsort Hamburg zurück. Das zwei-tägige, multimediale und audiovisuelle Festival setzt inhaltlich beim ersten Konzert der Beatles auf deutschem Boden im Jahr 1960 an und nimmt das Publikum mit auf eine popkulturelle Reise ins Hier und Jetzt der Musikmetropole Hamburg. Wurde die Erstausgabe des ambitionierten Festivals 2020 noch pandemiebedingt abgesagt, bespielt es jetzt mehrere Clubs und Locations im Hamburger Stadtteil St. Pauli – dem Ort, an dem für die Beatles alles begann. Tickets gibt es hier: www.cometogether-experience.com.

SCHARF AUF DEN FRÜHLING

Kloster Kitchen präsentiert für kurze Zeit eine Limited Edition. Der 12SHOTS Ingwer Shot Classic zeigt das Gewinnerdesign des Community Contests Kloster Kitchen x Stabla, der im Januar 2023 gestartet wurde. Das Flaschendesign, entworfen von Julia Diamant, einer Design-Studentin an der Fakultät Design Nürnberg, wurde von der Community als Gewinner gekürt. Das „Scharfe Frühlingschen“ ist für begrenzte Zeit im Online-Shop und bei Amazon erhältlich, solange der Vorrat reicht.

Erhältlich über www.klosterkitchen.de



KUNSTMEILE KIEL: JETZT BEWERBEN

Sabine Lühr
mit maritimen
Drucken auf
Seekarten

Einige der
ausstellenden
Künstler*innen

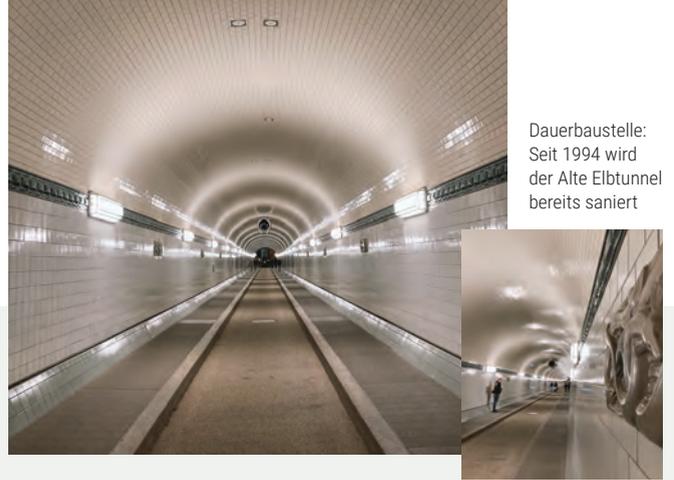


Die 24. KUNSTMEILE Kiel stellt im September ihre Gruppenausstellung im CITTI-PARK Kiel vor. Die Künstler*innen zeigen eine breite Palette an Werken, die die Vielfalt und Talente der lokalen Kunstszene repräsentieren.

Die Kunstmeile Kiel ist eine Gemeinschaft engagierter Künstler*innen, die sich dem Ziel verschrieben haben, die Kieler Kunstszene zu bereichern. Vom 1. bis 30. September haben Besucher*innen die Möglichkeit, Werke in den Bereichen Malerei, Skulptur, Fotografie und Grafik einfach beim Einkaufsbummel zu entdecken. Die Ausstellung bietet einen Einblick in die künstlerischen Visionen und Inspirationen der KUNSTMEILE Kiel und zeigt die Leidenschaft und Kreativität der norddeutschen Künstler*innen.

AUKTION FÜR DEN GUTEN ZWECK

Eröffnet wird die KUNSTMEILE Kiel mit einer großen Vernissage am Freitag, den 1. September um 17 Uhr im CITTI-PARK Kiel. Die ausstellenden Künstler*innen sind anwesend und die Musikerin Liza-Katharina wird live Coversongs performen. Auch wird es wieder die Möglichkeit geben, die gespendeten Kunstwerke zu ersteigern. Der Erlös dieser Auktion geht wie jedes Jahr vollständig an das Mädchenhaus Kiel. Im letzten Jahr kamen dabei mehr als 1.300 Euro zusammen. Die Ausstellung ist täglich von 10 bis 20 Uhr im CITTI PARK Kiel, Mühlendamm 1, zu sehen. Der Eintritt ist frei. Wer ausstellen möchte, kann sich jetzt bewerben. Das Teilnahmeformular und weitere Informationen gibt es auf www.kunstmeile-kiel.de.



Dauerbaustelle:
Seit 1994 wird
der Alte Elbtunnel
bereits saniert

NEUES MAKE-OVER FÜR ALTEN ELBTUNNEL

Nachdem Fliesen Rabe bereits 2015 die Oströhre des denkmalgeschützten Bauwerks neu gefliest hat, bekam das Unternehmen nun auch den Zuschlag für die westlich gelegene Elbunterführung. Der Alte Elbtunnel ist seit dem Verbot für den Autoverkehr beliebt bei Fußgänger*innen wie Radfahrenden. Und dennoch: Jedes Bauwerk bedarf früher oder später einer Sanierung und so erhielt die Firma Rabe Fliesen aus Kiel den Zuschlag für die Renovierung der Weströhre, nachdem diese ihr Können bereits bei ihrem parallel gelegenen Zwilling unter Beweis stellte – mit Erfolg.

Im kommenden Jahr rollen die Lastwagen an. Im Gepäck haben sie die rund 100 Tonnen Fliesen geladen, welche die Mitarbeitenden an die Wände des geschichtsträchtigen Bauwerks anbringen werden. Schließlich geht es um über 420 Meter von den St.-Pauli-Landungsbrücken bis zum Südeingang auf der Elbinsel Steinwerder. Auf dieser Strecke müssen 5.500 Quadratmeter Fliesen verlegt werden. Das entspricht einer Fläche von einem Fußballfeld oder anderthalb olympischen Schwimmbecken. 20 Mitarbeitende wird Rabe für die Dauer von fünf Monaten für den Alten Elbtunnel abstellen.

NEUES BILDUNGSZENTRUM IN DER HOLSTENSTRASSE

Innenstädte befinden sich im Wandel. Der Bedarf an kulturellen Ideen, innovativen Projekte und Bildungsangeboten steigt. Im Rahmen des Bundesförderprogramms „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ rufen die Landeshauptstadt Kiel und Kiel-Marketing einen Wettbewerb aus, um Bildungsträger*innen und Institutionen für ein neues Bildungszentrum in der Innenstadt zu gewinnen. In der Holstenstraße über dem Kaufhaus Kosmos soll ein Ort geschaffen werden, der als außerschulischer Lernort und Veranstaltungsraum fungieren kann. Im Mittelpunkt soll dabei die Förderung nachhaltiger Bildung und entsprechender Kompetenzen stehen. Für zwei Jahre mietet die Stadt eine Gesamtfläche von rund 350 Quadratmetern an und vermietet diese an die Wettbewerbsgewinner*innen weiter. Das Gewinner*innenkonzept erhält für diese Zeit eine Mietunterstützung von bis zu 80 Prozent. Bewerbungen können bis zum 7. April an j.hesse@kiel-marketing.de gesendet werden. Mehr dazu: www.kieler-innenstadt.de/bildungszentrum.



HALLO LIEBER FRÜHLING!

Wir freuen uns auf dich!

Auf die Knospen, die du hervorbringst.

Auf die Wärme, die du uns bescherst.

Auf die Farben, die alles zum Leuchten bringen. Vor allem aber freuen wir uns

auf die anstehenden Osterfeiertage!

Das Osterfest

STEHT VOR DER TÜR!

NIX FÜR WARMDUSCHER*INNEN



Kiel-Marketing läutet am 2. April die Badesaison in der Seebadeanstalt Düsternbrook ein. Alle Schwimmwilligen sind aufgerufen, den Sprung ins kühle Nass zu wagen. Gemeinsam, gerne auch schrill und bunt verkleidet, lässt sich die Wassertemperatur um die fünf Grad besser aushalten. Die Veranstaltung beginnt um 11.30 Uhr mit einem gemeinsamen Warm-up auf dem Steg, bevor der offizielle Start um 12.30 Uhr unter der sicheren Begleitung der Wasserwacht erfolgt. Für alle Teilnehmer*innen gibt es außerdem Freigetränke! Mehr Infos unter: www.kiel-sailing-city.de.

2. April, 11.30 Uhr
Seebadeanstalt Düsternbrook



OSTERN UNTER DAMPF

Am 9. und 10. April finden am Schönberger Strand wieder die Osterfahrten statt. Fahren Sie mit und machen Sie sich mit Ihren Kindern auf die spannende Ostereiersuche. Die Fahrten werden sowohl am Ostersonntag als auch Ostermontag zwischen 10 und 18 Uhr durchgeführt. Zwischendurch hält der Museumszug zum Ostereier suchen an. Unter www.vvm-museumsbahn.de können die genauen Fahrzeiten eingesehen und Tickets gebucht werden.

9. + 10. April, 10-18 Uhr • Museumsbahn Schönberger Strand

KIELER RATHAUSBLATT

Bilanz der erfolgreichen Arbeit | 2018-2023

RÜCKENWIND FÜR DIE GANZE STADT



AKTUELL und online:
spd-fraktion-kiel.de/bilanz

Gut Ludwigsburg



- Hofcafé „Alte Räuherei“
- Hofladen
- „Bunte Kammer“ (standesamtliches Trauzimmer)
- Ausrichtung von Festen im „Goldenen -Saal“, „Gewölbe Keller“ sowie im Hofcafé
- Apartments
- Schloßführungen in der Saison mittwochs um 17 Uhr und sonntags um 15 Uhr

Mehr Infos unter www.gut-ludwigsburg.de!

Kontakt: Familie Carl - Gut Ludwigsburg - 24369 Waabs
Tel.: 0 43 58-9 88 18 - Fax: 0 43 58-9 88 20 - Mobil: 0177-747 14 17
e-mail: carl@gut-ludwigsburg.de

DAS IST LOS

SCHNÄPPCHEN- UND ANTIKJAGD



Gern verbinden die Gäste des **Landgestüts Traventhal** die Schnäppchenjagd mit einem Ausflug auf das Land. Hier ist die Chance groß, Altes, Antikes, Seltenes oder Kurioses zu einem guten Preis zu finden. Erbstücke, Sammlungen und Gegenstände aus Wohnungsaufösungen werden angeboten. Da der Markt drinnen und draußen stattfindet, lohnt der Besuch auch bei nassem Wetter. Wer stöbert, der findet: Antiquitäten, Kunsthandwerk, Zinkwannen, Leinen, Möbel, Spielzeug, Puppen und Bären, Bücher und Schallplatten. Der Eintritt kostet 5 Euro, Kinder bis 12 Jahre sind frei. Mehr Infos unter www.landgestuet-traventhal.de.

9. + 10. April, 9–17 Uhr • Landgestüt Traventhal

RÄUMUNGSVERKAUF IM MUSIKMARKT RENDSBURG



Der **Musikmarkt Rendsburg** schließt zum 31. Juli sein Geschäft. Der Geschäftsinhaber Ralf Dreeßen schließt nicht aus wirtschaftlichen Gründen: „Ich bin jetzt über 60 Jahre alt und möchte meine Arbeitszeit reduzieren. Leider konnten wir niemanden finden, der bereit ist, als Nachfolger unseren Laden zu übernehmen und eigenverantwortlich weiterzuführen.“ Zukünftig wird es auch keine Musikmesse mehr in der Altstadtpassage geben. Ab sofort startet der Abverkauf der hochwertigen Instrumente und deren Zubehör, natürlich zu Sonderpreisen. Ralf Dreeßen bedankt sich herzlich bei seinen langjährigen Kunden und Geschäftspartnern.

RÄUMUNGS- VERKAUF

Wir schließen zum
31. Juli 2023!

Große Rabatte auf viele Marken:

- Fender
- Gibson
- Yamaha
- Pearl
- Kawai
- Tama

% % %
% %
%

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.30-13.00 &
13.30-18.00 Uhr
Di. geschlossen!
Sa. 9.30-14.00 Uhr

Musikmarkt Rendsburg
Neue Str. 26-30 · 24768 Rendsburg
Tel. 0 43 31 / 2 47 73
www.musikmarkt-rendsburg.de





Frühjahrs- markt in Haithabu

FRÜHJAHRSMARKT IN HAITHABU

Handwerk und Handel wie vor 1000 Jahren

*Händler*innen und Handwerker*innen kehren vom 7. bis zum 10. April zurück nach Haithabu. Während des langen und dunklen Winters haben sie in ihrer Heimat an Waren und Künsten gearbeitet – und sich dann auf den weiten Weg zu dem bedeutenden Handelszentrum am Noor gemacht.*

In Haithabu treffen die Anreisenden aus Deutschland, Dänemark und den angrenzenden Ländern an dem Osterwochenende auf die Bewohner*innen der Siedlung, um gemeinsam zu handeln, zu tauschen, zu lachen und zu leben. In den Häusern, die in den Wintermonaten instandgesetzt worden sind, herrscht buntes Treiben. An allen vier Tagen werden jeweils von 9 bis 17 Uhr lokale Produkte, feinstes Kunsthandwerk und exotische Waren feilgeboten und es gibt ein Programm für die ganze Familie. Das Besondere in Haithabu ist, dass den Marktbesucher*innen

ein authentisches Erlebnis geboten wird. Die Händler*innen und Handwerker*innen orientieren sich an den überlieferten Techniken, Materialien und Formen, mit denen in der Wikingerzeit gearbeitet wurde, und berichten auch leidenschaftlich davon. All dies geschieht in der Atmosphäre der nachgebauten Häuser. Auf dem historischen Gelände Haithabus zeigt sich so wieder das bewegte und faszinierende Leben, wie es in der Siedlung und dem Hafen vor 1.000 Jahren gewesen sein mag. Unter www.haithabu.de finden Sie weitere Informationen zum Frühjahrsmarkt in Haithabu.



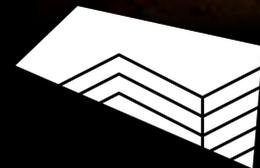
Ostern
7.-10.4.
9 bis 17 Uhr

haithabu.de



FRÜHLINGSFEST IN MOLFSEE

Am 22. und 23. April lädt das Freilichtmuseum Molfsee zum Frühlingsfest ein. Alle Familienmitglieder dürfen sich auf tolle Mitmachaktionen, köstliche Schlemmereien sowie interessante Infostände freuen. An beiden Tagen ist das Frühlingsfest im Freilichtmuseum Molfsee für die Besucher*innen von 9 bis 18 Uhr geöffnet.



**Wikingermuseum
Haithabu**

Landesmuseen SH

 **Welterbe
Haithabu-Danewerk**

 **Sparkasse**

Die Sparkassen sind Partner der
Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen
Schloss Gottorf

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Das Highlight zum Start in die Saison:

OUTDOOR JAGD & NATUR

Vom 14. bis 16. April öffnen sich die Tore der Holstenhallen in Neumünster: Die „OUTDOOR jagd & natur“ lädt Naturbegeisterte ein, sich auf die Saison einzustimmen.

Zahlreiche Jäger*innen nutzen die „OUTDOOR jagd & natur“, um sich über Trends und Entwicklungen in den Bereichen Waffen, Optiken und Zubehör zu informieren. Schließlich ist diese Messe die erste Publikumsveranstaltung, auf der Jahres-Neuheiten aus dem jagdlichen Bereich käuflich erworben werden können. Doch die Naturplattform bietet den Besucher*innen weitaus mehr: Die einmalige Gelegenheit für persönliche Treffen und den Austausch unter Gleichgesinnten. Wer sich lieber an Seen, Flüssen oder der Küste seine Zeit mit der Angel

in der Hand vertreibt, findet auf der „OUTDOOR jagd & natur“ nicht nur Aussteller*innen für Angelgerät und Zubehör, sondern auch kompetente Ansprechpersonen des Landessportfischerverbandes Schleswig-Holstein. Wer aktiv werden möchte, kann in Halle 4 sein Geschick beim Casting, dem Werfen auf eine spezielle Zielscheibe, unter Beweis stellen.

NATUR AKTIV ERLEBEN

Was wäre eine Outdoormesse ohne den Hauptdarsteller – die Natur? Wie schön und faszinierend diese sein kann, zeigt die Green-Screen-Tour: Am 14. April heißt es um 17 Uhr Licht aus, Film ab: Besucher*innen dürfen sich auf die besten Naturfilme aus 2022 freuen. Eine Runde mit dem Kajak im Wasserbecken drehen, den Indoor-Kletterturm erklimmen, E-Bikes testen oder Bogenschießen ausprobieren – die Messe bietet zahlreiche Aktivitäten für die ganze Familie. Auch das Sportmobil des Landessportverbandes Schleswig-Holstein mit Hüpfburg, Bungee Run und anderen Sportgeräten begeistert vor allem die kleinen Besucher*innen. Mehr unter www.outdoor-holstenhallen.com.



Land *Geflüster*

Gut Emkendorf

Gutshof 3 • 24802 Emkendorf



14. - 16. April

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

10 - 18 Uhr



Welche Aussteller dabei sind, erfahren
Sie hier: www.land-gefluester.de
Eintritt: 8 € (Kinder bis 16 J.) frei - Parken: frei

LANDGEFLÜSTER



Das Herrenhaus Emkendorf bietet zwischen dem 14. und 16. April wieder eine imposante und zauberhafte Kulisse für das **LandGeflüster**. Über 150 Aussteller*innen halten zahlreiche ausgewählte Produkte für die Gäste bereit. Neben kulinarischen Köstlichkeiten sind auch Dekorationen für Wohnung, Haus und Garten erhältlich. Wie es sich für einen Frühlingsmarkt gehört, entdecken Sie beim Stöbern auch Pflanzen, Obst und Gemüse und vieles mehr, das diese Jahreszeit zu etwas ganz Besonderem macht. Der Markt ist von 10 bis 18 Uhr geöffnet, der Eintritt kostet 8 Euro für Erwachsene, Kinder bis 16 Jahren kommen umsonst rein. Die Führungen durch das Herrenhaus finden Sonnabend und Sonntag statt.

14. + 16. April, 10-18 Uhr • Herrenhaus Emkendorf, Emkendorf

ENDLICH NEUER STOFF



Hängen auch Sie an der Nadel und sind süchtig nach Nähen? Dann lassen Sie sich den Stoffmarkt Kiel nicht entgehen. Am Samstag, den 15. April, von 10 bis 17 Uhr, gastiert der Deutsch-Holländische Stoffmarkt wieder in Kiel. Auch dieses Mal hüllen zahlreiche kreativ dekorierte Stände den Rathausplatz wieder in tausend bunte Stoffe. Fehlt die zündende Idee, was als nächstes gemacht werden soll? Dann lassen Sie sich auf dem Stoffmarkt inspirieren. Das richtige Material für Ihr nächstes Nähprojekt ist sicher dabei. Dank eines umfangreichen Sortiments an Wohntextilien und Deko-Stoffen, wird den Gästen natürlich auch vieles für die Innenraumgestaltung geboten. Mehr Infos unter www.stoffmarkt-expo.de.

15. April, 10–17 Uhr • Rathausplatz, Kiel

ALLES RUND UMS PFERD



Endlich steht das Event kurz bevor, auf das sich Pferdefans im Norden schon seit Monaten freuen: Die **NORDPFERD** zeigt vom 21. bis 23. April ein prall gefülltes Tagesprogramm mit zwei Seminarreihen und zahlreichen Aussteller*innen aus der Welt des Pferdesports. Am Freitag und Samstag bildet die fantasievolle Pferdetheater-Show den krönenden Abschluss des Tagesprogramms. In „SECRETS – Jagd nach dem Phantom“ vereinen sich herausragende Pferdeschaubilder mit beeindruckender Akrobatik, Livegesang, Feuershow und Lichteffekten. Mit dabei sind unter anderem der Spanier Romain Lagarrue und seine wunderbaren Iberer. Tagestickets sowie Karten für die Abendshow sind erhältlich unter www.nordpferd.de und unter Tel.: 069 / 90 28 39 86.

21.–23. April • Holstenhallen Neumünster

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.

GARTENMÖBEL

Freude an Qualität

Strandkörbe & Sonnenschirme



Alle Sortimente • Markenmöbel • Direktimport

Haus & Garten
AMBIENTE

20 Jahre

SAISONSTART
SET PREISE

AB 4 SSEL + TISCH
ODER EINER LOUNGE
LIEFERUNG FREI HAUS

Osdoer Landstr. 253 • Hamburg • Tel. 040/80010 227

www.gartenmoebel-hamburg-shop.de

Die Welt der Pferde

21.-23.04.2023

Holstenhallen - Neumünster

... und abends ins
Pferdetheater!



Das Pferde-Event in Schleswig-Holstein!

Mehr Information:   www.nordpferd.de

Spektakuläres Pferdetheater in 2 Akten



Jetzt Tickets sichern
unter nordpferd.de

21. & 22. 04. 2023, 19:30 Uhr
 Holstenhallen - Neumünster
 Tickets unter www.nordpferd.de



**NORDEUROPAS
EINZIGES
MEHRTÄGIGES
MEERESFILMFESTIVAL**

26. – 30.04.

**CINEMARE
7. INTERNATIONALES
MEERESFILMFESTIVAL
KIEL 2023**



DAS IST LOS

Der Film „Helden der Meere“ eröffnet das CINEMARE am 26. April im metro-Kino

Geschichten über und unter Wasser

Vom 26. bis 30. April findet in Kiel wieder CINEMARE Internationales Meeresfilmfestival statt.

Doch wie kommen eigentlich die Filme ins Festival?

Mehr als einen Monat nichts als Filme schauen, für einige klingt das nach einem Traumjob. Es ist aber auch manchmal ganz schön harter Tobak, den sich Festivalleiter Dr. Till Dietsche und Kurator Felix Arnold vom **CINEMARE Internationales Meeresfilmfestival** ansehen. Bei den Filmen, die sie sehen, geht es um unsere Meere. Sie sehen Geschichten über Surfer, für die das Meer der schönste Spielplatz der Welt ist (Ride the Wave/ Big wave Guardians, 28. April im Studio Filmtheater), Geschichten über Taucher, deren bester Freund ein Wal wird (Patrick and the Whale, 29. April im metro-Kino) und lernen Menschen kennen, die versuchen, Lösungen zu finden, dem Plastikmüll in unseren Ozeanen Herr zu werden (Helden der

Meere, Eröffnungsfilm am 26. April im metro-Kino). Sie sehen atemberaubende Naturaufnahmen, für die Filmemacher*innen manchmal jahrelang über und unter Wasser unterwegs sind. Bei Till und Felix laufen mehr als 300 Meeresfilme auf, aus denen sie das Festivalprogramm zusammenstellen. Sie machen in der Vorbereitung für das einzige mehrtägige Meeresfilmfestival Nordeuropas eine virtuelle Reise durch unsere Weltmeere und entscheiden dann, welche Reise wir im Kino dann gemeinsam machen. Dabei entscheiden die Medienfachleute nach Relevanz für den Meeresschutz, Message und Emotionen. Manchmal bringen sie auch Themen in die Kinos, die um die Ecke denken. Mehr Infos unter www.cinemare.org.



In „Patrick and the Whale“ geht es um eine Freundschaft zwischen Taucher und Wal

GEWINNSPIEL

Wir verlosen 2 x 2 Karten für „Patrick and the Whale“ am Samstag, den 29. April, 17.30 Uhr im metro-Kino in unserem Newsletter am 5. April. Registrieren Sie sich direkt und verpassen Sie keine News oder Gewinnspiele mehr: www.lebensart-sh.de/newsletter.



KIELER WOCHE 2023 | 17. - 25. JUNI

gewaltig leise

Freilichtbühne Krusenköppel

Samstag, 17. Juni 2023, 20.30 Uhr

Mnozil Brass

Sonntag, 18. Juni 2023, 20.30 Uhr

Klaus Hoffmann

Montag, 19. Juni 2023, 20.30 Uhr

Cäthe

Dienstag, 20. Juni 2023, 20.30 Uhr

Die Nerven

Mittwoch, 21. Juni 2023, 20.30 Uhr

Maybebop

Donnerstag, 22. Juni 2023, 20.30 Uhr

Marla Glen

Freitag, 23. Juni 2023, 20.30 Uhr

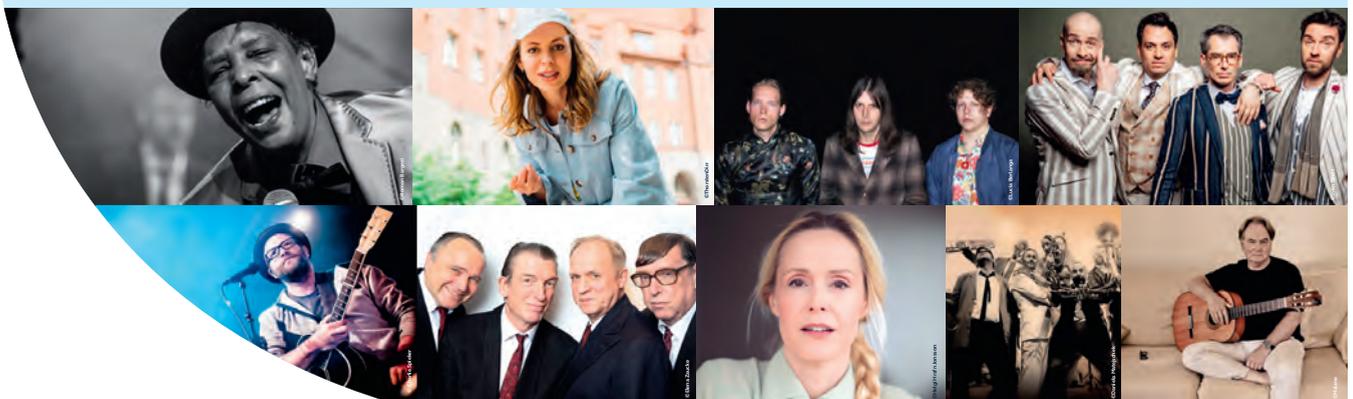
Tina Dico

Samstag, 24. Juni 2023, 20.30 Uhr

Gregor Meyle

Sonntag, 25. Juni 2023, 20.30 Uhr

**Ulrich Tukur &
Die Rhythmus Boys**



kieler-woche.de

Kartenvorverkauf: Infotresen Stadtgalerie/KulturForum | Tourist-Information Kiel | KN Media Store | Ticket-Center im CITTI-Markt | www.eventim.de



KIEL BLÜHT AUF

Nicht nur der Frühling, sondern auch „Kiel blüht auf“ erwacht in neuer Frische aus dem Winterschlaf. An diesem Veranstaltungswochenende verwandelt sich die Innenstadt in ein buntes Blumenmeer: Regionale Händler*innen und Gärtnereien laden am 29. und 30. April zum Schlendern durch die Innenstadt ein. Neben dem Pflanzenangebot können sich die Besucher*innen der Kehden- und Kütherstraße auf Sport-, Outdoor- und Gartengestaltungsequipment freuen. Ein vielfältiges Mitmachprogramm mit einer gemeinsamen Pflanzaktion steht auf dem Programm. Zusätzlich haben am Sonntag von 13 bis 18 Uhr die Kieler Geschäfte geöffnet. Mehr Informationen unter: www.kiel-sailing-city.de/veranstaltungen.

29. + 30. April • Kieler Innenstadt



FLOHMÄRKTE

ECKERNFÖRDE UND PROBSTEI

Bei hoffentlich frühlingshaftem Wetter freuen wir uns auf die nächsten Flohmarkttermine. Stöbern, shoppen, schnacken und natürlich feilschen! Mit etwas Glück hat man schnell neue alte Lieblingsstücke in der Tasche. Dabei ist es ganz egal, ob es sich um ein langersehntes Teil oder einen spontanen Einfall handelt. Nachhaltig ist es in jedem Fall. Und als Verkäufer*in kann man sich so noch ein paar Euros dazuverdienen.

WANN UND WO

- 2. April: Kaufland, Skandiaviendamm 299, Kiel-Mettenhof
- 9. April: Familia, Prinz-Heinrich-Straße 20, Kiel
- 9. April: Hansa48, Hansastrasse 48, Kiel (Musikflohmarkt)
- 10. April: Knüll, Schönberg
- 15. April: Hafen Eckernförde
- 16. April: REWE, Winterbeker Weg 44, Kiel
- 16. April: Schönberger Fußgängerzone, Knüll, Schönberg
- 22. April: Hansa48, Hansastrasse 48, Kiel
(Schallplatten- und Fahrradflohmarkt)
- 23. April: Hörn, Kaistraße, Kiel
- 23. April: Toom Baumarkt, Rendsburger Landstr. 225, Kiel
- 30. April: Eichstraße, Gettorf



Der Sommer beginnt jetzt!

Freuen Sie sich auf lange Sommertage auf Ihrer Terrasse oder Balkon mit einer Markise von **STAAL**.

STAAL 
PLISSEES | ROLLADEN | MARKISEN
mein Sonnenschutz

Kiel, Stadtrade 18 | T. 0431-68 89 98 | www.staal.de



NORDIC MOTOR SHOW

Die Verbrauchermesse zum Thema „Fahrzeugauf-tuning“, die Nordic Motor Show, findet am 6. und 7. Mai in den Holstenhallen Neumünster statt. Viele Firmen präsentieren auf der Fachmesse für sportliche und individuelle Automobile ihre Produkte und Dienstleistungen zu Themen wie stark motorisierte Fahrzeuge, tiefe und breite Automobile, Tuningteile aller Art, Werkzeug, Zubehör, Elektrotechnik und vielem mehr. Die

Messe findet übrigens erstmals in Norddeutschland statt und richtet sich an Tuning-Enthusiast*innen und Hobbyschraubende ebenso wie an Schmieden und Clubs. Und natürlich an alle, die sich für starke Autos interessieren.

**6.–7. Mai, Sa 10–18 Uhr, So 10–16 Uhr
Holstenhallen Neumünster**

KURS AUF HAMBURG



Am ersten Mai-Wochenende steht Hamburg wieder ganz im Zeichen seines Hafens. Der 834. HAFENGEURTSTAG HAMBURG vom 5. bis zum 7. Mai lässt das maritime Herz der Hansestadt höherschlagen. Schwimmende Gäste aus aller Welt von prächtigen Großseglern und imposanten Kreuzfahrtschiffen über hochmoderne Einsatzfahrzeuge bis hin zu Sportbooten oder Traditions- und Museumsschiffen geben sich die Ehre und verwandeln die Elbe in die größte maritime Freiluftbühne der Welt.

MARITIMES TOP-PROGRAMM AUF DER ELBE

Den Auftakt des HAFENGEURTSTAG HAMBURG bildet am Freitag, 5. Mai, um 13 Uhr der Internationale Ökumenische Eröffnungsgottesdienst in der Hauptkirche St. Michaelis. Im Anschluss startet um 15 Uhr die große Einlaufparade, die von der Fregatte Hamburg angeführt

wird. Wie an einer Perlenkette aufgereiht laufen die rund 250 Schiffe direkt vor den Augen der Besuchenden in den Hamburger Hafen ein und bieten ein spektakuläres Bild. Im Anschluss beginnt ein erlebnisreiches maritimes Programm für große und kleine Seeleute. Bestaunt werden können unter anderem majestätische Großsegler wie das polnische Segelschulschiff Dar Młodzieży und die Alexander von Humboldt II, acht Kreuzfahrtschiffe, Marineschiffe wie die Fregatte Hamburg, liebevoll restaurierte Segel- und Dampfschiffe aus den vergangenen Jahrhunderten, Hochseeschlepper oder moderne High-Tech-Einsatzfahrzeuge. Weitere Infos unter www.hamburg.de/hafengeburtstag.

**5.–7. Mai
zwischen Museumshafen Oevelgönne
und Hamburger Speicherstadt**

BW Best Western.



„DANKE Mama!“ Frühstück am Muttertag

Liebe geht durch den Magen! Schenken Sie Ihren Müttern ein leckeres Frühstück, um Tränen, Lachen, Sorge ... und die ganze Liebe, die Mütter uns das Leben lang schenken, wertzuschätzen.

**So. 14.05.2023, 08.00-13.00 Uhr
Preis: 24 € pro Person**



Vatertagsgrillen und Biertasting

Sie freuen sich schon auf den Vatertag? Wir auch! Deswegen laden wir Sie herzlich ein zum Grillen und kühlem Bier in unserem Hotelgarten.

**Do., 18.05.2023, 12.00-17.00 Uhr
Preis: 34 € pro Person**

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung!

HOTEL PRISMA
direkt neben den Holstenhallen

Max-Johannsen-Brücke 1 · 24537 Neumünster
Tel: 04321-904150 · Fax: 04321-904444
www.hotel-prisma.de

ENTSPANNTES OPEN-AIR-EINKAUFEN, NEUE LÄDEN, TOLLE AKTIONEN IM SHOPPING- HIMMEL

Erleben Sie ihren perfekten Tag im Designer Outlet Neumünster: 120 Shops mit mehr als 130 Designer-Marken öffnen hier ihre Türen und warten darauf, Sie in frühlingsfrische Outfits zu hüllen.

Winter adé – Frühling jucheee! Lange genug haben wir uns in dicken Mänteln, Mützen und Boots versteckt, nun kommt die Zeit der leichteren Garderobe! Im McArthurGlen Designer Outlet Neumünster finden Sie in 120 Stores, die das gesamte Jahr über Rabatte von bis zu 70 Prozent auf den UVP anbieten, alles, was Sie für Ihr frisches Frühlingsoutfit brauchen.



VIELE NEUE SHOPS

Ob eine leichte Jacke, eine farbenfrohe Handtasche oder die neue stylische Sonnenbrille – bei den bekannten und beliebten Marken wie Karl Lagerfeld, Aigner und Levi's werden Sie bestimmt fündig. Auch die vielen neuen Shops haben eine große Auswahl an hochwertigen Sneakern, Sommersandalen oder trendbewussten Basics im Angebot. Darunter Tommy Hilfiger Kids, Kennel & Schmenger, HUGO, Only & Sons, Cinque, Lee & Wrangler, Happy Socks und – bald auch mit dabei: Copenhagen Studios.

SHOPPEN MACHT GLÜCKLICH ... UND HUNGRIG

Damit nicht nur die Tasche, sondern auch der Magen gut gefüllt ist, befinden sich auf dem Gelände insgesamt acht Restaurants und Cafés, die mit lokalen und saisonalen Spezialitäten zum Verweilen einladen. Ob ausgefallene Pommeskreationen bei Frittenwerk, leckere Burger bei Five Guys oder knackige Salate bei Marché Mövenpick – hier geht garantiert keine*r hungrig nach Hause.



Direkt zum
McArthurGlen
Club

10% Extra-Rabatt
auf den Outletpreis
für Mitglieder



LATE NIGHT
SHOPPING

AM 28. APRIL
9 – 0 UHR

DIE HASEN SIND LOS! TIERISCH COOLE OSTERAKTIONEN

Vom 3. bis 15. April findet im Center eine Osterralley statt. In den Schaufenstern verschiedener Stores werden dann Buchstaben versteckt, die zusammen ein Lösungswort ergeben. Im Guest Services und bei Lindt finden Sie Flyer, auf denen Sie das Lösungswort eintragen können. Wer das richtige Wort rausgefunden hat, darf sich über eine schokoladige Überraschung freuen! Innerhalb des oben genannten Zeitraums gibt es tolle, zusätzliche Angebote. Am 8. April von 11 bis 16 Uhr kommt der Osterhase im Center vorbegehoppelt und verteilt Schokolade an die kleinen Besucher*innen, außerdem lockt ein kunterbuntes Kinderosterprogramm.

NICHT VERPASSEN!

Am 28. April heißt es im Designer Outlet Neumünster: Shoppen bis Mitternacht, denn dann haben die Geschäfte von 9 bis 0 Uhr geöffnet. So wird sogar die Nacht zum perfekten Shopping-Erlebnis!

Mo – Sa, 10 – 20 Uhr
Oderstraße 10, Neumünster
www.designeroutletneumuenster.de
Instagram: @designeroutletneumunster



5.-7.
Mai

GARTEN zauber Der Garten blüht auf!

Pünktlich zum Saisonstart lockt das GARTENZAUBER-Festival in die ländliche Idylle von Hof Bissenbrook. Vom 5. bis zum 7. Mai öffnet das zauberhafte Gartenfestival wieder seine Tore für Gartenfreunde, Pflanzenliebhaber und Dekofans.

Die Besucher erwartet eine große Vielfalt ausgewählter Produkte für Haus und Garten. Natürlich gibt es eine fantastische Auswahl an Pflanzen, Kräutern, Stauden und verschiedenen anderen grünen Raritäten, sowie Nützliches für Haus, Garten, Terrasse und Balkon zu entdecken. Aber auch wer keinen grünen Daumen hat, kommt an den drei Festival-Tagen voll auf seine Kosten.

Besonders beliebt sind die Fachvorträge und Demonstrationen, diesmal rund um das Thema Blumengarten. Zwischendurch wird Musik gehört, eine Kaffeepause eingelegt, herzlich geschlemmt oder einfach nur die zauberhafte Atmosphäre genossen. GARTENZAUBER ist Gartenspaß für die ganze Familie. Beim Kinderprogramm sorgen Strohburgen, Gaukler, Mal- & Bastelaktionen für beste Unterhaltung.

Also nichts wie los, seien Sie dabei wenn es wieder heißt: „Gartenzauber... bezaubernde Ideen für schöne Gärten!“

GARTENZAUBER
5. - 7. Mai 2023 • 10-18 Uhr
Eintritt 10 € • Kinder bis 16 Jahre frei
Hof Bissenbrook • 24623 Großenaspe
Hunde sind nicht erlaubt
www.gartenzauber.com





Inklusion AM STRAND

*Baden, bummeln, Spaß haben – im Sommer zieht es zahlreiche Erholungssuchende ins schöne Eckernförde. Ab diesem Jahr kommen auch Rollstuhlfahrer*innen näher ans und viel einfacher ins Wasser.*

Ein kleiner Shoppingbummel durch die Stadt mit ihren kleinen, durch Inhaber*innen geführten Geschäften und einem Zwischenstopp bei der Bonbonkocherei. Ein herrlicher Tag am Strand mit einer Eistüte und einem Wettbewerb um die größte Sandburg. Oder ein Besuch im Ostsee-Info-Center mit Seesternegucken und anschließend geht es auf den Spielplatz. So oder so ähnlich verbringen Einheimische und Tourist*innen eine schöne Zeit in Eckernförde. Das hübsche Städtchen ist ein wahrer Magnet für Gäste aus der Region und dem ganzen Norden. An der Hafenspitze tauchen die Menschen ein in das maritime Flair, das diesen Ort an der Ostsee so besonders macht. Fischerboote und Segelyachten dümpeln zwischen den Stegen, wenn sie nicht gerade auf dem Meer unterwegs sind. Vom Kutter aus wird frisch gefangener Fisch verkauft, Möwen ziehen kreischend ihre Kreise. Jetzt heißt es Obacht, denn diese Vögel sind wahre Flugkünstler, wenn es darum geht, ein Fischbrötchen zu stibitzen.

DA GEHT NOCH MEHR

Gerade im Sommer ist Eckernförde ein Hotspot für all jene, die eine Pause vom Alltag suchen, einfach an den Strand oder einen angenehmen Urlaub verbringen möchten. Aber können hier wirklich ALLE eine schöne Zeit verbringen? Das hat sich Eckernförde Touristik & Marketing gefragt und mit dem Beirat für Menschen mit Behinderung einen Strandspaziergang gemacht. Das Team dahinter weiß, worauf es ankommt, wenn man möglichst vielen Menschen einen Zugang zu etwas zu ermöglichen will. Schnell standen vier Teilprojekte fest, um das Großprojekt Baden & Inklusion bereits im April und Mai, gefördert von der Aktivregion Schleswig-Holstein, umzusetzen, damit alles bereit ist für einen erlebnisreichen Sommer.

ZIELSICHER

Haben Sie schon mal von Disc Golf gehört? An neun Stationen zwischen Jugendherberge und Hafen können Kids mit und ohne Rollstuhl Frisbees so ins Ziel werfen, dass sie durch die Ketten rutschen und nicht wieder hinausfallen. Mit diesen Stationen wird für Kinder im Rollstuhl eine Alternative zu den, für sie bisher unerreichbaren, Spielplätzen geschaffen.



Großer Spaß beim Disc Golf

GROSSE SCHAUKELLIEBE

In der Nähe der Stadthalle lädt im Sommer eine ganz besondere Schaukelkombi zu Höhenflügen ein. Herkömmliche Schaukeln sorgen nicht bei allen Kindern für diesen Spaß. Also muss ein neues Gerüst her, mit einer Schaukel, die auch ohne sich festzuhalten, jede Menge Freude bereitet. Wenn mehrere Kinder zusammenschaukeln möchten, hängt direkt daneben eine Nestschaukel, in die sich Kinder hineinlegen können.



Leichter durch den Sand dank der Strandmatten

AUF ROLLEN INS WASSER

Ein paar Stege führten bereits an den Strand, aber bislang nicht direkt ins Wasser. Mit den neuen aufrollbaren blauen Matten soll sich dies ändern. Auf ihnen können Menschen leichter den Sand überqueren und die Fluten genießen. Mit den bereits vorhandenen schwimmfähigen Strandrollstühlen können Wasserfans sitzend in der Eckernförder Bucht schwimmen. Gleichzeitig helfen die drei Strandmatten auch beispielsweise älteren Menschen über den Sand.

AB INS GEMENGE

Der Matschspielplatz am Familienstrand mit DLRG Station ist bei den Kindern sehr beliebt. Eine Menge Sand gemischt mit Wasser macht einfach großen Spaß. Kinder im Rollstuhl konnten bisher zwar daran spielen, aber nicht für Wassernachschub sorgen. Um den Zugang zu erleichtern, wird der Matschtisch versetzt und eine Wasserleitung gelegt. Außerdem wird die Fläche für den Strandzugang erweitert.

Diese Maßnahmen ermöglichen allen Menschen, den Strand gleichwertig zu nutzen. Denn der Strand in Eckernförde ist für ALLE da! Mehr Informationen zu Eckernförde finden Sie unter:

www.eckernförderbucht.de
und in der Tourist-Information, Am Exer 1.

MEHR STRAND FÜR ALLE





GUT GEMACHT

Agapi und Rado von Gutding sind schon lange auf dem Mehrweg unterwegs: Zuerst füllten sie ihre hausgemachten Brotaufstriche, Pasteten und andere Leckereien in Weckgläser ab, 2019 sattelten sie auf offizielle „MMP-Poolgläser“ mit Schraubdeckel um. Die Manufaktur ist in Rickling zu Hause. gutding.org



DAS GLAS-KARUSSELL

Immer mehr Produkte gibt's jetzt auch im Pfandglas, vom Pesto bis zum Vodka. Mehrweg statt „ex und hopp“ schrumpft Müllberge, spart Energie und Ressourcen.

Glas ist ein geniales Verpackungsmaterial, das hauptsächlich aus Quarzsand, Soda und Kalk besteht. Gläserne Gefäße verraten, was drin ist, schützen Lebensmittel, Medizin oder Kosmetik aber wie in einem Tresor. Denn sie lassen sich luftdicht verschließen, sind geruchs- und geschmacksneutral sowie inert – was bedeutet, dass das Glas nicht mit anderen Stoffen im Füllgut reagiert. Zwar sind Glasbehälter unbegrenzt recycelbar, doch die meisten zerschellen viel zu früh im Altglascontainer. Ob Sektbuddel, Gurkglas oder Cremetiegel – sie alle wären robust genug, um viele Runden zu drehen. So lassen sich Getränkeflaschen bis zu 50-mal auswaschen und wiederbefüllen, bevor sie zurück in den Stoffkreislauf gehen. Glashütten sind energiehungrig: Um das Gemenge zu verflüssigen, braucht es höllische 1.600 Grad, und die meisten Schmelzwannen werden noch mit fossilem Erdgas betrieben. Auch daher sollten wir Flaschen und Co. lieber öfter verwenden. Sofern die Transportwege im Rahmen von wenigen Hundert Kilometern bleiben, glänzt Mehrweg-Glas im Vergleich mit der besten Ökobilanz.



BRENNEN FÜR MEHRWEG

Keine Party muss mit einem Scherbenhaufen enden: Pfandbrand serviert jetzt Prozentiges in Mehrweg-Standardflaschen. Eine Pioniertat! Viele Spirituosen-Hersteller mögen sich (noch) nicht von ihren individuellen Flaschen trennen. Pfandbrand ist der Inhalt wichtiger. So wächst das Bio-Getreide für den Vodka auf norddeutschen Äckern, und das Quellwasser stammt aus Dithmarschen. pfandbrand.de

FEINES FÜR DIE VORRATSKAMMER

Plantfully serviert pflanzliche Köstlichkeiten im Pfandglas. In ihrer Hamburger Manufaktur-Küche zaubert die Gründerin Sarah unter anderem ein „Julasch“ auf Basis von Jackfruits sowie geräucherten „Karottenlax“ mit Dill – perfekt z.B. für Burger, Sushi oder Salate. plantfully.shop



GLÄSCHENKREISEL

Als Janna und Frank aus Kiel Eltern wurden, interessierten sie sich mehr denn je für gesunde Lebensmittel – und machten sich mit der Produktion von Bio-Babybrei selbstständig. Aus dem 250-g-Pfandglas schmeckt den Lütten z.B. der Hokkaido- und der Möhrchen-Kartoffelbrei. sproesslinge-babybrei.de



Mehrweg-Revolution in der Drogerie

MADE IN HAMBURG!

Das Start-up SEA ME hat mit seiner gleichnamigen Kosmetikserie das erste Mehrweg-System für Drogerieartikel entwickelt – und bereitet so den Weg für eine ganze Branche. Jetzt gehen weitere Marken mit an Bord, und das gemeinsame Ziel rückt näher: zero waste!

von Noline Haas

A HA+L+A, kennt noch jemand diese Formel? Das H steht für Hygiene, und weil SEA ME die Marktbühne Anfang 2021 betrat, mitten in der Corona-Krise, brachte es zum Start erstmal eine Flüssighandseife und ein Desinfektionsgel heraus. So weit noch keine Sensation. Doch als ich die Neuheiten im Laden entdeckte, wurden meine Augen größer: „Mehrweg-Pfandflasche“? Das könnte der Startschuss für eine langersehnte Wende sein, dachte ich. Und griff zu.

DER MÜLL, DAS MEER UND ICH

Die Plastikflut in den Ozeanen – und auch im eigenen Badezimmer – motivierten den Hamburger Unternehmensberater und studierten Mathematiker Lars Buck, sich ein Mehrweg-Konzept für die Drogerie zu überlegen und SEA ME zu gründen (frei übersetzt: „das Meer und ich“). Dass ausgerechnet eine Branche, in der sich alles um Reinlichkeit und Schönheit dreht, so viel Verpackungsmüll erzeugt, wollte er nicht länger hinnehmen.

Treffen im Gründerhaus „Sprungschance“, wo das nunmehr zehnköpfige Team an seiner Zukunftsvision arbeitet. Auch die Produktfamilie ist gewachsen. Wie bei einer Weinprobe

arrangiert mein Gesprächspartner André Lang-Herfurth die Flaschenparade auf dem Konferenztisch. Der 46-Jährige verantwortet im Unternehmen die Bereiche Marketing, Vertrieb und Öffentlichkeitsarbeit. Ich teste die Bodylotion mit so leckeren Zutaten wie Gurke, Minze und Zitronenverbene. Leider ist sie nicht zum Löffeln gedacht, dafür nährt sie trockene Winterhaut. Lust auf Strandurlaub macht die Handpflege mit Jojobaöl, Sheabutter und Meeresmineralien, und das Spüli duftet mediterran nach Zitronenthymian. In dem formschönen Glas mit Korkverschluss kommt der Haushaltshelfer wie ein Wellness-Elixier oder edles Olivenöl daher. Aus FSC-zertifizierter Esche sind die Deckel der zwei jüngsten Schwestern: einer Tages- und Nachtcreme im Mehrweg-Tiegel.

KREISE SCHLIESSEN

Beim Aufbau einer ganz neuen Mehrweg-Logistik für Kosmetik und Detergenzien waren einige Hürden zu meistern. Beispiel Flaschenreinigung: „Wir ahnten anfangs nicht, wie aufwendig es ist, ölige Substanzen oder schäumende Tenside herauszuspülen. Da braucht es eine ganz andere Lauge und andere Prozesse als beispielsweise für Saft oder Bier!“, verrät André. Mit drei experimentierfreudigen Spüldienstleistern arbeitet SEA ME inzwischen zusammen. ▶

André Lang-Herfurth, im Team zuständig u.a. für Marketing und Vertrieb

WENIGER IST MEHR:

Der puristisch anmutende Markenauftritt trägt auch die Handschrift des Gründers Lars Buck



NORDDEUTSCH & NACHHALTIG

Alle SEA-ME-Behälter werden umweltbewusst in Bayern hergestellt: Die Glashütte schmilzt das Gemenge in einer mit Ökostrom betriebenen Elektrowanne. Die Etiketten sind wie bei Mehrweg üblich aus Papier und wasserlöslich.

Aktuell gibt es rund 900 Verkaufs- und Rückgabestellen deutschlandweit, darunter Märkte von Budni und Edeka. Kund*innen können ihr Leergut an der Kasse oder am Pfandautomaten abgeben. Mindestens 30 Runden sollen die Glasgefäße drehen, bis sie in den Kreislauf Nr. 2 eintreten: Alte Flaschen sollen zu neuen werden, gleiches ist für die Verschlüsse vorgesehen. Bei den Zubehörteilen bestehe allerdings noch Verbesserungspotenzial, räumt André ein. „Zum Beispiel arbeiten wir gerade an einer neuen Dosierpumpe aus Monomaterial – ohne Metallspirale.“

Gut trennbare und sortenreine Materialien sind ein Schlüssel für hohe Recyclingquoten. Bisher setzen sich viele Verpackungen aus diversen Kunst- oder anderen Stoffen zusammen und überfordern damit selbst die besten Sortieranlagen. Mit seinen Kolleg*innen arbeitet André daran, „Kreise zu schließen“, wie er sagt. „Seit ich 2002 die Erstausgabe des Buchs ‚Cradle to Cradle‘ von Michael Braungart und William McDonough verschlungen hatte, verspürte ich den Drang, meine Energie in das Thema Circular Economy zu stecken. Jetzt ist es so weit, ein Traum wird wahr!“, erzählt er mit seinem jugendhaften Lächeln. Perspektivisch sollten alle Produkte der Welt so konzipiert werden, dass ihre Bestandteile in geschlossenen Rohstoffkreisläufen zirkulieren können, ist er überzeugt.

MEHR MARKEN AUF DEM MEHRWEG

„Zeroo“, für zero waste, hat das Team sein Mehrweg-System für die Drogerie getauft. Die eigene Kosmetikserie war von Anfang an als Pilot gedacht, um das Konzept bei Erfolg für weitere Marken zu öffnen. Idee: Die SEA ME GmbH stellt die „Zeroo“-Poolflaschen und kümmert sich um die Logistik und Reinigung, die Partnerfirmen zahlen eine Servicegebühr. Neun Marken haben sich jetzt der Pionierin angeschlossen, um die Reuse- & Recycle-Lösung gemeinsam weiterzuentwickeln und an ihre jeweiligen Produktanforderungen anzupassen. Große Kosmetiknamen sind dabei wie Babor, Annemarie Börlind und Weleda sowie Ada

Cosmetics, führend im Hotelbereich. Auch die Ökoreiniger-Firma Sodasan und Everdrop machen mit. Aktuell tüfteln alle Beteiligten mit Forschenden der TU Hamburg an einer zweiten Flaschenart: diesmal aus langlebiger Kunststoff. „Hintergrund ist, dass wir möglichst viele verschiedene Produkte in Pfandflaschen füllen wollen. Unter der Dusche zum Beispiel sind unzerbrechliche Flaschen natürlich besser“, begründet André den Kompromiss.

Everdrop ist 2019 ebenfalls angetreten, die Drogerie zu entmüllen: mit fester Kosmetik,

Nachfüllbeuteln sowie Tabs und Pulvern in kleinen Sachets, die man sich zu Hause mit Wasser zu Flüssigreinigern zusammenmixt. Viele Wege führen zum Ziel. Auch kompostierbares Material, wenn ausgereift, kann einen Beitrag leisten. Vermutlich werden sich diejenigen Konzepte durchsetzen, die den Menschen nicht zu viel abverlangen. Auch ich mag es praktisch und bequem. Deshalb kaufe ich leider viel zu selten im Unverpackt-Laden ein. Aber Pfandflaschen hin- und herzutragen, bin ich seit Langem gewohnt: nur ein kleiner Aufwand mit großer Wirkung!

sea-me.com, zeroo.com



Die SEA ME GmbH ist Mitgründer des Mehrweg-Verbands Deutschland mehrwegverband.de

Hier wird Ihr Gehalt nicht gekürzt.

Das kostenlose Gehaltskonto

- ✓ inklusive kostenloser Girocard für Neukunden in 2023
- ✓ ohne Mindesteingang
- ✓ einfach online oder in der Filiale abschließen

Jetzt wechseln!

Girokonto
0,00 €



Sparda-Bank

Die Deine Bank.

EFUELS UND VERBRENNER-AUS DIE KRAFTSTOFF- REVOLUTION?



Bundesverkehrsminister Volker Wissing (FDP) blockiert das EU-Aus für Verbrenner-Motoren in Kraftfahrzeugen ab 2035. Synthetische Kraftstoffe, so genannte eFuels, sollen zur Dekarbonisierung zugelassen werden. Anton Willer-Geschäftsführer Axel Niesing erklärt die Vorteile der neuen Technologie.

Lebensart im Norden: Wie würden Sie das Prinzip von eFuels mit einfachen Worten beschreiben?

Axel Niesing: eFuels sind regenerative Kraftstoffe, mit denen alle Verbrennungsmotoren CO²-neutral betrieben werden können. Anders als bei der E-Mobilität kann alles Vorhandene klimafreundlich weiter betrieben werden. eFuels werden aus erneuerbarem Strom und der Atmosphäre entnommenem CO² produziert – und zwar in besonders wind- oder sonnenreichen Weltregionen, in denen Grünstrom um ein Vielfaches effizienter und günstiger erzeugt werden kann als in Deutschland. Bei ihrer Verbrennung setzen die Kraftstoffe exakt so viel CO² frei, wie zuvor der Atmosphäre entnommen wurde. Deshalb sind sie CO²-neutral.

Warum ist das eine gute Alternative zu herkömmlichem Kraftstoff?

Der Verkehrssektor mit herkömmlichen, fossilen Kraftstoffen ist bekanntlich für knapp 20 Prozent der deutschen CO²-Emissionen verantwortlich. Mit eFuels können alle vorhandenen und zukünftige Verbrennungsmotoren – im Straßenverkehr, in der Luft, im Wasser und auf der Schiene – wirksam dekarbonisiert werden. Und das perspektivisch zu Kosten, die sich allenfalls geringfügig über den aktuellen Spritpreisen bewegen werden.

Gutes Stichwort! Ist schon absehbar, was ein Liter eFuels kosten wird?

Die Produktkosten sollten in Zukunft deutlich unter 1 Euro pro Liter liegen. Mit Steuern etc. dann vermutlich gleichauf mit fossilen Kraftstoffen, bei denen ja auch mit Preissteigerungen durch CO²-Abgaben zu rechnen ist. Auch der Preis für den hierzulande knappen Strom dürfte hoch bleiben und Mobilität insgesamt eher teurer werden.



Inwiefern sind eFuels nachhaltig?

Alle Verbrenner und die gesamte Infrastruktur können unverändert klimaneutral weiterbetrieben werden. Die Erdölförderung wird zukünftig überflüssig. Für die E-Mobilität muss die gesamte Infrastruktur neu geschaffen und der komplette Fuhrpark ersetzt werden – mit enormem Bedarf an Rohstoffen wie Kupfer, Kobalt und Seltenen Erden. Dazu kommt, dass wir in Deutschland aktuell nur gut fünf Prozent unseres Primärenergiebedarfs mit Sonnen- oder Windstrom decken. E-Fahrzeuge sind schon heute mangels grünem Strom primär mit Kohlestrom unterwegs.

Was wären die Hürden bei der Umstellung meines Kfz auf synthetische Kraftstoffe?

Es gibt keine! Alle Kraftfahrzeuge können unverändert, ohne irgendwelche Modifikationen weiter genutzt werden. Die chemische Zusammensetzung des Kraftstoffs ist identisch, nur der Herstellungsprozess ist ein anderer, nämlich nachhaltig.

Ist die E-Mobilität die einzige Lösung, wenn es um die Zukunft der Automobilindustrie geht?

Ganz sicher nicht. China hat sich frühzeitig Zugriff auf den Großteil der benötigten Rohstoffe gesichert und wittert in Europa große Chancen für seine Automobilindustrie. Durch billigen Kohlestrom und niedrige Arbeitslöhne haben chinesische Elektroautos natürlich erhebliche Wettbewerbsvorteile gegenüber deutschen bzw. europäischen Produkten. Die deutschen Autobauer sind weltweit führend bei Verbrennungsmotoren. Mit eFuels klimaneutral betrieben, kann die technologische Führerschaft und Wettbewerbsfähigkeit von VW, BMW & Co. auch zukünftig erhalten bleiben – und Hunderttausende von Jobs bei den Herstellern und ihren Zulieferern auch.

Wie könnte der neue Kraftstoff möglichst vielen Menschen zugänglich gemacht werden?

Wir bei Willer arbeiten im Schulterschluss mit unseren Verbänden und den Kollegen aus dem Mittelstand mit Hochdruck an einer Markteinführung. In einem ersten Schritt werden wir in Kürze mit der Einführung sogenannter „Hydrotreated Vegetable Oils“ (HVO; dt.: hydriertes Pflanzenöl), nachhaltig aus Reststoffen hergestellten Dieselprodukten beginnen. Erst vor wenigen Wochen hat das Bundesumweltministerium seinen Widerstand gegen deren Zulassung in Deutschland aufgegeben. HVO sind bis zu 90 Prozent CO² ärmer als herkömmlicher Diesel und in fast allen europäischen Ländern längst erhältlich. eFuels werden in absehbarer Zeit folgen, zunächst als zunehmende Beimischung zu herkömmlichen Kraftstoffen, die damit sukzessive klimafreundlicher werden.

Weitere Informationen zu eFuels unter
www.efuels-forum.de
www.efuel-today.com
www.efuel-alliance.eu/de



Startschuss für den WillerWald: Ministerpräsident und Schirmherr Daniel Günther im Juni 2020 mit den Willer-Geschäftsführern Axel Niesing (Mitte) und Georg Willer (rechts)

WillerWald knackt 200.000 QUADRAT- METER-MARKE

*Es ist ein absolutes Erfolgsprojekt, das der
Umwelt und den Menschen in Schleswig-Holstein
zugutekommt: Der WillerWald.*

Bekanntlich ist Schleswig-Holstein das waldärmste Flächenbundesland Deutschlands – ein Umstand, an dem bft Willer und seine Kund*innen seit Mitte 2020 tatkräftig etwas ändern: Dann nämlich erfolgte der offizielle Startschuss für den „WillerWald“: Pro Kubikmeter Kraftstoffabsatz pflanzt Willer einen Quadratmeter Neuwald mit regionaltypischen Baumarten. Mithilfe aller „Schlautanker“ und prominenter Unterstützung von Ministerpräsident Daniel Günther sowie den Kieler Störchen, die für jedes geschossene Tor 11 Bäume spendieren, wächst der WillerWald unaufhörlich weiter. Nach der ersten Fläche in Dithmarschen wurde vor genau einem Jahr das zweite Areal für den WillerWald erschlossen. In den Hüttenberger Bergen erwarb Willer 45.000 Quadratmeter Land, auf dem sofort Bäume gepflanzt wurden. Ascheffeler Grundschüler und die Kieler CDU-Landtagsfraktion griffen hier ebenso zum Spaten wie die Fußballspieler von Holstein Kiel, um die kleinen Sauerstoffproduzenten in die Erde zu setzen. Über 200.000 Quadratmeter Neuwald hat Willer mittlerweile geschaffen, das entspricht mehr als 28 Fußballfeldern. Beste Voraussetzungen also für mehr Nachhaltigkeit in der Region und das Engagement gegen den Klimawandel: „Wir tun was für die Umwelt, denn wir sind uns unserer besonderen Verantwortung als Vermarkter fossiler Kraftstoffe bewusst“, sagt Axel Niesing, geschäftsführender Gesellschafter der Anton Willer GmbH & Co. KG, die rund 35 Tankstellen in Schleswig-Holstein betreibt.



Auch die Holstein Kiel-Kicker Simon Lorenz, Marco Komenda, Benedikt Pichler sowie Fabian Reese (v. l.) mit den Willer-Geschäftsführern Georg Willer (Mitte links) und Axel Niesing (Mitte rechts) haben einen grünen Daumen bewiesen

Fotos: Anton Willer GmbH (3)

© goldbur.de 2023, Foto: @Pasko Maksim - stock.adobe.com

Über
200.000 m²
neuer
WILLER.WALD.
hier in SH

Moin! Schlautanken & Bäume pflanzen!

So mok wi dat.



KlimaPartner



So tankt der Norden.

30x in Schleswig-Holstein und auf schlautanken.sh



Wo Hausgärten immer kleiner werden, avancieren begrünte Dächer zu Erweiterung des grünen Wohnzimmers

Auch kleine Dachbegrünungen sind wertvoll und mit ein wenig Hilfe leicht zu installieren



ZWEITER STOCK GARTEN!

Auch kleine Dachbegrünungen sind wertvoll und mit ein wenig Hilfe leicht zu installieren.

Die Zeiten, in denen Dachbegrünungen nur von Profis aufgebaut wurden, sind vorbei. Heute lassen sich mit Hilfe von Dachbegrünungspaketen schnell und einfach kleine Flächen begrünen. Denn wo Hausgärten immer kleiner werden, bilden Dächer eine willkommene Erweiterung des grünen Wohnzimmers. Begrünte Carports, Garagen, Hausdächer und Gartenschuppen avancieren zu grünen Oasen, in denen farbenfrohe Wiesen für Schmetterlinge und Bienen ihren Platz finden. Diese Entwicklung verändert die Ansprüche an den Dachaufbau und die verwendeten Materialien.

EXPERT*INNEN HELFEN BEI DER UMSETZUNG

„Möchten Hausbesitzer auf ihrem bewachsenen Dach zum Beispiel Kräuter anbauen und ernten, sollte beim Bau eine ausreichende Lastreserve eingeplant werden.

Denn das Dach muss in diesem Fall nicht nur eine bis zu 15 cm dicke Substratschicht und die

Pflanzen, sondern auch den Menschen tragen können“, sagt Jörg Baumhauer, Geschäftsführer der auf ökologische Techniken und Materialien spezialisierten **re-natur GmbH**. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Ruhwinkel gehört in Deutschland zu den Pionieren in Sachen Dachbegrünung. Alternativ zu dem schweren Dachaufbau finden jetzt auch die nachhaltigen Secalflo-Panels Einsatz, die bis zu 12 l Wasser pro qm speichern. Mit diesen regional hergestellten Platten reduziert sich die Substratmenge bei gleichzeitiger Verbesserung der Wasserbilanz.

SCHMETTERLINGE AUF DEM DACH

Der Trend, dass bewachsene Dächer heute üppig bepflanzt werden und so einen wichtigen Beitrag zum Schutz gefährdeter Bienen- und Schmetterlingsarten leisten, entspricht voll und ganz der Philosophie von re-natur: Mit speziellen Dachbegrünungspaketen und Saatmischungen wird für Wildbienen und Schmetterlinge ein Eldorado geschaffen.



DACHBEGRÜNUNGEN RECHNEN SICH

Wer eine Dachfläche begrünt, macht in vielerlei Hinsicht ein gutes Geschäft. Die Grünfläche lockt nicht nur Insekten und Nützlinge in den Garten und fördert ein gutes Klima im urbanen Raum, sondern reguliert auch Hitze und Kälte im darunterliegenden Gebäude, schützt die Dachdichtung vor Versprödung und speichert viel Regenwasser, wodurch sich für Hausbesitzer*innen die Versiegelungsabgabe reduziert. Da Dachbegrünungen so viele positive Effekte haben, werden sie von immer mehr Städten und Gemeinden öffentlich gefördert. So zum Beispiel in Kiel und Hamburg. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.re-natur.de.



Ausblick auf das Himmelmoor vom südlichen Aussichtshügel



DÖRTHE NOHRDEN

Dörthe Nohrden berichtet als freie Reise- und Wissensjournalistin über Orte, Menschen und Projekte rund um den Globus. Ihrem Heimathafen Hamburg ist sie dabei seit fast 30 Jahren treu. Am liebsten ist sie auf dem Rad unterwegs und erkundet immer wieder neue, überraschende Kraftöfen und Lieblingsplätze rund um die maritime Hansestadt.

RADELN FÜR DIE SEELE

5 TIPPS FÜR TOUREN IN UND UM HAMBURG

Genauere Wegbeschreibungen, Hintergrundwissen zu einzelnen Stationen und die besten Adressen für eine kleine Pause zwischendurch gibt Autorin Dörthe Nohrden in ihrem Fahrradguide für Hamburg.

Üppiges Grün, ein Spritzer urbanes Flair und jede Menge glitzerndes Wasser – das ist das Glücksrezept für entspanntes Radeln in Hamburg! Dörthe Nohrden weiß, wo Räder frei rollen und Gedanken schweifen können. Dieses Wissen hat sie in ihrem Buch „Radeln für die Seele – in und um Hamburg“ in 15 Wohlfühl Touren verpackt. Sie führen durch Heide und Himmelmoor, über den Eisvogelweg und mitten hinein in den Blütenrausch des Alten Landes.

1. HIMMLISCHE AUSZEIT

Diese Strecke führt rund ums Quickborner Himmelmoor und hinein in grüne Acker- und Getreideflächen. Auf den Spuren der histori-

schen Torfbahn geht es weiter zum alten Torfwerk mit einem Aussichtshügel, der eine schöne Weitsicht auf das Moor bietet. Über teils holprige, aber gleichzeitig verträumte Wege wie dem historischen Ochsenweg führt die Tour weiter in Richtung Ellerhoop und geradewegs ins Blumenparadies Arboretum. Fast schon ein Muss ist ein Streifzug durch diesen außergewöhnlichen Baupark mit seinen über 4.000 Pflanzenarten. Hier findet sich auch das beste Plätzchen für eine kulinarische Pause: im Café im Münsterhof. Auf der südlichen Seite des Himmelmoors geht es zurück in Richtung Quickborn, aber nicht ohne Verschnaufpause am wohl schönsten Aussichtspunkt über das Moor.

2. BLÜTENZAUBER

Bei dieser Tour geht es ab Buxtehude durchs Alte Land. Wer in der richtigen Jahreszeit radelt,

wird mit einer wahren Blütenpracht belohnt. Nach dem Start bei der Bike-Station in Buxtehude folgt schnell das erste Highlight der Tour: die Straße Ostfleeth, der wohl zauberhafteste Teil der Altstadt. Nach einigen Abbiegungen führt der Weg dann mitten durch die Obstfelder. Links die Apfelbäume und rechts die Süßkirschen – was für ein Anblick! Vom Bilderbuchdorf Jork ist es nicht mehr weit bis zur Elbe, der man bis nach Cranz folgt. Unterwegs beim Borsteler Hafen überrascht eine umfunktionierte, riesige Apfelkiste die Gäste. Was es damit auf sich hat, wollen wir hier aber noch nicht verraten. Uns zieht es nämlich weiter bis zur Aussichtsplattform in Cranz, die den Blick über die Elbe auf Blankenese eröffnet. Von hier geht es wieder zurück nach Buxtehude.



Alster Höhe
Heilwigbrücke

Alte Harburger
Elbbrücke



Ahrensburger Schloss



3. HÄFEN & HORIZONTE

Diese Tour von Harburg in die Hafen City verwöhnt mit traumhaften Elbpanoramen und trägt Radelnde über die Ostspitze Wilhelmsburg bis zur Elphi. Von der S-Bahn-Station Harburg Rathaus führt die Strecke zur Harburger Schlossinsel, eine maritime Stadtoase, die sich ohne feste Route hervorragend erkunden lässt. Entlang des Harburger Hauptdeichs geht es zur Hafenschleuse und zur Alten Harburger Elbbrücke. Es folgen weitere Deiche mit großartigen Blicken auf Hamburgs blaue Lebensader bis zum Naturschutzgebiet Heuckenlock, welches sich am Ufer der Süderelbe erstreckt. Am östlichsten Zipfel von Wilhelmsburg lohnt sich die Kletterpartie auf das pittoreske, rot-grüne Leuchfeuer Bunthaus. Und wieder folgt man den Deichen bis zum Energieberg Georgswerder und dem geschwungenen Horizontweg. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis zum Ziel: der Elphi.

4. SEEN IN SICHT

Diese Tour lockt Radfahrer*innen raus aus der Stadt und führt quer durch den grünen Tunnel zum Großensee. Von Großhansdorf radelt man über Meisdorf und kurz vor Lütjensee durch ein märchenhaftes Waldgebiet. Der See bietet sich für ein kurzes Pauschen an, bevor es weiter geht zum Mönchteich. Der herrliche Bahnradweg lässt einen entlang der Wiesen und Wälder gleiten – bis mitten hinein in die blau glitzernden Oasen der Drei-See(le)n-Gemeinde. Der Großensee begrüßt Radler*innen mit dem Naturstrand Nordstrand und lädt zu einem erfrischenden Bad ein. Von hier aus geht es teils über den Marschbahnradweg zurück in Richtung Großhansdorf.

5. ALSTERVERGNÜGEN

Gleiten Sie dahin entlang blau-grüner Ufer. Lauschen Sie der Waldesruh und frönen Sie dem Radelgenuss vom Jungfernstieg bis zum Ahrensburger Schloss. Im Herzen der Stadt beginnt diese Tour auf dem westlichen Ufer der Binnenalster und folgt für die nächsten 23 Kilometer dem Alsterwanderweg. Immer verwünschter wirken die üppig bewachsenen Ufer, während ein schützendes Blätterdach den Weg überspannt. In Wellingsbüttel lohnt sich ein Abstecher zum historischen Torhaus und dem Alstertal-Museum. Kurz darauf erwartet die Radler*innen der Wohldorfer Wald, Hamburgs größter zusammenhängender Laubwald und das älteste Forstrevier der Stadt. Nach weiteren Kilometern eröffnet sich der Blick zum märchenhaften Ahrensburger Schloss.



Die genauen Infos zu den Routen finden Sie in dem Buch „Radeln für die Seele – in und um Hamburg“ von Dörte Nohrden. Erschienen ist das Buch 2022 im Droste Verlag und gibt auf 192 Seiten umfangreiche Einblicke in die Radwegewelt Hamburgs. Erhältlich ist das Buch für 18 Euro.



DAS KÜSTENRAD-VERSPRECHEN: **GARANTIIERT** **DAS RICHTIGE E-BIKE**

Mit guter Beratung zum richtigen E-Bike, das lange Freude macht.

Mittlerweile ist die Auswahl an motorisierten Bikes auf dem Fahrradmarkt groß. Es gibt E-Bikes in allen Preisklassen, mit den unterschiedlichsten Ausstattungen und für jeden Anlass. Um sich bei diesem Angebot zurechtzufinden, braucht es eine ausführliche und individuelle Beratung. Das findet auch Thomas Lutz, der Geschäftsleiter der **Küstenrad E-Bike Stores**: „Wer in ein E-Bike investiert, sollte sich bei der Auswahl von Experten unterstützen lassen. Richtig viel Spaß beim Fahren hat man mit einem Modell, das auch wirklich zu einem passt.“

OPTIMALE BERATUNG

Die Küstenräder setzen deswegen auf ein besonderes Konzept. Wer unter kuestenrad.de einen kostenlosen Termin an einem der vielen Standorte in Schleswig-Holstein bucht, bekommt von der Küstenrad-Crew eine ausführliche und zugleich innovative Beratung: Dazu gehört unter anderem eine professionelle Körpervermessung mit der SMARTFIT-Technologie. Anhand dieser wird für alle Kund*innen die optimale E-Bike-Geometrie ermittelt. Für ein müheloses und gesundes Fahren ist diese besonders wichtig.

Anschließend wird das entsprechende E-Bike optimal eingestellt und kann daraufhin ausgiebig Probe gefahren werden. Auch eine Sitzknochenvermessung ist kein Problem. Die Küstenrad E-Bike Stores decken mit ihrer großen Auswahl verschiedener Marken jeden Bedarf ab. Sie bieten sowohl hochwertige E-Bikes, zum Beispiel von Riese & Müller (nur Neumünster & Kiel) oder HNF Nicolai (an allen Standorten), als auch preisgünstigere Alternativen. Dabei ist vom klassischen City-E-Bike über das leistungsstarke E-MTB bis hin zum Cargobike alles dabei. Cargobikes sind eine echte Alternative zum PKW, perfekt für den Einkauf und die Kinder.

SERVICE NACH DEM KAUF

Der Küstenrad-Service ist mit dem Kauf eines Modells längst nicht vorbei. Für sicheres Fahren und um dauerhaft mobil zu bleiben, muss ein E-Bike regelmäßig kontrolliert und gewartet werden. Direkt bei der Übergabe wird der erste kostenlose Check-up vereinbart, bei dem das E-Bike nach den ersten Fahrten überprüft wird.

Die Crew vom Küstenrad Pinneberg und allen anderen Standorten in Schleswig-Holstein findet für Sie das passende E-Bike

Die Küstenrad E-Bike Stores gibt es aktuell an sieben Standorten in Schleswig-Holstein: Zweimal in Kiel, in Neumünster, Eckernförde, Brunsbüttel, Sarzbüttel und in Pinneberg. Noch dieses Jahr eröffnen zwei weitere Filialen in Kaltenkirchen und Plön. Somit bekommen Sie garantiert die beste E-Bike-Beratung in Ihrer Nähe. Mehr Informationen und kostenlose Beratungstermine unter: www.kuestenrad.de.





NORDERFRIESLAND RADELPARADIES

*Verträumte Orte, hübsche Städte und eine wunderschöne Natur:
Nordfriesland hat für Einheimische wie Tourist*innen eine Menge zu bieten.
Besonders gut kann man den Charme der Region auf einer Radtour genießen.*



AUF DEN SPUREN DER STURMFLUTEN

Im Lauf der Zeit wurde die nordfriesische Küstenregion immer wieder von Sturmfluten heimgesucht und geprägt. Die Spuren sind bis heute zu finden. Folgen kann man ihnen auf der Sturmflut-Tour. Die 24 Kilometer lange Strecke startet in Husum und ist einfach zu bewältigen. Während des Ausflugs erfährt man einiges über die Geschichte der Storm-Stadt und ihrer Umgebung. Los geht es von Husum in Richtung Simonsberg. Kein zweiter Ort wurde so sehr von den Sturmfluten geprägt. Mit seinen reetgedeckten, von grünen Deichen umgebenen Häusern strahlt Simonsberg einen ganz besonderen Charme aus. Weiter geht es an die Badestelle Lundenbergsand. Wer möchte, kann hier einen Badestopp mit der ganzen Familie einlegen oder an einer Wattwanderung teilnehmen. Nächster Stopp auf der Tour ist Uelvesbüll. Zahlreiche Sturmfluten haben die Landschaft um die rund 800 Jahre alte Gemeinde immer wieder verändert. So entstand zum Beispiel bei der großen Sturmflut von 1362 der breite

Heverstrom. Auch die idyllischen Angelteiche am Porrendeich sind ein Relikt der unbändigen Macht des Meeres. Auf dem Rückweg nach Husum gelangen Sie schließlich noch durch die Gemeinde Südermarsch. Mit ihrem ausgedehnten Wegenetz ist die Umgebung ein Paradies für Radfahrer*innen, Reiter*innen und Spaziergänger*innen.

IDYLLISCHE MEERESROUTE

Ebenfalls von Husum aus startet die Meeresroute. Mit 20 Kilometern Länge ist auch sie entspannt zu fahren. Zunächst radeln Sie in Richtung Schobüller Berg. Auf Ihrem Weg passieren Sie die Marienkirche in Hattstedt, eine ehemals wichtige Landmarke für Seefahrer*innen. Der hübsche nordfriesische Ferienort mit seinem lebendigen Kunst- und Kulturleben ist auf jeden Fall einen Stopp wert. Geprägt von der Geschichte der Fries*innen und Dän*innen ist Hattstedt auch historisch durchaus interessant. Eine Besonderheit ist der Mikkelberg, übersetzt: "Der große Berg". War hier noch bis in die 1950er-Jahre das Müllergewerbe ansässig, ist der Mikkelberg heute ein nordisches Kunst- und Cricketzentrum. Weiter geht es dann in den Husumer Stadtteil Schobüll. Mit Blick auf die Halbinsel Nordstrand kann man hier eine herrliche Rast einlegen. Dabei lohnt sich ein Bad im Meer ebenso wie ein Besuch des "Kirchleins am Meer". So erfrischt ist die letzte Etappe entlang des Deiches, Wassers und Hafens in Richtung Innenstadt dann ein Kinderspiel.

MIT DEM DRAHTESEL AUF EIDERSTEDT

Auch die Halbinsel Eiderstedt lässt sich bestens mit dem Drahtesel erkunden. Direkt am Naturerbe Wattenmeer gelegen, bietet sie beste

Nach einer ausgiebigen Radtour kann man den Tag wunderbar am Strand von St. Peter-Ording ausklingen lassen



Auf der Meeresroute lohnt sich ein Stopp in Schobüll

Bedingungen für aktive Naturliebhaber*innen. Auf einer 50 Kilometer langen Tour können Sie die Tierwelt der Region mit ihrem einzigartigen Flair bewundern. Auf schier endlos erscheinenden Radwegen sind Zeit und stressiger Alltag schnell vergessen. Hier heißt es nur: genießen und die frische Nordseeluft schnuppern. Mögliche Startpunkte gibt es mehrere, beispielsweise St. Peter Böhl mit seinem berühmten Leuch-

turm. Entlang des Deiches gelangt man nach St. Peter-Bad. Wer sich hier etwas länger aufhalten möchte, kann beispielsweise die Dünen-Therme, die Seebrücke, die Erlebnispromenade oder das Dünen-Hus besuchen. Vom Deich aus hat man einen herrlichen Panoramablick über die Nordsee. Anschließend lassen Sie St. Peter-Ording hinter sich und gelangen schließlich nach Westerhever. Hier steht der wohl berühmteste Leuchtturm Deutschlands – ein Wahrzeichen, das definitiv einen Besuch wert ist. Vorbei an Osterhever führt der Weg dann nach Poppenbüll. Hier finden Sie den wohl ältesten eingedeichten Bereich Eiderstedts. Weiter radeln Sie vorbei an Garding nach Vollerwiek auf der Südseite der Halbinsel. Saftig grüne Wiesen und kleine Straßen prägen dort die Landschaft. Dann geht es – das Wattenmeer und den weiten Horizont im Blick und die frische Nordseeluft in der Nase – auch schon zurück nach St. Peter-Bad.

Mit seiner herrlichen Landschaft ist Eiderstedt ein Paradies für Radfahrer*innen



Quellen und weitere Informationen
www.nordseetourismus.de/radreisen



AUS MÜLL ENTSTEHT SCHÖNES RESTELIEBE GETRÄNKEKARTON

Getränkertüten stapeln sich schnell in unseren Mülleimern, doch statt sie wegzuworfen, können wir aus ihnen Schönes und Nützliches basteln. Ina Mielkau zeigt in ihrem Buch „Resteliebe Getränkekarton – Alles verwenden, nichts verschwenden“, wie es geht.



BESUCH IM ZOO

Ordnung muss sein – auch auf dem Schreibtisch der Kids. Und damit das ein bisschen leichter fällt, kann man die Boxen für Stifte & Co ein bisschen aufhübschen. Da macht es doch gleich viel mehr Spaß aufzuräumen, oder?

MATERIAL:

Getränkkarton, Schere, Cutter, Stift, Acrylfarbe, Pinsel, Lackstift oder Permanentmarker

ANLEITUNG

1. Für diese kleinen Ordnungshüter eignen sich am besten viereckige Milch- oder Safttüten. Den oberen Teil des Getränkekartons mit der Schere sauber abschneiden. Anschließend die bedruckte Schicht ablösen. Für mehr Stabilität kann man die Schicht auch dranlassen, das macht es allerdings schwieriger, die Tierformen auszuschneiden.
2. Nun legt man sich eine Schablone der Tiere an (Vorlage im Buch auf Seite 120), um sie auf den Karton zu übertragen. Anschließend mit der Schere oder dem Cutter ausschneiden.
3. Dann die Kartons mit Acrylfarbe farbig anlegen, je nachdem, um welches Tier es sich handelt. Hier sind es Braunbär, Katze und Panda.
4. Ist die Farbe gut angetrocknet, zeichnet man mit wasserfestem Filzstift oder Lackstiften die Gesichter auf. Wer mag, kann die einzelnen Tüten später mit Heißkleber aneinanderkleben.

IMMER MOBIL BLEIBEN

Ob man sich diese kleine Handytasche nun umhängt oder sie in die Handtasche steckt, auf jeden Fall ist das Gerät so geschützt. Wer nur eine Hülle möchte, lässt die Schlaufen und die Schnur einfach weg.

MATERIAL:

Getränkkarton, Schere, Nähmaschine, Acrylfarbe, Pinsel, Lackstift, selbstklebende Klettverschlüsse, Kordel

ANLEITUNG:

1. Die Zuschnitte sind abhängig von der Größe des Mobiltelefons. Das hier verwendete Gerät hat die Maße 6,5 cm x 13,5 cm. Die Stücke sind 2 à 15,5 cm x 9,5 cm (Rücken + Vorderseite), 10,0 cm x 9,5 cm (Lasche) sowie 2 kleine Stücke à 5 cm x 5 cm (Schlaufen). Im ersten Schritt näht man die 3 großen Teile des vorbereiteten Getränkekartons mit der Nähmaschine an den schmalen Kanten aneinander. Für die Schlaufen die kleinen Quadrate dreimal falten und in der Mitte knicken.

2. Anschließend kann man das geknautschte Material farbig anlegen. Wie hier zum Beispiel mit Acrylfarbe im Metallic-Look. Für den coolen Look muss die Fläche gar nicht komplett angemalt werden.

3. Mit einem Lackstift kann man nach dem Trocknen Muster aufmalen. Es empfiehlt sich, die einzelnen Techniken immer erst an einem kleinen Probestück zu testen. Manche Stifte zerlaufen, die Farbe lässt sich nicht gut auftragen oder sie deckt nicht richtig.

4. Nun die kleinen Schlaufen an den Seiten an der gewünschten Stelle einschieben und mit der Nähmaschine im Zickzackstich abnähen. Dabei in einer der unteren Ecken beginnen und auch oben über die Lasche nähen. Auch hierfür sollte man die Naht zuvor auf einem Probestück testen.

5. Nun noch eine dicke Kordel durch die Schlaufen ziehen und unten so viele Knoten machen, dass die Schnur nicht mehr durch die Schlaufe rutscht. Die Länge der Schnur hängt davon ab, wie man die Tasche tragen möchte.

6. Damit die Tasche auch sicher verschlossen bleibt, kann man kleine Klettverschlüsse aufkleben.



Ina Mielkau:
Resteliebe Getränkekarton –
Alles verwenden,
nichts verschwenden,
Christophorus Verlag,
128 Seiten, 19,99 Euro



DIESE UND
WEITERE IDEEN
FINDEN SIE
IM BUCH.



Föhr-Feeling

VON FRIESISCHEM FLAIR,
FÖHRMIDABLEN WORTSPIELEN UND
ERSTEN SCHREIBVERSUCHEN

Kilometerlange Sandstrände, salzige Nordseeluft und jede Menge friesischer Charme – das ist Föhr. Redakteurin Finja Thiede hat auf der Insel Energie getankt und teilt mit Ihnen ein paar Eindrücke von ihrem Kurztrip in die friesische Karibik.

von Finja Thiede

Föhr ist für mich der ideale Ort für einen erholsamen Tapetenwechsel. Einfach mal rauskommen, dem Alltag für eine Weile den Rücken zukehren und von diesem wohligen Urlaubsgefühl gepackt werden. Als mich eine Freundin vor Kurzem fragte, ob ich nicht Lust auf einen Kurztrip auf die Insel hätte, war ich natürlich Feuer und Flamme. Um die Unterkunft musste ich mir keine Sorgen machen, denn ihre Eltern haben ein Ferienhaus direkt am Südstrand. Jetzt mal unter uns: Wie könnte man dazu denn „Nein“ sagen?

BALSAM FÜR DIE SEELE

Die Nordseeinsel ist so ein optimaler Ort, um die Akkus aufzuladen und den Kopf freizubekommen. Auf meinem Kurztrip habe ich gefühlt nichts gemacht und gleichzeitig doch so viel: Gemütlich ausschlafen und den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück und einer Tasse Friesen-Tee beginnen. Stundenlang entlang der Strände durch den Sand stapfen und dabei die klare Nordseeluft einatmen. Wo das Auge hinreicht, die hübschen kleinen Reetdachhäuser bewundern und ein paar blökenden Schafen in der Ferne zuhören. Da kann man sich doch nur föhrlieben.



FINJA THIEDE

Seit 20 Jahren
Föhr-Reporterin

DAS KLEINE WÖRTCHEN FÖHR

Apropos föhrlieben: Unter meinen Freund*innen bin ich bekannt dafür, eine Vorliebe für Wortspiele zu haben. So kann ich gar nicht anders, als darauf hinzuweisen, dass Föhr die perfekte Vorlage für eine ganze Reihe sprachlicher Spielereien liefert: Föhr ist und bleibt der perfekte Ort föhr großartige Föhrien – die Jahreszeit spielt dabei überhaupt keine Rolle. Wenn's kühl und föhrregnet ist, überzeugt die Insel mit ihrer Gemütlichkeit. Wenn's hingegen warm und trocken ist, lässt es sich herföhrragend am Strand aushalten. Doch auch wenn ich wirklich noch ausführlich darüber schreiben könnte, was föhr tolle Wortspiele es sonst noch gibt, höre ich jetzt auf, föhrsprechen!

DIE GEBURTSTUNDE DER REDAKTEURIN

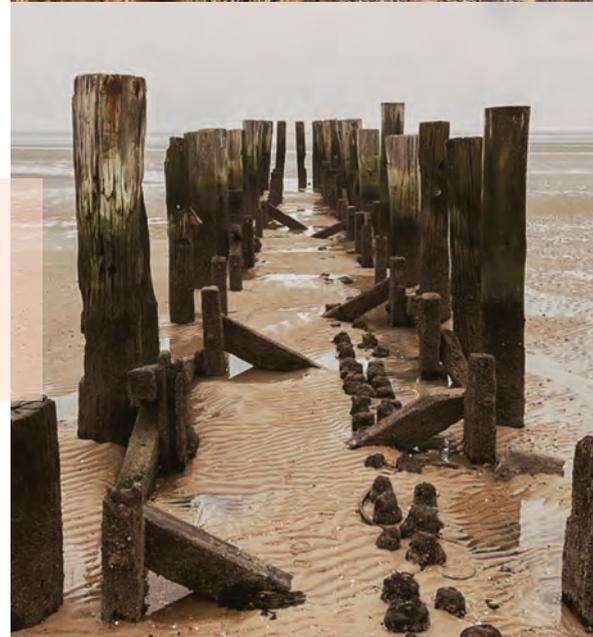
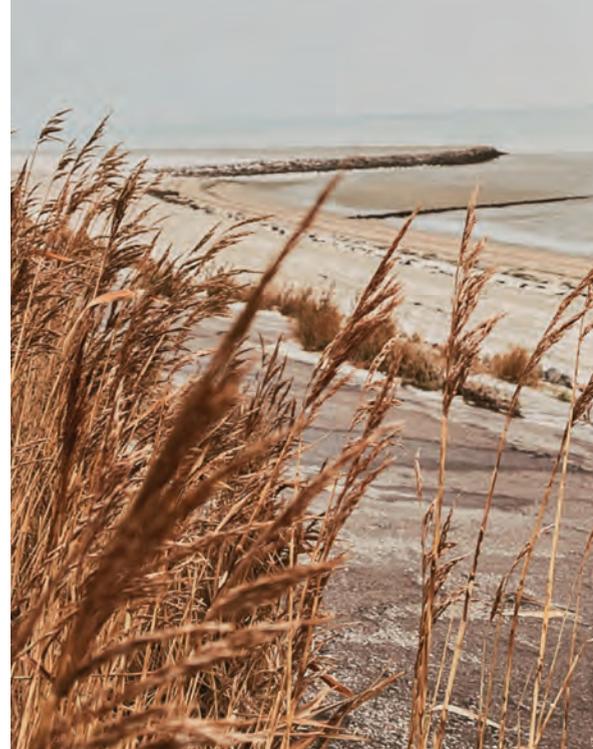
Das erste Mal setzte ich übrigens einen Fuß auf die Insel, als ich neun Jahre alt war und es auf Klassenfahrt ging. Ich werde tatsächlich ein bisschen sentimental, wenn ich daran zurückdenke, denn es war nicht nur meine erste Föhr-Reise, sondern auch das erste Mal, dass ich einen Text für eine Zeitschrift verfasste. Okay, es war zwar nicht für die Lebensart, sondern nur für die Klassenzeitung der 4b, aber jede*r fängt mal klein an, nicht wahr? Selbstverständlich möchte ich Ihnen einen Auszug aus meinem allerersten Zeitungsartikel nicht vorenthalten:

„Wir haben eine Wattwanderung gemacht und eine Kompassqualle und Wattwürmer gesehen. Die Jungs haben Krebse gesammelt. Als sie uns die Krebse unter die Nase gehalten haben, schrien wir auf. Es hat viel Spaß gemacht.“

Nun, ich bin aus dreierlei Gründen ziemlich glücklich, wenn ich das lese. Erstens, weil die kleine Finja trotz Krebsen im Gesicht offensichtlich eine Menge Spaß hatte. Zweitens, weil der Gedanke ganz wunderbar ist, 20 Jahre später tatsächlich für ein „richtiges“ Magazin schreiben zu dürfen. Und drittens, weil es nicht nur bei der Klassenfahrt geblieben ist, sondern ich auch heute noch den Charme dieser wunderschönen Insel erleben darf.

↓ FINJAS FÖHR-TIPPS:

- In die Geschichte Föhrs eintauchen im Dr. Carl-Häberlin-Friesen-Museum
- Im Alten Friesischen Theehaus in Nieblum eine leckere Tasse Tee genießen
- An einer Natur- oder Kräuterführung von „Föhrrer Wildnis“ teilnehmen
- Im Museum Kunst der Westküste Ausstellungen rund um das Thema „Meer und Küste“ bewundern
- Der Kreativität in der Föhrrer Kerzenscheune freien Lauf lassen und eigene Kerzen ziehen
- Im Nationalpark-Haus alles Mögliche über das Wattenmeer und dessen Tierwelt erfahren
- Bei einem der zahlreichen Fahrradverleihe Räder ausleihen und eine gemütliche Fahrradtour durch die Marsch machen



LAND FÖRDERT NEUEN TOURISMUS- MAGNETEN

In Wyk auf Föhr entsteht mithilfe des Landes ein neues touristisches Highlight: Die marode Mittelbrücke wurde abgerissen und wird durch eine neue ersetzt. Das Land steuert neun Millionen Euro bei.



Tourismusminister Claus Ruhe Madsen überreichte dazu den Förderbescheid an Wyks Bürgermeister Hans-Ulrich Hess. „Die neue Brücke wird ein attraktiver Aufenthaltsort für Gäste und Einheimische und schafft so einen erheblichen touristischen Mehrwert“, sagte Madsen. Damit bekomme die ohnehin schon positive touristische Entwicklung einen ordentlichen Schub.

SAISONVERLÄNGERUNG UND BARRIEREFREIHEIT

Die erste Wyker Mittelbrücke wurde im 19. Jahrhundert als feste Landungsbrücke für Dampfschiffe errichtet. Die letzte Grundinstandsetzung fand in den 1980er-Jahren statt. Die neue Brücke soll auf einer Länge von 150 Metern zum Spazieren, Flanieren oder Ausruhen einladen. Besondere Merkmale werden der

Spielbereich „Wal“ sowie eine wasserseitig verglaste „Meereslounge“ mit einem Sonnendeck. „Hier lässt es sich auch im Winter gut aushalten. Das trägt zur Saisonverlängerung bei“, so der Minister. Auf der großen Endplattform erhöhen eine Sitzlandschaft und Sitzstufen die Aufenthaltsqualität, zugleich sorgt eine Badeplattform mit barrierefreiem Zugang und Hublift für einen behindertengerechten Einstieg ins Wasser. Die Fertigstellung ist für Oktober geplant.

TIERISCHES FÖHR

Die neue Ausgabe von „Tierisches Föhr“ ist ab sofort erhältlich.

Nicole, Neo und Yuma bilden ein zehnbeiniges Trio, das sich mit dem Thema Tiere auf Föhr richtig gut auskennt. In der neunten Ausgabe des Magazins „Tierisches Föhr“ präsentieren die drei wieder tolle Geschichten, spannende Fakten und echte Geheimtipps rund um das Thema Hund und Haustier auf Föhr. In dem Magazin erwarten Sie mitreißende Tierfreundschaften zwischen Hund und Eulen, interessante Fakten und Zahlen über Katzen und alle wichtigen Nummern und Daten zum Tierschutz auf Föhr. Außerdem haben Nicole, Neo und Yuma die neuesten Trends für Hunde und ihre Besitzer*innen sowie die neuesten Buchtipps aufgespürt. Auch Katzenfans kommen nicht zu kurz, denn um die Samtpfoten ranken sich viele Mythen, die es gilt, aufzuklären. Auch Checklisten für den Urlaub mit den Vierbeinern sind

auf den Seiten zu finden.

Das Magazin ist kostenlos erhältlich an zahlreichen Auslegestellen auf der Insel und kann per Mail an homburg@markt-undtrend.de gegen eine Aufwandspauschale von 5 Euro – 2 Euro davon werden gespendet – bestellt werden. Weitere

Infos unter www.nicole-homburg-fotografie.de/tierische-magazine.

In dem aktuellen Magazin lesen Sie mehr über diese ungewöhnliche tierische Freundschaft



Nicole Homburg mit Neo und Yuma



OSTERN

IN DER FRIESISCHEN KARIBIK

Bunter Startschuss in die Saison mit Laser-show und Eiersuche, Konzerten und ganz viel Programm für die Kleinen. Große und kleine Gäste, Insulanerinnen und Insulaner können sich auf Spaß und Abwechslung mit jeder Menge Veranstaltungen freuen: Konzerte, Lesungen, Märkte, Gottesdienste, ein unterhaltsames Kinderprogramm sowie als Highlight die Laser-show am Gründonnerstag machen Ostern in der Friesischen Karibik zu einem ganz besonderen Erlebnis. Live-Musik des Föhrer Singer-Song-writers Mattis Brodersen rahmt die Lasershow musikalisch ein.

NEUES PROGRAMM FÜR DIE LÜTTEN

Die Tage rund um Ostern stehen ganz im Zeichen der Familie. Inselweit laden die Kirchen zu Gottesdiensten, Andachten und kleinen Konzerten ein. Wer es etwas kleiner und familiärer mag, besucht die Ostermärkte in den Friesendörfern. Bereits am Dienstag, den 4. April, startet auch das neue Kinderprogramm der Föhr Tourismus GmbH: Maik

Jensen bietet als MaikMoin für die Kleinen Mottotage, gemeinsame Spiele, Minidiscos und Bastelaktionen an. Am Ostersonntag findet die Osterei(s)-Stadtrallye von SUP Island statt. Auch der Fischmarkt lockt nun wieder viele Besucher*innen an die Ostkaje des Wyker Binnenhafens. Der erste Fischmarkt der Saison findet traditionell bereits am Sonntag vor Ostern, also am 2. April, statt. Bis Mitte Oktober gibt es dann jeden Sonntag an über dreißig Marktständen ein buntes Sortiment zu bestaunen und zu verkosten. Diese und weitere Osterhighlights unter: foehr.de/ostern.

BADESPASS UND WELLNESS



Sie wollen sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und einen entspannten Tag verbringen? Allein oder mit der Familie, die **Fördeland Therme** in Glücksburg bietet Badespaß und Wellness bei jedem Wetter. Der Erlebnisbereich mit 31 °C warmem Wasser und zahlreichen Wasserattraktionen lädt im regionalen Ostseeambiente gleichwohl zum Entspannen als auch zu einem lustigen Wasservergnügen ein. Für den besonderen Spaß sorgt die 105 m lange Black-Hole Rutsche. Auch für die ganz jungen Gäste bietet die Fördeland Therme jede Menge Abwechslung mit den Wasserspielfiguren Johnny und Emma und einer liebevoll gestalteten kleinen Leuchtturmrutsche. PS: In den Ferien öffnet der Erlebnis- und Sportbereich bereits um 10 Uhr. Weitere Infos unter www.foerdeland-therme.de.

FÖRDELAND THERME



Weil baden gehen zu zweit
mehr Spaß macht...

Ein Kind zahlt den vollen Eintrittspreis
für die Therme und das
zweite Kind hat freien Eintritt!*

*Gültig in den Osterferien in Schleswig-Holstein.

Fördeland Therme Glücksburg GmbH • Sandwigstraße 1A • 24960 Glücksburg
Tel.: 04631.444 07-0 • info@foerdeland-therme.de • www.foerdeland-therme.de

START INS NEUE GARTEN- JAHR

*Mit dem neuen Jahr startet selbstverständlich auch eine neue Gartensaison. Setzlinge, Stauden und Blumen wachsen und gedeihen fleißig vor sich hin und es grünt bereits im Garten. Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf und erstrahlt in voller Pracht. Der April gibt den Startschuss in die neue Gartensaison, auf die Gärtner*innen sehnsüchtig gewartet haben. Endlich ist Schluss mit der trockenen Theorie und Planung.*





GARTENTRÄUME WAHR WERDEN LASSEN

Ganz gleich, ob ein bereits bestehender Garten verschönert oder komplett erneuert werden soll oder man bereits eigene Vorstellungen hat und noch etwas Hilfe bei der Umsetzung benötigt: Das kreative Team um Jörg Paulwitz steht mit Rat und Tat gerne zur Seite.

Bei der Gestaltung des eigenen Gartens will sowohl die Auswahl der Gartenelemente wie Pflanzen, Steine oder Holz als auch deren Gestaltung gut überlegt sein. Die Fachleute von Jörg Paulwitz Gartenbau bieten vom Bauerngarten über einen schicken formalen Garten mit gemütlicher Sitzecke bis hin zum modernen Garten alles, was man sich vorstellen kann.

ALLES WAS DAS HERZ BEGEHRT

Auch Teichanlagen sind bei der Gartenplanung selbstverständlich möglich: vom Aushub bis zur Bepflanzung – in Form eines Zierteiches,

als auch Schwimmteiche. Während dieser Planungsphase wird auf alles eingegangen, was Sie sich wünschen.

AN ALLES GEDACHT

Bei Paulwitz Gartengestaltung findet man alles unter einem Dach: Dank der hausinternen Schlosserei und Tischlerei sind Metall- sowie Holzarbeiten für den Traumgarten kein Problem. Auch bei allen Fragen rund um die Themen Gartenbau, Bewässerungsanlagen, Gehölzpflege sowie Grünflächenpflege, Holz-Terrassen und Pflasterarbeiten hilft Paulwitz Gartengestal-



tung. Alle Ideen und Wünsche werden mit viel Erfahrung und noch mehr Kreativität umgesetzt – damit Gartenträume wahr werden.

Paulwitz Gartengestaltung GmbH & Co. KG
Norderdorfkamp 29, Neumünster

Fotos: Achim Banck (2)

Jörg Paulwitz



Beratungen



Beefeinfassungen



Steinsetzarbeiten



Friesenwälle

Der Sommer kommt - Wir setzen Ihre Gartenträume um.



Gartenteiche



Gabionenzäune



Gehölzpflanzungen



Staudenbeete

04321-5562349 - 0178-716 42 24 - www.paulwitz-nms.de



DER FRÜHLING TRÄGT ROSA UND WEISS

Nach der kalten und tristen Winterzeit bringt der Frühling jedes Jahr viele traumhaft schöne Blüten zum Vorschein und taucht die Welt in die schönsten bunten Farben. Zwischen März und April hat in Deutschland auch sie ihren großen Auftritt: die Kirschblüte. Jahr für Jahr zaubern die weißen und rosafarbenen Blüten uns ein Lächeln ins Gesicht. Die Knospen öffnen sich zwar jedes Jahr verlässlich zwischen Mitte März und Ende April, doch der genaue Zeitpunkt ist ungewiss. Er hängt davon ab, wie lang und kalt der jeweilige Winter war und wie launisch der April wird. Nur etwa zwei Wochen kann das prachtvolle Blumenmeer bestaunt werden, danach rieseln die weiß- und rosafarbenen Blätter bereits wie zarte Schneeflocken von den Bäumen.



JETZT AUSSÄEN FÜR EINEN BUNTEN GARTEN

Der April bringt mit langsam aber sicher steigenden Temperaturen auch viele neue Möglichkeiten im Garten mit sich. Für einen bunt bewachsenen Garten lohnt es sich, jetzt bereits verschiedene Sommerblumen direkt in die Beete auszusäen. Dazu gehören: Ringelblumen, Cosmea, Mandelröschen, Krallen-Astern, Schleierkraut, Goldmohn, Roter Sonnenhut und auch die klassische Sonnenblume. Die Blumen können entweder ins Beet oder in Töpfe gesät werden. Beide Methoden haben Vor- und Nachteile. Die Keimlinge wachsen an einem geschützten Platz schneller als im Beet. Wenn Frost angesagt ist, können Sie die Pflanzen schnell ins Haus räumen, wo sie besser geschützt sind als unter einer Vliesabdeckung im Garten. Der Nachteil des Aussäens in Töpfe ist, dass es mehr Arbeit macht. Die Töpfe müssen mit Erde gefüllt, aufgestellt sowie regelmäßig gegossen werden und die Jungpflanzen müssen schließlich noch ins Beet gesetzt werden.



HOCHWERTIGE GARTENMÖBEL ZUM SET-PREIS

Zum Saisonstart gibt es ab sofort bei **Haus & Garten Ambiente** in der Osdorfer Landstraße 253 in Hamburg hochwertige Gartenmöbel und Loungegruppen zum Set-Preis. Das Angebot umfasst individuelle Sitzgruppen und Loungemöbel aus Aluminium, Edelstahl, Teakholz und Geflechten. „Wir haben für jeden Kunden auch die richtige Tischgröße in verschiedenen wetterfesten Materialien“, so Frank Plüdemann von Haus & Garten. Auch sind alle erdenklichen Größen Sonnenschirme vorrätig und werden, genau wie alle Gartenmöbel, von dem sympathischen Familienunternehmen frei Haus geliefert – und das bereits seit über 20 Jahren. Wer einen Strandkorb der Extraklasse sucht, ist hier natürlich auch an der richtigen Adresse. Weitere Informationen unter www.gartenmoebel-hamburg-shop.de.



BLUMEN WERFEN STATT SÄEN

Ob Sie Insekten etwas Gutes tun möchten, ein Fleckchen Erde begrünen und die Umwelt bunter machen wollen oder einfach nur Spaß am Gärtnern haben: Mit diesen einfach gemachten DIY Samenbomben verwandeln Sie triste Flächen in blühende Areale: Mischen Sie in einer Schüssel jeweils fünf Esslöffel torffreie Erde und Tonerde. Anschließend geben Sie etwa einen Teelöffel Samen hinzu und mischen nochmals gründlich durch. Nun geben Sie nach und nach etwas Wasser hinzu, bis ein geschmeidiger, aber nicht zu flüssiger Teig entsteht. Aus der Masse formen Sie kleine, etwa walnussgroße Kugeln, die Sie einige Tage trocknen lassen. Sie können die Saatbomben einfach an den Zielort werfen, rollen oder legen und sich auf schöne, bunte Blumen freuen.



über Sichtschutze, Beeteinfassungen, Hochbeete, Wasserbecken bis hin zu Outdoorküchen ist für jede*n etwas dabei. Ein weiterer Vorteil des Materials: seine extrem lange Haltbarkeit und ebenso vollständig recycelbar zu sein.

Mehr Informationen zur Gartengestaltung mit Cortenstahl und individuelle Gartentermine finden Sie unter www.schroeder-gartengestaltung.de.

STILVOLL MIT Cortenstahl

Cortenstahl ist ein vielseitiger, lebendiger Werkstoff, der sich nahezu in jeden Gartenstil integrieren lässt. Das Besondere: Es sieht immer anders aus. Dass er bei jedem Wetter, bei jeder unterschiedlichen Luftfeuchtigkeit und zu jeder Jahreszeit anders wahrgenommen wird, macht den Charme des Materials aus. Der wunderbar warme, rotbraune Farbton des Cortenstahls kommt besonders in Kombination mit Pflanzen wunderschön zur Geltung. Im heimischen Garten gibt es unzählige Einsatzmöglichkeiten für Cortenstahl: von dekorativen Elementen wie Feuerschalen



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

TELEFON: 04384 16 52
SCHROEDER-GARTENGESTALTUNG.DE



BLÜTENPRACHT DER MAGNOLIEN

Der Frühling ist da und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Ein absoluter Blütenstar in unseren Gärten hat jetzt seinen großen Auftritt: die Magnolie! Ihr hoher Zierwert liegt in der frühen und großen Blüte. Im März haben Magnolien noch ganz dicke, flaumig behaarte Knospen, im April/Mai blühen sie in schönster Eleganz. In der **GartenBaumschule DITTMANN** finden Sie eine große Auswahl an aktuellen Züchtungen. Purpurrote Blüten sind ebenso erhältlich wie weiße, rosafarbene, gelbe und mehrfarbig-getönte Blüten. Wer noch einen sonnigen Platz im Garten hat, pflanzt sich einen besonders eleganten Hingucker und wirklichen Blütenstar, der so richtig Freude im Frühlinggarten verbreitet.



Frühlingszeit ist Gartenzeit



**Haus-Bäume, Obstgehölze, Rosen,
Ziergehölze, Stauden, Hecken,
Gartendeko, Erden, Dünger...**

Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf
Tel. 04346/9452 - www.garten-dittmann.de

... alles, was ein Garten braucht!

HÄHNCHEN-GRILLSPIESSE

MIT PARMASCHINKEN UND ZUCCHINI

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 8 Stück

- 1 Zucchini
- 16 Hähncheninnenfilets
- 8 Parmaschinken-Scheiben
- 8 Salbeiblättchen
- 1 Bio-Zitrone
- 8 große grüne Oliven (entsteint)
- 150 g Naturjoghurt
- 100 g Mascarpone
- 10 Petersilienblättchen

ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen, von den Enden befreien, anschließend der Länge nach vierteln und in breite Stücke schneiden. Fleisch waschen und trocken tupfen. 8 Innenfilets jeweils auf 1 Scheibe Parmaschinken legen und darin einrollen. Übrige Innenfilets salzen und pfeffern. Die eingerollten sowie die gewürzten Hähncheninnenfilets jeweils in 3 Stücke schneiden.

2. Salbei waschen und trocken tupfen. Hähnchenstücke, Zucchinistücke und je 1 Olive und 1 Salbeiblättchen abwechselnd auf 8 lange, gewässerte Holzspieße stecken. Spieße auf dem heißen Grill grillen.

3. Für den Dip Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Hälfte der Schale fein abreiben. Saft auspressen. Zitronensaft und -schale in einer Schüssel mit Joghurt und Mascarpone verrühren. Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken und unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Gegrillte Spieße mit dem Zitronen-Petersilien-Dip servieren.

Am 15. April
geht es bei der
NordGrill in Neumünster
wieder heiß her!
Mehr dazu auf
Seite 48.

RAN AN DEN GRILL!

Endlich Frühling! Damit Sie die Sonnenseiten des Lebens mit allen Sinnen genießen können, haben wir zwei tolle Grillrezepte für Sie zusammengestellt.

GEGRILLTE LACHSPÄCKCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g kleine festkochende Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten
- 500 g Kirschtomaten an der Rispe
- 2 rote Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Bio-Zitrone
- 600 g Lachsfilet (ohne Haut)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, ungeschält in kochendem Wasser etwa 5 Min. garen, abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Paprikaschoten und Tomaten waschen, trocken tupfen, das Grün der Tomaten, wenn möglich, stehen lassen. Die Paprikaschoten putzen, entkernen, in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

3. Öl mit Essig und Oregano verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Anschließend die Schale fein abreiben.

4. Lachsfilet waschen und trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke schneiden. 4 Bögen Alufolie ausbreiten. Das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen. Je 1 Stück Fisch auf das Gemüse setzen, Fisch und Gemüse mit der Vinaigrette beträufeln. Zitronenschale darüberstreuen und die Päckchen verschließen.

5. Päckchen auf den heißen Grill setzen und Gemüse und Fisch in 15–20 Min. garen. Päckchen öffnen, Gemüse und Fisch kurz abkühlen lassen und servieren.



SO SCHMECKT DER NORDEN



Muttertagsfrühstück am 14. Mai



Grillen zum Vatertag am 18. Mai

LECKERES FÜR MAMA UND PAPA

Liebe geht durch den Magen und das schönste Geschenk ist gemeinsame Zeit!

Schenken Sie Ihren Müttern ein leckeres Frühstück, um Tränen, Lachen, Sorgen und ihre ganze Liebe wertzuschätzen. Eine leckere Adresse für dieses Geschenk ist das **Best Western Hotel Prisma** in Neumünster. Beim Muttertagsfrühstück am 14. Mai warten reichhaltige Leckereien wie beispielsweise Croissants, hausgemachte Kuvertüre, Krabbensalat sowie

Wurst- und Käsespezialitäten. Sekt, Kaffee, Tee und Kakao sind bei einem Preis von 24 Euro pro Person inklusive. Für den süßen Abschluss gibt es Pralinen und frische Erdbeeren.

Am 18. Mai wird es herzhaft, wenn das Team vom Hotel Prisma zum Vatertag einlädt – mit Grillen und kühlem Bier im Hotelgarten. Es erwartet Sie eine vielfältige Auswahl vom Grill mit Bratwurst, Krakauer, Nackensteak,

Burgern, Spareribs und vielem mehr. Dazu gibt es Kartoffelsalat, Coleslaw und Nudelsalat sowie Knoblauchbaguette, hausgemachte Dips und Saucen. Außerdem erhalten die Schlemmergäste ein Tastingpaket der Wittorfer Brauerei. Die Kosten betragen 34 Euro pro Person. Reservierungen werden unter Tel.: 04321 / 90 40 entgegengenommen. Mehr Infos unter www.hotel-prisma.de.



VON PROFIS UND Grillninja

Bei der NordGrill auf dem Gelände der Holstenhallen in Neumünster geht es Mitte April heiß her! Am Rost wird um die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften gekämpft.

Norddeutschlands beste Grillteams treffen sich auf der NordGrill – der 4. Grillmeisterschaft Schleswig-Holsteins! Am 15. April wird im Rahmen der „OUTDOOR jagd & natur“ um die Wette gegrillt, um sich die Teilnahme an den Deutschen Grillmeisterschaften der „German Barbecue Association“ (GBA) in Stuttgart zu sichern. Dafür

müssen die Teilnehmer*innen mehrere Gänge zubereiten, die von einer Jury bewertet werden. Für Besucher*innen besteht die Chance, den Grillteams über die Schulter zu schauen und einige Tipps und neue Rezepte mit nach Hause zu nehmen. Noch sind nicht alle Startplätze vergeben. Wer Lust hat, mitzugrillen, meldet sich

einfach über www.nordgrill.sh

Auf der Showbühne kommen vom 14. bis 16. April auch die Grillninja zum Einsatz. Zusammen mit Grill-Ex-Vizeweltmeisterin Bettina Seitz grillen die Kids leckere Gerichte, entdecken gesunde Lebensmittel und begeistern so Kinder und Zuschauer*innen fürs Kochen und Grillen.



Italien genießen – MEERBLICK INKLUSIVE

Was tun wir, wenn die ersten Frühlingssonnenstrahlen unsere Nasen kitzeln? Ganz klar: Wir genießen eine große Portion Dolce Vita im Casa Tripaldi in Laboe.

Das beliebte italienische Restaurant **Casa Tripaldi** hat nämlich nicht nur die wunderschöne Terrasse mit Meerblick, auf der Sie die ersten warmen Momente oder das lange Osterwochenende genießen können. Direkt am Hafen von Laboe verwöhnt das Team Sie mit original italienischer Küche, von Antipasti über frischen Fisch und exzellentem Fleisch, bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza. Dazu gibt's einen atemberaubenden Blick aufs Wasser, viel Gastfreundschaft und eine große Portion Herzlichkeit. Unser Tipp: Seit letztem Jahr hält das Casa Tripaldi zusätzlich ein echtes Leckerchen für Sie bereit: Im hauseigenen Feinkostladen bietet das Team erlesene Weine, feine und würzige Käsespezialitäten, gut abgehängene Parmaschinken und vieles mehr. Ein wunderbarer Ort, um sich von den einzigartigen, original italienischen Spezialitäten überzeugen zu lassen, denn sehr gerne können Sie natürlich die eine oder andere Kostprobe erhalten. Der Feinkostladen, der direkt neben dem Restaurant eröffnete, verspricht außerdem nur die beste Qualität ausgesuchter Produkte.

Casa Tripaldi, Fördewanderweg 2, Laboe
Tel.: 04343 / 424 40, www.casa-tripaldi.de



Casa Tripaldi



Italienischer Genuss IN DER INNENSTADT

Das beliebte Laboer Restaurant Casa Tripaldi verteilt seit Kurzem auch in der Kieler Innenstadt eine große Portion Dolce Vita ...

... denn das Restaurant Toni's, das in der Hafensstraße 15 lange Zeit DIE Anlaufstelle für Fans des guten italienischen Geschmacks war, hat seine Türen geschlossen. Zwei neue, waschechte Genusskenner sind hier eingezogen und überzeugen seitdem mit italienischen Köstlichkeiten: Donato Tripaldi und Domenico Viglioli.

Das beliebte Restaurant Casa Tripaldi aus Laboe bringt mit dem neuen Lokal, dem Casa al Porto, die italienische Lebensfreude in die Innenstadt. Klar, dass das Restaurant mit einem sympathischen und erfahrenen Team auf die Kielerinnen und Kieler wartet. Sie können sich also auf einen wunderbaren Ort freuen, der sich hervorragend dafür eignet, sich mit original italienischer Küche – von Antipasti über frischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza – verwöhnen zu lassen.

Casa al Porto, Hafensstraße 15, Kiel
Tel.: 0431 / 240 50 10, www.casa-al-porto.de



Casa al Porto



WHISKYLE

finest spirits in town



Kiels Ankerplatz für

Whiskykenner & Liebhaber feiner Spirituosen.

Glendronach Original 12 Jahre

Dieser schottische Single Malt aus der 1826 von James Allardice in der Speyside gegründeten Destillerie reifte die ganze Zeit in ehemaligen Pedro Ximénez und Oloroso Sherryfässern. Er bietet in der Nase süße, cremige Vanillearomen gepaart mit etwas Ingwer und reifen Herbstfrüchten. Im Geschmack ist er vollmundig aber sanft mit Noten von süßem Sherry und getrockneten Früchten, wie Rosinen. Der anhaltende Nachklang ist voll und leicht nussig.

Sláinte mhath!



Glendronach
Original 12 Jahre
0,7l FL.
statt ~~49,-€~~
jetzt nur
45,-€

Öffnungszeiten:

Mo. 12 - 19 Uhr

Di. - Fr. 10 - 19 Uhr • Sa. 10 - 15 Uhr

Kronshagener Weg 10 • Kiel

Tel. 04 31 / 12 81 46 33

www.whiskyle.de

SO SCHMECKT DER NORDEN



ES MUSS NICHT IMMER EIERLIKÖR SEIN!

Neben den beliebten Whiskys, Rums und Gins bietet **Whiskyle** im Kronshagener Weg vor allem Liköre als eine echte Alternative zum Standardgetränk zu Ostern. Ob der klassische Whiskylikör Drambuie aus Schottland oder die cremigen Varianten Arran Gold, Edradour Cream oder Coole Swan bis hin zu den regionalen Likören Vanilla Fudge aus Dollerup oder fruchtig mit dem Erdbeer-Rosenblütenlikör von Isarnhoe. Es ist für jede*r etwas dabei. Um sich anderweitig heranzutasten, bietet Whiskyle bei seinen Tastings diverse Möglichkeiten. Der nächste Termin findet am 6. April um 19.30 Uhr unter dem Motto „Whisky tasting – Ostern: die Alternative zum Eierlikör“ statt, Kosten: 40 Euro pro Person. Weitere Termine wie das Rumtasting im Mai oder das Gintasting im Juni gibt es unter www.facebook.com/WHISKYLEkiel/.

85 REZEPTE FÜR REISEHUNGRIGE

FOODTRENDS AUS ALLER WELT



Was ist das Geheimnis der süß-klebrigen Chicken Wings aus China? Wie werden Brezeln so herrlich luftig und wie macht man eigentlich echten türkischen Döner Kebab? Diesen Fragen geht Food-YouTuber Andong auf den Grund und kocht sich mit viel Neugier und Begeisterung einmal um die Welt. Dabei teilt er 85 Rezepte, spannende Geschichten und Fun Facts zu all-time favourites, Street-Food-Klassikern und den Trend-Küchen von heute und morgen. „Kitchen Passport“ ist das erste Kochbuch des Travel- und Food-YouTubers Andong, der auf seinem Kanal „My Name is Andong“ über 650.000 Follower*innen begeistert.

Kitchen Passport, Arseny Knafel
Dorling Kindersley, 256 S., 24,95 Euro



ZEHN JAHRE DAS KAISER

Direkt am Strand von Strande und in einmaliger Aussichtslage befindet sich **Das Kaiser**. Vor einer Kulisse, die nicht schleswig-holsteinischer sein könnte, werden hier österreichische und internationale Gerichte im heimeligen Ambiente angeboten. Von Wiener Schnitzel über Kaiserschmarrn bis hin zu leichten (und veganen) Bowls gibt es für jede Geschmacksrichtung das Passende. Helles vom Fass und eine gut sortierte österreichische Weinkarte garantieren einen passenden flüssigen Speisenbegleiter. Das Highlight ist die Terrasse mit den großen Schirmen, die an warmen Tagen einen angenehmen Aufenthalt versprechen. Großes Jubiläum: In diesem Jahr feiert Das Kaiser sein zehnjähriges Bestehen – und Sie sind eingeladen! Am 1. April gibt es für alle Gäste ein Glas Prosecco zum Anstoßen als Dankeschön für Ihre Treue! Alle anderen Veranstaltungen findet man auf www.daskaiser.de. Das Restaurant-Team freut sich auf Ihre Reservierungen und die nächsten gemeinsamen Jahre am Ostseestrand!



MACHEN SIE MAL BLAU

Blaumachen heißt sich Zeit für sich nehmen, für Entspannung und Spaziergehen, für Gespräche und Austausch, aber auch zum Lesen und Kreativsein wie aktuell zum Frühlingsbasteln. An jedem 3. Montag im Monat öffnet Sabine Fölster ihr Hofcafé, Am Wallberg 2 in Willenscharen bei Brokstedt, von 13 bis 16 Uhr für alle Interessierten zum Blauen Montag. Bei selbst gebackenem Kuchen und Kaffee oder Tee lässt es sich auf dem **Hof Ansgarius** entspannt plauschen und/oder kreativ sein. Die Kosten betragen 10 Euro für Kaffee und Kuchen zuzüglich ggf. Materialkosten. Um Anmeldung unter Tel.: 04324 / 10 70 wird gebeten. Weitere Infos unter www.hofansgarius.de.

17. April, 13–16 Uhr • Hof Ansgarius, Willenscharen



*Das Kaiser
feiert 10 Jahre!*

Als Dankeschön gibt es am
01. April für alle Gäste ein Glas
Prosecco zum Anstoßen.



*Wir freuen uns auf
Ihre Reservierung!*

täglich von 11.00 - 22.00 Uhr geöffnet.
Mittwoch Ruhetag

Küche bis 21.00 Uhr



Strandstraße 30
24229 Strande
Tel. 04349 / 9158440
www.daskaiser.de

Küchenchef Axel Schoel-Köpp (r.) und sein Sous Chef Kevin Wergin sind ein eingespieltes Team in der Küche des Restaurants Schanze am See in Neumünster-Einfeld

EIN BESONDERER GENUSS

Kim Frahm und sein Team begrüßen seit dem 1. März 2021 die Gäste des Restaurants Schanze am See – und die sind von der zauberhaften Atmosphäre ebenso wie von den kulinarischen Köstlichkeiten begeistert.

Küchenchef Axel Schoel-Köpp zeichnet seit einem Jahr „kochlöffelschwingend“ für die Gerichte in der Schanze verantwortlich. Nach seiner Ausbildung im Landgasthof Der Alte Auf in Fiefbergen zog es ihn auf Wanderschaft in die weite Welt. In der gehobenen Küche und bei mehreren Sterneköchen hat er seine Kochkunst unter anderem in Dublin, in der Schweiz, in Xanten am Rhein sowie in München verfeinert, bevor ihn sein Weg nach Heikendorf ins Hotel Seeblick führte. Dort traf er auf Kim Frahm. Dessen Ruf in die Schanze ist er 2022 gern gefolgt, denn hier kann er seine Vorstellung einer modernen, conveniencefreien Küche mit frischen Produkten

aus der Region auf beste Weise umsetzen. Zur Seite steht ihm dabei ein „Kieler Jung“, denn sein Souschef Kevin Wergin, der schon gut zwei Jahre zum Schanze-Team gehört, hat nicht nur im Kieler Hotel Birke gelernt, sondern dort wie auch im Kieler Yacht Club viele Jahre gearbeitet. Wie Axel-Schoel-Köpp ist auch er ein leidenschaftlicher Koch, der eine handwerklich gute Küche mit Pfiff schätzt. Und die macht einen Besuch im Restaurant Schanze am See immer zu einem wundervollen Verwöhnerlebnis. Wer gern mehr über das Restaurant erfahren oder einen Blick in die Speisekarte werfen möchte, schaue gern unter www.schanzeamsee.de auf die Webseite.



SOMMERFEST IN DER SCHANZE AM SEE

Am Samstag, den 29. Juli, findet in der Schanze ein großes Sommerfest mit Barbecue sowie Pasta- und Bierstation statt. Speisen und Getränke wie Mineralwasser, Säfte, ausgewählte Weine und Bier sind im Preis von 99 Euro enthalten. Das Event findet ab 12 Uhr statt und Sie können ab dann laufend in die Schanze, auf die Terrasse und den Garten kommen.

KOFFIEHUIS
Café & Galerie

An der Au 2 · 24235 Laboe
Tel. 0 43 43 / 77 68
Öffnungszeiten unter www.koffiehuis-laboe.de



OSTERN IM KOFFIEHUIS:
Interessierte können jetzt einen Tisch reservieren!

KAFFEEGENUSS AUS TRADITION

Im Koffiehuis in Laboe wird die Tradition der Kaffeehäuser schon seit mehr als 30 Jahren gelebt. Hier, direkt am Meer und eingebettet in die Dünenlandschaft der Region Laboe, können Gäste im gemütlichen Garten oder in den ansprechenden Räumlichkeiten Platz nehmen und sich eine Zeit der Muße gönnen. Das Team des **Koffiehuis** verwöhnt derweil mit hochwertigen Kaffee-, Tee- und Schokoladenspezialitäten oder Erfrischungsgetränken und serviert hausgebackene Kuchen, Torten und andere Köstlichkeiten. Verarbeitet werden nur frische und vornehmlich Bio-Zutaten aus der Region. Zubereitet werden sie nicht nur mit Liebe und Handwerkskunst, sondern auch mit nachhaltigem Ökostrom aus Flensburg. Mehr unter www.koffiehuis-laboe.de.



Lecker Brunchen ZUM FRÜHLINGSANFANG

Das **Restaurant Margaretental** liegt direkt am Nord-Ostsee-Kanal in Kiel-Suchsdorf. Nachdem es ab dem Jahr 2000 eine Zeit lang still geworden war um diesen schönen Ort, wurde Margaretental im Juni 2021 nach umfangreicher Renovierung mit Sitzplätzen im Innen- und Außenbereich wiedereröffnet. Längst hat es sich einen Spitzenplatz als Adresse für gutes Essen erobert – und das überregional.

Im Margaretental wird die kulinarische Vielfalt Schleswig-Holsteins auf den Tisch gebracht –

von der herzhaften traditionellen Küche über neu interpretierte Klassiker bis hin zu saisonalen Spezialitäten. Eins haben alle Gerichte gemeinsam: Sie werden mit viel Leidenschaft aus den besten Zutaten der Region zubereitet.

Nachdem in der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai das Ende des Winters und der Frühlingsanfang gefeiert werden, freut sich das Team des Restaurants Margaretental darauf, hungrige Gäste am 1. Mai zu einem leckeren Brunch zu begrüßen. Für alle, die den freien Tag mit einem

reichhaltigen Mix aus Frühstück und Mittagessen beginnen möchten, steht ein vielfältiges Angebot aus kalten und warmen Speisen in Buffetform zur Auswahl. Bei gutem Wetter lädt das Spielschiff im Außenbereich die Kinder zum Toben ein. Kinder sind beim Brunch ebenfalls herzlich willkommen. Bis 6 Jahre brunchen Kinder kostenfrei, von 6 bis 14 Jahre zahlen diese 1,50 Euro pro Lebensjahr.

Das Menü ist unter www.margaretental.de zu finden, dort kann auch direkt reserviert werden.



Brunch am 1. Mai
im

Margaretental

11.30 UHR BIS 14.00 UHR

34.00 € PRO PERSON

Reservierung: Margaretental // Alte Chaussee 40 • 24107 Suchsdorf

Telefon +49 431 12873-705 E-Mail post@margaretental.de www.margaretental.de/brunch



SAISONSTART: SCHAF- UND ZIEGENKÄSE

*Mit mehr als 100 Sorten aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch ist Schleswig-Holstein ein echtes Käse-Land. Insbesondere die kleinen Hofkäsereien kreieren immer wieder Außergewöhnliches. Am 28. März eröffneten die Produzent*innen der „KäseStraße Schleswig-Holstein e. V.“ in der Meierei Nordweide traditionell die diesjährige Schaf- und Ziegenkäsesaison.*

Jedes Jahr Ende März startet die Schaf- und Ziegenkäsesaison, denn dann haben die Erzeugnisse die erforderliche Reife. Vorher sind die Tiere sozusagen im „Mutterschutz“, da sie über die Wintermonate trächtig sind und nicht gemolken werden dürfen. Auch die Meierei Nordweide hat jetzt neben Kuhkäse wieder die cremigen „Schäfers Perlen“ und die „Weideperlen“, einen Schafweickäse und Schaffrischkäse, im Angebot. Der Betrieb aus Süderlügum hat sich auf Milchprodukte aus eigener Weidehaltung spezialisiert. Seit 2018 befindet sich auf dem Hof eine moderne kleine Meierei, die von Insa Petersen geführt wird. „Viele unserer Kundinnen und Kunden haben schon sehnsüchtig auf den Schafkäse gewartet und immer wieder nachgefragt“, erzählt die Käserin. „Viele vertragen keine Kuhmilch, da ist Schafskäse eine gute, leckere Alternative.“

DIE KÄSESTRASSE: VIELFALT ENTWICKELN UND ERHALTEN

Auch Ziegenmilch ist besonders gut verträglich für Allergiker*innen, da sie weniger Milchsücker enthält, dafür aber fett- und vitaminreicher ist. Aus ihr machen die Käserinnen und Käser Butter, Joghurt, Frisch- und Weickkäse, gut gereiften Schnittkäse und sogar cremiges Eis. Letzteres hat bei Jahnkes Ziegenkäse aus Sörup jetzt Saison – genau wie ihr Hartkäse und Frischkäse, geräuchert oder eingelegt, verfeinert mit Kräutern und Gewürzen, Edelschimmel und Pflanzenasche, alles hergestellt in Handarbeit. Cindy Jahnke ist die erste Vorsitzende des Vereins „KäseStraße Schleswig-Holstein e. V.“ zu dem sich viele regionale Produzent*innen – so auch die Meierei Nordweide – im Jahr 2000 zusammengeschlossen haben, um gemeinsam die



Die „Weideperlen“ sind ab sofort wieder im Angebot der Meierei Nordweide

schleswig-holsteinische Käsevielfalt zu erhalten und weiterzuentwickeln. Die imaginäre Straße verbindet derzeit 24, größtenteils handwerkliche Käsereien, und vier Käsehändler*innen im ganzen Land. Gut die Hälfte der Betriebe stellt Käse gemäß der Bio-Richtlinien her. Ziel des Vereins ist es, die Käsekultur im Land zu stärken und gleichzeitig den regionalen Absatz zu fördern. Im Vordergrund stehen für die Mitglieder neben der gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit Handwerkskunst, Verbundenheit zur Region und Liebe zu ihrem Tun. „Uns liegt die Kommunikation mit den Verbraucherinnen und Verbrauchern besonders am Herzen. Wir merken, dass das Interesse an handwerklich erzeugten Lebensmitteln enorm gestiegen ist. Viele suchen das Gespräch mit uns – und wir erklären gern, wie die Milch unserer Tiere zu Käse wird“, so Cindy Jahnke.

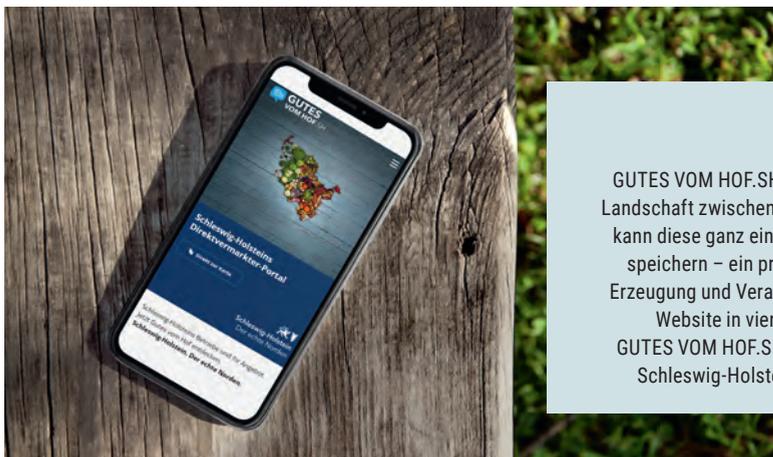
Weitere Infos:
www.kaesestrasse.sh
www.gutes-vom-hof.sh
www.meiereinordweide.de
www.jahnkes-ziegenkaese.de



Auch die „Schäfers Perlen“ haben nun endlich wieder Saison

GÜTEZEICHEN SH

Viele Produkte der KäseStraße Schleswig-Holstein tragen das Gütezeichen „Geprüfte Qualität Schleswig-Holstein“. Das Gütezeichen hat in Schleswig-Holstein eine lange Tradition. Bereits seit 1965 werden Produkte vom Qualitätsausschuss der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein ausgezeichnet. Voraussetzung ist dabei immer eine einwandfreie Produkt- und Prozessqualität. Unabhängige Labore prüfen auch nach der Verleihung regelmäßig die Qualität der ausgezeichneten Produkte.



GUTES VOM HOF.SH

GUTES VOM HOF.SH leitet Nutzer*innen mit nur wenigen Klicks durch die kulinarische Landschaft zwischen den Meeren. Wer mit einem mobilen Endgerät die Website besucht, kann diese ganz einfach als Button auf dem Homebildschirm des Handys oder Tablets speichern – ein praktischer App ähnlicher Service. Um die gesamte Bandbreite der Erzeugung und Verarbeitung von regionalen Lebensmitteln abzubilden, gliedert sich die Website in vier Bereiche: Hofladen, Handwerk, Gastronomie und Erlebnisse. GUTES VOM HOF.SH wird vom Fachbereich Gütezeichen der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein betrieben und vom Landwirtschaftsministerium unterstützt.



MORE GREEN FASHION

Mehr als nur Mode: Die Kollektionen von Armed Angels vereinen unsere Verschiedenheiten in ihrer ganzen Schönheit. Und das Ganze nachhaltig. Denn: We are all in this together.





Was macht uns menschlich? Welche Visionen teilen wir? Wofür lohnt es sich, zu kämpfen? Diese Fragen und viele mehr stellt das Label Armed Angels ... Und angetrieben von Neugierde und Leidenschaft, von Werten und dem Wissen, dass wir nur gemeinsam etwas bewegen können, entstehen wunderschöne Kollektionen. Armed Angels glaubt daran, dass es eine gerechte Welt geben kann, wenn wir nur alle unseren Beitrag leisten. Und der besteht eben auch darin, nachhaltige Mode zu kaufen. Was uns natürlich viel leichter fällt, wenn Nachhaltigkeit und Fashion sich nicht mehr ausschließen. Mit den Frühlings- und Sommerkollektionen ist das mehr als gelungen – zwischen sommerlicher Leichtigkeit und ernsthaften Absichten ist Mode entstanden, die uns begeistert.



NEUE IZIPIZI Summer Collection

Inspiziert durch Edelsteine lädt die neue limitierte Summer Capsule Collection von IZIPIZI mit den Farben des Sommers ihre Träger*innen zu lauen Nächten und langen, strahlenden Tagen ein. Dabei sind die Gestelle transparent und nur die Gläser in Farben getönt, die mit dem Licht der Sonne spielen. Das Zusammenspiel der lebendigen Töne mit der Klarheit der Fassungen gibt den Modellen einen selbstbewussten Look. Die Brillen werden zudem aus einem biobasierten Material hergestellt, das zu 45 Prozent aus Rizinusöl besteht.

Glanz & Gloria
Lieblingsstücke



Fairfashion &
Scandic Lifestyle

**Schöne
Frühjahrsmode &
Geschenkideen
Fair & Nachhaltig**

Mo.-Fr. 10-18 Uhr • Sa. 10-13 Uhr
Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesholm
www.lieblings-stuecke.shop



Handgefertigte Ketten
aus der Manufaktur Gubo



Angenehme Tücher
aus Baumwoll-
Seidengemisch

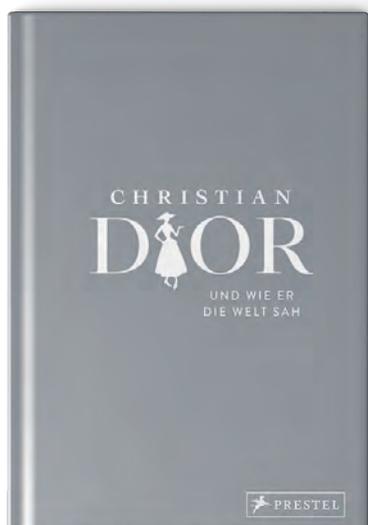


SKANDINAVISCHES & NACHHALTIGES LIEBLINGSSTÜCKE

In Bordesholm ist der Frühling ausgebrochen. Vor allem bei **Glanz und Gloria**. In der schicken Boutique für nachhaltige Fashion und wundervolle Wohnaccessoires finden Sie jetzt allerlei Lieblingsstücke, die zu den perfekten Begleitern für Ihren Frühling werden. Von Fair Fashion über ganz besondere Accessoires und Kleinigkeiten, die einfach Freude bereiten, bietet der Concept-Store von Sabrina John eine vielfältige Auswahl. Mehr Infos unter Tel. 04322 / 88 87 27 oder online auf www.lieblings-stuecke.shop.

**NEUE
ÖFFNUNGS-
ZEITEN
AB APRIL:**
Mo – Fr 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 13 Uhr

Floral-maritimes
Frühlingsoutfit von
Sorgenfri Sylt



MODEIKONE CHRISTIAN DIOR

KLUGE WORTE EINES LEGENDÄREN DESIGNERS

Christian Dior wird allgemein als der Schöpfer einiger der luxuriösesten und beeindruckendsten Haute-Couture-Designs aller Zeiten angesehen. Im Jahr 1947 wurde er über Nacht zur Modeikone, als er seinen „New Look“ kreierte. Sein weltweiter Ruhm basierte auf dem subtilen Verständnis des Couturiers für Mode, Stil, Eleganz und Frauen, wie er selbst es am besten ausdrückte. In diesem eleganten Geschenkband sind zahlreiche Einsichten von Christian Dior zusammengefasst, die von der Art des Anziehens bis hin zu seinen Einblicken in den kreativen Prozess reichen. Dies ist die erste Zusammenstellung von Diors eigenen Worten.

Christian Dior und wie er die Welt sah, Patrick Mauriès
Jean-Christophe Napias, Prestel, 176 S., 16 Euro

MIT WENIGER BALLAST IN DEN FRÜHLING

Der klassische Frühjahrsputz erfreut sich jedes Jahr großer Beliebtheit. Nach dem Winter mal wieder die Bude, den Kleiderschrank, Keller oder Dachboden zu entrümpeln sorgt nicht nur für mehr Platz zu Hause, sondern reduziert auch den seelischen Ballast. Ebenso gut tut es, die Schmuckschatulle auszumisten. **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 kauft Gold- und Silberschmuck an. Dafür braucht der Schmuck weder geputzt noch heil sein. Auch Schmuck mit gefassten Steinen

wird bei Zeitanker angekauft. Außerdem kauft Zeitanker auch Silberbesteck, versilbertes Besteck, Zahngold und Zinn an.

Wer jenes zu Geld machen möchte, muss nur den Personalausweis mitbringen und während der Öffnungszeiten montags bis freitags 10 bis 14 Uhr und 16 bis 19 Uhr bei Zeitanker vorbeikommen. Samstags ist das Geschäft geschlossen. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 56 51 78 und www.zeitanker.eu.



Fotos: Adobe Stock (1)

Wo kann man in Kiel Gold verkaufen?

Gold verkauft man in Kiel bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88. Sie können einfach während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr und von 16 bis 19 Uhr bei Zeitanker ihren alten Goldschmuck, Goldbanduhren und Zahngold (auch mit Zähnen) verkaufen. Inhaber Timo Keil sortiert und wiegt ihre Sachen in ihrer Gegenwart aus, rechnet ihnen direkt den Auszahlungsbetrag aus und zahlt diesen sofort in bar aus. Bitte den Personalausweis mitbringen.



T-SHIRTS UND HOODIES AUS BIOBAUMWOLLE MIT LIEBLINGSMOTIV

Die Stiftung Drachensee hat einen neuen Shop in der Hamburger Chaussee 334 (Hinterhof, neben Wasserwerk und Minerva-Sportplatz) eröffnet.

Bei **Druck+Digital Drachensee** ist ein attraktives Arbeitsangebot für Menschen mit Behinderungen entstanden. Bedruckt werden Textilien aller Art wie T-Shirts, Hoodies oder Taschen. Dazu Tassen aus Keramik oder Emaille. Angeboten wird auch ein hochwertiger Druck auf Holz. Alle vorrätigen Textilien sind aus Biobaumwolle und fair produziert. Es ist aber auch

möglich, das eigene Lieblings-T-Shirt mitzubringen und bedrucken zu lassen. Stammkund*innen der ShiLou GmbH werden dort möglicherweise einen alten Bekannten treffen: Serdal Sulluncak wird für einige Monate bei Druck+Digital Drachensee mitarbeiten. Eine Win-Win-Situation: Seinen Laden in der Kehdenstraße musste er aus wirtschaftlichen Gründen aufgeben, die Stiftung Drachensee konnte sein Druck-Equipment erwerben

und Serdal Sulluncak dafür gewinnen, sein Know-how an die Mitarbeitenden weiterzugeben. Die aktuellen Öffnungszeiten in der Hamburger Chaussee 334 sind Mo-Do 8.30 bis 15 Uhr, Fr 8.30 bis 14 Uhr. Bei entsprechender Nachfrage ist eine Ausweitung der Öffnungszeiten geplant. Mehr unter druckunddigital@drachensee.de, Tel.: 0431/ 648 44 43 oder www.drachensee.de.

3 x Jackentrends FÜR DEN FRÜHLING

Im Frühjahr warten immer wieder neue Trends auf uns und besonders Jacken sind 2023 unglaublich gefragt. Die coolsten Looks zeigen wir hier.



BOUCLÉ-JACKEN

Gabs schon mal, war in den 1990er Jahren schon mal richtig hip und kommt jetzt wieder: Bouclé-Jacken. Richtig cute wirds mit passendem Minirock und süßen Schuhen im Mary-Janes-Stil. Aber auch lässig können Sie die schicken Jacken stylen, indem Sie zu einer Jeans oder einer Hose mit lockerem, weitem Schnitt greifen.

Sanfte Boucléjacke von Opus, 99,99 Euro

LANGE JEANSJACKEN

Ein bisschen Zeit brauchen wir, um uns an den Long-Denim Look zu gewöhnen, aber dann werden wir sie lieben – versprochen! Schön weit und lang geschnitten wirkt sie nämlich besonders cool und funktioniert dadurch sowohl mit weiten Hosen als auch zu schmalen Leggings oder engen Hosen. Auch zu Maxikleidern können sie gut getragen werden.

Understatement im All-Denim Look von Closed, 450 Euro



BOMBERJACKEN

Der nächste Trend im Frühling 2023 sind Bomberjacken. Meist in schwarz, grau oder beige gehalten, kommen allerdings dieses Jahr auch in bunten Farben wie Violett und Pink daher. Hauptsache, sie sind voluminös, gerne auch im Oversize-Schnitt gefertigt. Wer richtig auffallen will, sucht sich eine Bomberjacke in Lederoptik!

Auffällige Bomberjacke in Lederoptik von NAKD, 104,95 Euro



Mode für alle

Weg vom Geschlechterdenken, auch in der Mode? Kein Problem. Wieso Unisex-Mode so cool ist, lesen Sie hier.

ER UND SIE, ODER WIE?

Es gibt Damenmode und Herrenmode, es gibt Damenboutiquen und „Stores für Ihn“ – doch wer legt eigentlich fest, wer was tragen soll, muss, kann oder will? Diese sehr binäre Sichtweise löst sich glücklicherweise nach und nach auf, denn mit der Geschlechterdebatte werden auch die ganz alltäglichen Bereiche, wie eben Mode, hinterfragt. Gerade in der Modewelt sollten doch vor allem drei Dinge zählen: Wohlfühlfaktor, Gefallen und vielleicht auch Trends. Vor allem aber soll Mode Spaß machen und Möglichkeiten zur freien Entfaltung bieten – und nicht in Schwarz-Weiß-Denken vorschreiben, wer Hosen, wer Röcke und überhaupt, wer irgendetwas tragen muss. Natürlich sind die meisten Geschäfte noch immer nach diesem Muster getrennt. Ist ja auch schön einfach. Aber mit einfach verändern wir nicht die Welt. Lasst uns anfangen, Grenzen aufzubrechen.

WAS BEDEUTET UNISEX EIGENTLICH?

Der Duden definiert das Wort wie folgt: „unus“ (lat.) für „einer“ bzw. „ein Einziger“ und „sexus“ (lat.) für „Geschlecht“. So weit, so gut. Bedeutet also sozusagen die optische Annäherung von Geschlechtern durch die Auflösung bisher vorangestellten klassischen Stereotypen oder Merkmale aka männlich und weiblich. Übrigens: Das geschlechterübergreifende Denken von Mode ist gar nicht mal so neu. Schon in den 1920er-Jahren sorgte Modelegende Coco Chanel mit ihren Yachting Pants für Aufsehen. Die ersten Hosen für Frauen, wie bitte? Was für ein Affront! Heute tragen Frauen Hosen, so oft und so viel sie möchten und niemanden stört es. Merke: Irgendjemand muss irgendwann anfangen. Sonst wird gar nix normal. Auch keine Unisexmode.

LABELS, DIE FÜR UNISEX STEHEN

Lucy & Yak haben mit ihren nachhaltig produzierten Latzhosen einen echten Hype hervorgerufen. Inzwischen gibt es dort auch mehr. Olderbrother (siehe Bild) steht für nachhaltige Mode für Frauen, Männer und nicht-binäre Menschen – also einfach alle. Regional: Ethel Vaughn kommt aus Hamburg und sorgt mit Unisex-Streetwear im 80er- und 90er-Jahre-Style für lässige Auftritte bei allen.

Fotos: Olderbrother (1)

HASEN KÖNNEN WIR AUCH

Wir bedrucken Textilien aller Art, T-Shirts, Taschen, Hoodies, Tassen, Holzbrettchen... zum Beispiel mit Ihrem Firmenlogo.

Öffnungszeiten: Mo-Do 08:30 bis 15 Uhr
Fr 08:30 bis 14 Uhr

Druck+Digital Drachensee
Hamburger Chaussee 334, Kiel
Telefon: 0431 6484-443
druckunddigital@drachensee.de
www.drachensee.de

Textilien aus Biobaumwolle und fair produziert

Stiftung Drachensee



SWOBODA FAHRZEUGKULTUR & BOUTIQUE DRIVESTYLE 100



Jürgen Swoboda
Kalleby 22 | 24972 Steinbergkirche
Tel. 04632 / 1543
www.swoboda-fahrzeugkultur.de
www.veteranicar.de

FAVORITEN DES MONATS LIEBLINGSPRODUKTE

Persönliche Produktempfehlungen aus der Redaktion

ARTDECO
Lash Booster
Volumizing Mascara Base

VOLUMEN & PFLEGE

Lash Booster Balsam für Volumen und Pflege vor dem Tuscheln, 12,95 Euro, www.artdeco.de

MULTIFUNKTIONS-TROCKENÖL

Zarte Kombination kostbarer pflanzlicher Öle für seidiges Finish und nährende Wirkung auf Haut und Haar, 37,50 Euro, www.nuxe.com



SENSITIV

Duftfreie Pflege für sensible Kopfhaut, sorgt für lebendig und gesund aussehendes Haar, Shampoo 11,99 Euro www.urtekram.de



MAGISCH

Der Bio Magic Balm mit Inhaltsstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau kümmert sich um trockene, wunde oder rissige Hautpartien, 60 g für 9,99 Euro, www.drbronner.de

GEGEN HAUTALTERUNG

Für eine straffere und hydratisierte Haut – die perfekte Lösung für sichtbar jünger aussehende Haut, 49,90 Euro, www.gitticonsconsciousbeauty.com



GLÜCKSMOMENTE

Die ayurvedischen Körperöle von khadi schenken wohlthuende Glücksmomente für Haut und Seele, 100 ml für 19,90 Euro, www.khadi.de



SUPERFOOD

Superfood-Peelingmaske für einen verfeinerten Teint mit Pflanzensamen, 17,90 Euro, www.pureskinfood.de

STRALENDE HAUT

Ultimates Serum für einen strahlenden, jünger aussehenden Teint, angereichert mit arktischer Moltebeere, Vitamin C und Hyaluronsäure, 32,45 Euro www.lumene.com



AUFPOLSTERND

Pflegender Lippenstift mit samtig-matter Textur und spezieller Hyaluronsäure für intensive Farbe und langanhaltenden Halt, 19,50 Euro, www.zoevacosmetics.de



AB NACH DRAUSSEN! DIE PERFEKTE GASSI-TASCHE VON KEINE SCHWESTER

*Die Tage werden wieder länger
und der Frühling ist da. Endlich geht es
wieder nach draußen – vor allem mit
dem vierbeinigen Begleiter!*

Alle Hundefreund*innen freuen sich jetzt besonders, denn die kalten Gassirunden weichen angenehmen Spaziergängen an der frischen Luft unter den Strahlen der Aprilsonne. Ein extrem praktischer Begleiter sind dabei die neuen Gassi-Taschen von KEINE SCHWESTER. Mit Gassi Kim und Maxi Gassi Kim präsentiert das Schleswig-Holsteiner Taschenlabel eine durchdachte und nahezu perfekte Tasche für alle Hundehalter*innen in zwei verschiedenen Größen. Die coolen Cross Body Bags aus genarbtem Echtleder besitzen ein abwischbares Innenfutter für Leckerlis und Co, eine sehr gute Fächeraufteilung und zusätzliche Karabiner für eine vielseitige Handhabung der Tasche. Der Clou aber ist ein auf der Rückseite befindlicher Ring, durch den die Kotbeutel herausgezogen werden können, ohne dass die Tasche geöffnet werden muss. So bleiben die Hände frei zum Werfen von Bällen und auch beim Einkaufen ist das überaus praktisch!

Gassi Kim und Maxi Gassi Kim sind ab sofort erhältlich in unterschiedlichen Farben zum Preis von 139,95 Euro (Gassi Kim) und 169,95 Euro (Maxi). Zu kaufen gibt es sie direkt vor Ort bei KEINE SCHWESTER in Quickborn (bitte nach vorheriger Termin-Absprache), im Onlineshop unter www.keineschwester.de sowie im ausgewählten Einzelhandel. Darüber hinaus gibt es unzählige weitere Lieblingstaschen, Rucksäcke, Geldbörsen und Kleinleder-Accessoires für Damen und Herren.

Die „Gassi Kim“
gibt es z.B. in Rot
für 139,95 Euro

Und eine Nummer
größer: „Maxi Gassi
Kim“ in Friesenblau
für 169,95 Euro



ÜBER KEINE SCHWESTER

Die kreativen Köpfe und Macher hinter KEINE SCHWESTER sind Heike und Frank Lehnig. Gemeinsam mit ihren Söhnen leben sie in Quickborn bei Hamburg. Wer den Showroom betritt, sieht sofort, mit wie viel Hingabe, Persönlichkeit und Stilbewusstsein hier gearbeitet wird. „Wir lieben einfach Taschen und wir lie-

ben Norddeutschland! Uns liegt es am Herzen, mit bester Qualität, edlem Understatement und geschmackvollen Farben zu begeistern – ganz ohne Firlefanz, eben typisch norddeutsch“, so Heike Lehnig.

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



DODENHOF FEIERT DEN FRÜHLING Neue Mode- und SportWelt

Mit der komplett neu gestalteten ModeWelt in Kaltenkirchen hat dodenhof einen Ort geschaffen, an dem Modewünsche für Damen, Herren und Kinder in einem modernen Wohlfühlambiente in Erfüllung gehen.

Hier verschmelzen Shopping, Vielfalt, Gastfreundschaft und Genuss zu einem ganz besonderen Erlebnis. Auf 10.000 Quadratmetern entdecken Gäste aber nicht nur pure Mode- und Markenvielfalt – auch die SportWelt bietet alles, was die Herzen aller Hobbyakteur*innen oder Profisportler*innen höherschlagen lässt. In der ModeWelt hat das Familienunternehmen mit der Umgestaltung aller Bereiche ein Ambiente geschaffen, das modern, spannend und entspannend wirkt und dazu einlädt, Mode und Lifestyle neu zu entdecken. Der Stil ist nordisch inspiriert, die Umsetzung zeitgemäß nachhaltig. Ein Highlight erwartet alle Gäste bereits im Eingangsbereich: Hier sind mit aufwändiger Begrünung die hängenden Gärten geschaffen



worden, die für einen ersten Wow-Effekt beim Betreten der ModeWelt sorgen. Weiter geht es im neuen Erdgeschoss für die Damen mit den Modebereichen Modern Casual, Smart Casual, Contemporary Fashion, Business und Abendgarderobe sowie zahlreichen neuen exklusiven Shops und der neuen Wäscheabteilung. Schuhe, Lederwaren und Reisegepäck komplettieren das Sortiment. Ebenfalls frisch eingezogen ist die Parfümerie Schuback als neuer Partner für alles rund um Schönheit und Düfte.

VON ANZUG BIS WÄSCHE – ALLES FÜR IHN

Ein Blickfang bei den Herren im 1. OG ist die neu gestaltete Contemporary-Fläche für zeitgemäße Modetrends und Labels wie Better Rich,

Moose Knuckles, Joop, Boss, Drykorn und Cinque. Außerdem verleihen die neuen Premium-Shops von Tommy Hilfiger, Gant, Marc O' Polo oder Polo Ralph Lauren der Herrenabteilung einen exklusiven Glanz. In unmittelbarer Nähe zum Premium-Bereich befindet sich zudem der neue Lloyd-Corner mit dem aktuellen Sortiment an Herrenschuhen. Vielfalt, Exklusivität und kompetente Verkaufsberater*innen, die sich gerne Zeit nehmen, um das passende Outfit für den ganz besonderen Anlass oder den Businessauftritt zu finden, bekommen Herren im großen Anzug-Bereich. Auch der Digel-Shop ist weiterhin integriert. Beeindruckend ist auch der Kompetenzbereich für Jeans, Jacken und Hosen sowie die große Wäscheabteilung.



DIE NEUE ART, SERVICE ZU ERLEBEN

„Wir haben mit den beiden großen Umbauten für Herren und Damen ein Konzept realisiert, das einer hohen Aufenthalts- und Begegnungsqualität gerecht wird“, erklärt Geschäftsleiterin Ulrike Lentzsch. Als wichtige Eckpfeiler nennt sie neben Shops, Markenvielfalt und Auswahl die Community-Bereiche mit Handyladestation, Insta-Points mit attraktiven Hintergründen, großzügige Umkleidekabinen, ein Nähatelier

mit Expressservice, Private Shopping und Servicestationen mit kostenfreien Getränken auf allen Etagen. Nicht nur für alle Gäste ist ein neues Einkaufserlebnis entstanden – auch die Mitarbeitenden sind begeistert von ihren neuen Arbeitsbereichen, die zunehmend auch miteinander verschmolzen sind. Die ganzheitliche Beratung, die neuen Serviceleistungen und so manch neuer Markenshop sorgen für große Abwechslung im Job. „Als Familienunternehmen legen wir großen Wert darauf, dass bei all unseren Innovationen der Mensch im Mittelpunkt bleibt“, sagt Ulrike Lentzsch, die zusammen mit dem großen Team der Mode- und SportWelt jeden Tag zu einem Erlebnis für alle Gäste macht.



EIN NEUER PLATZ FÜR KULINARISCHE AUSZEITEN: DAS NORDLICHT

Auch ein kulinarisches Highlight hat dodenhof in die ModeWelt integriert: das Bedienrestaurant nordlicht mit norddeutsch-inspirierter Küche in einem modernen, gemütlichen und nordischen Ambiente. Mit Blick in die Mode und auf das Außengelände der ShoppingWelt nehmen hier im 1. Obergeschoss rund 100 Gäste Platz und genießen Frühstück, Mittag, Kaffee und Abend-snacks – dazu viele regionale und selbst gemachte Spezialitäten. „Eine schöne und geschmackvolle Gastronomie zu haben, ist für unsere Gäste ein wichtiger Faktor, der zum Shoppen heute

ebenso wie viele Serviceleistungen einfach dazu gehört“, so Ulrike Lentzsch. Für die Mischung aus guter Küche, Wohlfühlen und Erlebnissen in Form von Genuss, Entertainment und Entspannung ist Restaurantleiter Sebastian Fülbier mit einem Team von 15 Mitarbeitenden zuständig. Vor allem das Frühstück ist in aller Munde: „Wir bieten ein umfangreiches Frühstücksbüffet und das bereits vor der eigentlichen Öffnung unserer ModeWelt“, erklärt Fülbier. Ab 9.30 Uhr kann geschlemmt werden. Beim Premium-Frühstück können sich alle Gäste mit Lachs und Sekt verwöhnen lassen. dodenhof empfiehlt vor allem für die Frühstückszeit eine vorherige Sitzplatzreservierung unter www.dodenhof.de.

DODENHOF

MODE, SPORT UND LIFESTYLE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Mode, Sport und Lifestyle für Damen, Herren und Kinder präsentiert dodenhof in der besten ModeWelt des Nordens in Kaltenkirchen. Eine riesige Markenauswahl, besondere Services, individuelle Beratung und ganz viel Leidenschaft sorgen hier für ein besonderes Einkaufserlebnis für die ganze Familie. Seit 2006 ist das Familienunternehmen mit Stammsitz in Posthausen bei Bremen in Schleswig-Holstein ansässig und zieht den Norden an. 10.000 Quadratmeter, unzählige Marken von Casual bis Premium, viele Markenshops, eine Parfümerie und der eigene Fashionstore d-strict verbinden Shoppen mit Erleben.

dodenhof
Auf dem Berge 1,
Kaltenkirchen (direkt an der A7)
Mo-Sa, 10-19 Uhr
www.dodenhof.de



MIT DER KRAFT DER NATUR

Naturheilkundliche Behandlungen regen eine Selbstheilung und Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts an. Naturwissenschaftlich orientierte Schulmedizin fokussiert sich auf Symptome, während die Naturheilkunde die Gesamtheit von Körper, Seele und Geist betrachtet und für eine langfristige Verbesserung des Allgemeinzustandes sorgt.



MUNDÖL MIT KRÄUTERN

Wenn das Zahnfleisch entzündet ist oder zu ständigen Blutungen neigt, empfiehlt sich das Ölziehen. Für das „Hildegard von Bingen Mundöl mit Kräutern“ (100 ml / 9,99 Euro) werden Kräuter wie Galgant, Schafgarbe und Veilchen über Monate in Öl angesetzt, um ihren vollen Effekt zu entfalten. Das spezielle Mundöl hat entzündungshemmende Eigenschaften, ist bei regelmäßiger Anwendung sanft aufhellend und trägt zu einer gesunden Mundhygiene bei. Zur Anwendung morgens vor dem Zähneputzen einen Teelöffel des Öls in den Mund tropfen, Mund schließen und das Öl durch die Zähne ziehen. Sobald es nussig schmeckt, ausspucken und die Zähne putzen. Mehr Infos unter www.bitterkraft.com.

ZAHNIMPLANTATE LANGLEBIG. STABIL. ÄSTHETISCH.

Dauerhaft schöne Zähne
- angst- und stressfrei
durch minimalinvasive
Behandlung mittels
navigierter
Implantologie.
Wir beraten
Sie gern!



Dr. Görrissen MSc. · Dr. Polychronakos · Dr. Gottwald MSc.



edelmund GbR
Zahnärzte · Zahnmedizinisches Versorgungszentrum
Königstraße 5a · 24568 Kaltenkirchen
Telefon 04191 89589
www.edelmund.de



edelmund

ÄTHERISCHE NATURSEIFE



Die vegane Naturseife „Relax & Recharge“ von Dimgo basiert auf Oliven-, Kokos-, Mandel- und Rizinusöl sowie Shea- und Kakaobutter. Beim Herstellungsverfahren wird die Naturseife per Hand kaltgerührt, geschnitten und anschließend ein paar Wochen zum Reifen gelagert. „Relax & Recharge“ ist mit ätherischem Lavendelöl und Calendula-Blüten dezent und angenehm beduftet. Dem Ansatz der Aromatherapie folgend soll das Lavendelöl einen gestressten Geist beruhigen und zur Entspannung beitragen. Erhältlich ist die Naturseife (100 g / 15,50 Euro) unter www.dimgohandmade.com.

Fotos: Domingo (1) / BitterKraft (1)

Wir schärfen Ihr Gehör!



HAUPTFILIALE BORDESHOLM

Alte Landstraße 3
24582 Bordesholm

Telefon 043 22 - 88 68 700
Telefax 043 22 - 88 68 702



michael eggers
hoerakustikermeister

FILIALE WANKENDORF

Bornhöveder Landstraße 1
24601 Wankendorf

Telefon 043 26 - 99 99 480
Telefax 043 26 - 99 98 053

E-Mail info@eggers-hoerakustik.de
URL www.eggers-hoerakustik.de

HÖRGERÄTEANPASSUNGEN

HÖRGERÄTESERVICE

HÖRTRAINING

GEHÖRSCHUTZ

SCHULUNGEN

AUF
DEN SPUREN
VON SEBASTIAN
KNEIPP

Augenheilkunde TRIFFT AUF NATURHEILVERFAHREN

Frau Dr. Susanne Fabel aus Kiel vereint in Ihren Behandlungsmethoden Schulmedizin mit Naturheilkunde und befasst sich intensiv mit natürlichen Heilmethoden.

Gibt es nicht was Natürliches?“, „Kann ich außer Schulmedizin noch was für meine Augen tun?“. Diese Fragen von Patient*innen begegnen Frau Dr. Susanne Fabel, Fachärztin für Augenheilkunde, regelmäßig. Bereits für sich selbst wendet sie naturheilkundliche Mittel erfolgreich an. Auch Fortbildungen im Bereich der Naturheilkunde und der Akupunktur hat sie besucht.

Dr. Susanne Fabel, Fachärztin für Augenheilkunde



NATURHEILVERFAHREN NACH KNEIPP

Auf den Spuren von Sebastian Kneipp hat Frau Dr. Fabel die Naturheilverfahren beim Kneippärztebund in Bad Wörishofen erlernt. „Die Oberkörper-Waschung bei Einschlaf- oder Durchschlafproblemen, die Brustwickel bei Erkältungen ... Bei einer klassischen Massage kann man schon an den Hauteigenschaften am Rücken erkennen, ob Störungen an unterschiedlichen Körperteilen oder Körperbereichen vorliegen und diese verbessern“, erklärt sie.

GESUNDE KRÄUTER

Ein Brennnesseltee ist gut für die Leber, senkt die Harnsäure und fördert die Ausscheidung über die Niere. Wenn Mitte des Jahres Frau Dr. Fabels Augenarztpraxis „Augenblick“ in der Düppelstraße 60 eröffnet, hat sie dort bereits ein kleines Kräuterbeet geplant: „Dann kann ich jederzeit einen Tee aus Brennnessel, Löwenzahn oder Pfefferminze machen“, freut sich die Fachärztin. Die Augenarztpraxis soll Schulmedizin mit Naturheilverfahren vereinen.

FÜSSE FORDERN

Im Kurpark in Wörishofen gibt es einen Pfad zum Barfußlaufen mit verschiedensten Untergründen. „Barfußlaufen kann so viele Beschwerden lindern oder prophylaktisch die Gesundheit fördern, außerdem macht es Spaß, regt den Kreislauf und die Lebensfreude an“, berichtet die Fachärztin. Nicht nur großen Patient*innen bietet sie Hilfe und Heilmittel aus ihrem Kneipp'schen Arztkoffer an: Auch Patient*innen im Kindesalter sind gern gesehen. Nadelfreie Akupunktur mit kleinen Gold- und Silberkügelchen wird ebenso für Kinder als auch für andere Altersklassen angeboten.



Zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp: Die 5 Säulen für ein gesundes Leben.



Akupunktur bei Kindern ist mit den kleinen Kügelchen schmerzfrei.



Augenblick mal



Eröffnung im Mai!

Neue Brille?
Keine Brille?
Müde Augen?
Augen-Kontrolle
Vorsorge bei Kindern
Führerschein-Gutachten

Sie möchten eine Routine-Untersuchung oder eine naturgemäße Behandlung oder Therapie Ihrer Augen?

In meiner Augenarztpraxis treffen Naturheilkunde und Schulmedizin zusammen und ergänzen sich. Sei es als alleinige Therapie oder zur Unterstützung. Wir führen sämtliche Diagnostik, Gutachten und Untersuchungen durch.

Ich freue mich auf Sie, Ihre Susanne Fabel

Der Terminkalender ist geöffnet per Anrufbeantworter

Augenärztin Dr. med. Susanne Fabel
Düppelstraße 60, 24105 Kiel
Telefon 0431 - 160 85 692
praxis@augenblickmaldrfabel.com
www.augenblickmaldrfabel.com

Unsere Praxis:
Schulmedizin + Naturheilkunde
• Privatpatienten
• Selbstzahler





BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!

€ bund-sh.de/spenden

FIT & GESUND



VITAMIN-BOOSTER

Das Multi-Vitamin Energetikum enthält natürliches Vitamin C aus der Acerola-Kirsche, Vitamin A und D3 zur Unterstützung des Immunsystems sowie B1, B2, Niacin (B3), B6 und E für eine ausgewogene Vitaminversorgung und Vitalität und ist auch für Schwangere, Stillende und Kinder geeignet. Das wohlschmeckende Tonikum ist in Apotheken, Reformhäusern und Drogerien erhältlich. www.salus.de



HAFER DAS REGIONALE SUPERFOOD

Hafer, ist eines der gesündesten Getreide und ein wertvoller Nährstofflieferant. Er liefert einen hohen Gehalt an Vitaminen B1 und B6 sowie viele Ballaststoffe und ist zudem leicht verdaulich, regt den Stoffwechsel an und senkt den Blutzucker.

UND SO GEHT'S:

Das Wasser aufkochen und die Haferflocken darin aufquellen lassen und anschließend pürieren. Danach wird der Haferbrei durch ein Baumwolltuch gefiltert, sodass die Flüssigkeit – der Haferdrink – in eine Schüssel tropft und

die festen Bestandteile im Tuch zurückbleiben. Das Baumwolltuch gut auswringen, damit keine Flüssigkeit verloren geht. Die fertige Hafermilch ist in verschlossenen Gefäßen im Kühlschrank etwa drei Tage lang haltbar. (akz-o)

DO-IT-YOURSELF-HAFERDRINK

Das braucht man:

- 80 g Haferflocken in Bio-Qualität
- 1 Liter Wasser
- 1 Prise Salz



ERFOLGREICH ABNEHMEN MIT DER T.I.F.-METHODE

*Abnehmen hat viele Gesichter. Aber eine Sache will jede*r: Möglichst schnellen Figurerfolg – mit möglichst wenig Zeitaufwand. Dies wird bei dem neuen 6-Wochen-Programm mit Online-Coaching durch die sogenannte T.I.F.-Formel sichergestellt.*

Abnemen ist ein individueller Prozess und abhängig davon, wie der Alltag verläuft: Eine*r ernährt sich zwar gesund, es fehlt aber ein effektiver Trainingsplan. Jemand trainiert vielleicht schon, es fehlt aber die Motivation, um langfristig durchzuhalten oder man kann auf die geliebte Schokolade nicht verzichten.

EFFEKTIV UND DURCHDACHT

T.I.F. verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Abnehmen beginnt im Kopf! Wissenschaftlich ist schon längst bewiesen, dass das richtige Mindset entscheidend ist. Oft stehen negative Überzeugungen über uns selbst oder innerer Druck und Stress im Weg, die verhindern, dass man abnimmt und sein Gewicht langfristig hält. Deshalb sind in dem 6-Wochen-Programm nicht nur effektive Trainingspläne und wirksame Ernährungstipps integriert, sondern auch wissenschaftlich bestätigte Tools und Techniken, um den eigenen Kopf auf Erfolg zu programmieren. Zuerst wird getestet, welcher Figur- und Motivationstyp bei Ihnen vorliegt. Dann wird der

individuelle Trainingsplan für Sie erstellt, der zu den besten Ergebnissen führt. Vom Test über die Intervention zur Fertigung.

MIT EXPERTEN-UNTERSTÜTZUNG ZUM ZIEL

Freuen Sie sich jetzt schon auf Ihr erstes Training und das gute Gefühl, es endlich angepackt zu haben. Das kompetente Trainerteam erstellt für Sie einen individuellen Trainingsplan und

begleitet Sie auf Ihrer Abnehmreise. Zusätzlich werden Sie von absoluten Hochkarättern der Fitness- und Mindset-Szene unterstützt. So kommen Sie mit Leichtigkeit und guter Laune sicher an Ihr Ziel. Im 4 Fun Fitness Kiel finden Sie die optimalen Ansprechpartner*innen, die Sie auf Ihrer Abnehmreise begleiten. Weitere Infos zum 4 Fun Fitness gibt es unter www.4fun-fitness.de und über das Figur-Express-Programm unter www.mach-das.jetzt.



FIT BLEIBEN IM ALTER

Mit zunehmendem Alter kommen auch Herausforderungen auf uns zu. Mit einer selbstbestimmten Lebensweise und Achtsamkeit, können kleine, bewusste Entscheidungen dazu beitragen, dass wir auch im Alter unsere Fitness erhalten oder diese überhaupt erst aufbauen können.



Sternentstehungsgebiet im Carina-Nebel, aufgenommen mit dem James-Webb-Teleskop

DAS NEUE UNIVERSUM DES JAMES-WEBB-TELESKOPS

„Über uns rollt im Moment so etwas wie ein freundlicher Tsunami an neuen Daten und Erkenntnissen hinweg“, beschreibt der Astrophysikprofessor Wolfgang J. Duschl im Spaß die Zeit seit dem Start des James-Webb-Weltraumteleskops, das auf vielen Gebieten unser Verständnis der Physik des Weltalls revolutionieren wird. Anhand von sechs Aufnahmen will er im Kontaktstudium an der Kieler Universität den Fortschritt, den die neuen Beobachtungen gebracht haben, beschreiben und mit den Hörer*innen diskutieren. Wer an Fragen und Erkenntnissen der Wissenschaften interessiert ist, kann ohne Abitur oder Prüfungen am Kontaktstudium teilnehmen. Infos und Anmeldung unter: www.kontaktstudium.uni-kiel.de

BUCHTIPP

WIR VERSILBERN DAS NETZ!

„Wir versilbern das Netz“ ist die große Kampagne des Vereins „Wege aus der Einsamkeit e. V.“, in der Menschen ab 65 Jahren an die Nutzung von Smartphones, Tablets und digitalen Anwendungen herangeführt werden. Nach dem großen Erfolg von „Wir versilbern das Netz – das Mutmachbuch“ erscheint das neue Erklärbuch zum Mitmachen im digitalen Neuland: Über 170 Begriffe aus der digitalen Welt werden hier seniorengerecht erklärt. Geschrieben im ebenso unterhaltsamen wie informativen Dagmar-Hirche-Ton, illustriert mit Cartoons und ausgeschmückt mit QR-Codes, die zu vertiefenden Erklärvideos führen.



Dagmar Hirche: Wir versilbern das Netz!. Das neue Erklärbuch, KJM Buchverlag, 140 S., 20 Euro

Foto: NASA/ESA, CSA, STScI

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Geschäftsstelle Allgemeine
Wissenschaftliche Bildungsangebote

Einblicke in die Welt der Wissenschaften

Beispiele aus dem Sommersemesterprogramm:

Schlachten, die die Geschichte Schleswig-Holsteins bewegten

| Prof. Dr. Oliver Auge

Novellistisches Erzählen von Günter Grass bis Matthias Politycki

| Dr. Maike Schmidt

Wissenschaftsphilosophie – Sagen die Lebenswissenschaften die Wahrheit?

| Prof. Dr. Frank Döring

Das neue Universum des James-Webb-Teleskops

| Prof. Dr. Wolfgang J. Duschl

Kontakt: | Michael Vesper: (0431) 880 – 5208
kontaktstudium@email.uni-kiel.de
www.kontaktstudium.uni-kiel.de



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

30 Jahre – Haus Schleusberg!

Unser Angebot hört bei der Pflege nicht auf.
Über die Pflege hinaus bieten wir eine Praxis für Ergo- und Physiotherapie, eine Tagespflege und Senioren-Wohnungen mit Service in Neumünster an.

Wir suchen Verstärkung:
Pflegefachkräfte
Ergo- und Physiotherapeuten
Bewerben Sie sich jetzt!



Senioren- und Therapiezentrum
Haus Schleusberg
Schützenstraße 2 - 8
24534 Neumünster
Telefon: (04321) 49 05 - 0
info@haus-schleusberg.de



Gartenmöbel-TRENDS

Endlich ist es soweit: Die Gartensaison steht vor der Tür. Wärmende Sonnenstrahlen sorgen für gute Laune und zunehmend verlagert sich das Leben wieder auf Balkon und Terrasse. Damit Sie perfekt für Frühling und Sommer gewappnet sind, haben wir die wichtigsten Gartenmöbel-Trends dieses Jahres für Sie zusammengefasst.

Wohnzimmerfeeling im Freien – dieser Trend ist auch 2023 ungebrochen. So steht die klassische Lounge zum Relaxen nach wie vor hoch im Kurs. Hier lassen sich herrlich entspannte Stunden mit Freund*innen und Familie verbringen. Bei den Möbeln sind geradlinige, minimalistische

Formen angesagt. Platzsparende Sofas für zwei oder drei Personen lassen sich wunderbar mit weiteren Sitzmöbeln wie Sesseln, Hängesesseln, Hockern oder Sonnenliegen kombinieren. Accessoires wie kuschelige Stoffe und Textilien, Kissen, Polster, Decken und Outdoor-Teppiche ma-



Fotos: Adobe Stock (3)



Gemütliche Lounges zum Relaxen stehen weiter hoch im Kurs

chen das Ambiente perfekt. Mit einer schicken Lichterkette sorgen Sie für lauschige Stunden am Abend. Für ein geselliges Essen im Freien sind Dining-Lounges mit schicken Gartenmöbel-Sets und gemütlichen Sitzgruppen angesagt.

SCHLAFEN UNTER STERNEN

Doch nicht nur tagsüber lässt sich der Garten genießen. Warme Sommernächte laden dazu ein, die Nacht im Freien zu verbringen. Daybeds sind dabei der ideale Ort für romantische Stunden unter dem Sternenhimmel. Auch für ein Nickerchen über Tag sind die bequemen Outdoor-Betten bestens geeignet.

NACHHALTIG UND INDIVIDUELL

Zudem geht der Trend bei Gartenmöbeln weiterhin ganz klar in Richtung Nachhaltigkeit. Bevorzugte Materialien sind beispielsweise Holz, Naturstein, Baumwolle, Rattan und Leinen. Auch Jute setzt sich im Außenbereich zunehmend durch. Sie ist durch und durch nachhaltig, lässt sich perfekt mit anderen Stoffen kombinieren und zudem im Handumdrehen reinigen. Wegen seiner Langlebigkeit und Robustheit ist zudem Teakholz besonders beliebt. Bei den

Farben ist so ziemlich alles erlaubt, was gefällt. Vermehrt kommen Pastelltöne wie Hellblau, Korallenrot oder Salbeigrün in Kombination mit neutralen Tönen wie Grau oder Beige zum Einsatz. Generell sind warme, natürliche Farben nach wie vor angesagt. Als zeitlose Klassiker sind auch Schwarz, Weiß, Grau und Braun beliebt auf Terrasse und Balkon. Besondere Akzente lassen sich dann mit Textilien und Accessoires schaffen. Goldfarbene Dekoartikel sorgen für einen Hauch von Luxus.

BOHO-CHARME

Ebenfalls erhalten bleibt Gartenfreund*innen der Boho-Stil. Er zeichnet sich durch natürliche Materialien und einen gelungenen Mix aus verschiedenen Mustern und Texturen aus. Kombiniert mit knalligen Farben sorgen Naturtöne wie Creme, Beige, Grau oder Anthrazit für das gewisse Etwas. Outdoor-Sessel, Sofas, Poufs und Sitzkissen laden zum gemütlichen Verweilen ein. Sonnenschirme, Sonnensegel, Bambusmatten und robuste Teppiche mit Ethno-Mustern runden das Retro-Feeling ab. Bei der Deko kommen vor allem Kissen oder andere Textilien mit Fransen, Bommeln, Quasten und Kordeln zum Einsatz. Sie sehen also: An Vielfalt mangelt es den Gartentrends 2023 definitiv nicht!

Gartenbesitzer*innen setzen vor allem auf nachhaltige Materialien wie Holz, Rattan und Naturstein

Dining-Lounges sind perfekt für ein geselliges Essen unter freiem Himmel



NEUE KLIMANEUTRALE HEIZUNGSARTEN

Bis 2050 sollen rund 60 Prozent des Bruttoenergieverbrauchs aus erneuerbaren Energien bestehen. Für Eigentümer*innen ein Grund, in die Zukunft zu blicken: Denn das Gebäudeenergiegesetz sieht vor, dass Öl- und Gasheizungen, die bis zum 1. Januar 2024 installiert wurden, nach spätestens 30 Jahren ersetzt werden müssen. Neue Heizungsanlagen sollten also mit erneuerbaren Energien wie Wasserkraft, Wind- und Solarenergie oder Erdwärme betrieben werden. Für welches Modell man sich entscheidet oder

ob man vielleicht sogar verschiedene Modelle kombiniert, wie beispielsweise bei einer Hybridheizung, hängt von dem individuellen Bedarf und der örtlichen Situation ab. Manche Heizungsarten, wie beispielsweise eine Pelletheizung oder eine Solarthermie, sind klimaneutral und zukunftssicher. Wer sich für den Kauf einer Heizung auf Basis regenerativer Energien entscheidet, hat Anspruch auf Fördermittel vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) oder steuerliche Vergünstigungen vom Finanzamt.

Brunswiker
Antik Pavillon
Kunst & Antiquitäten

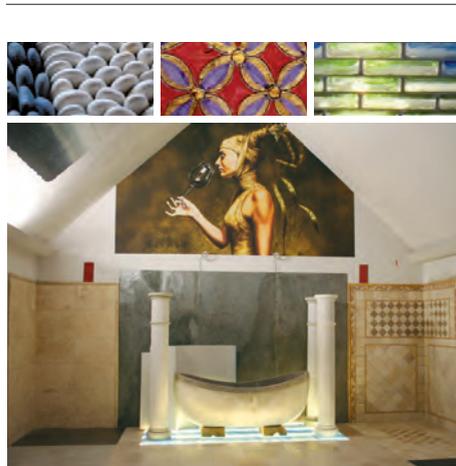
Ankauf

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
---	---



FLIESEN VIELFALT

 **KeraMiede**
Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

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

DIE VIELFALT DER FLIESEN

Mit der Spezialisierung auf ein vielfältiges Sortiment an Fliesen bietet KeraMiede eine breite Palette an hochwertigen und modernen Fliesen an, die von dekorativen bis hin zu farbigen Modellen reicht. Ein Trend, der in der letzten Zeit wieder auflebt: Dekorfliesen und farbige Fliesen. KeraMiede hat darauf reagiert und zwei neue Lieferanten aus Spanien gewonnen, die über 200 verschiedene Sorten anbieten.

Zu den Produkten gehören auch Fliesen in Zementfliesenoptik, Wandfliesen im Riemchen-

format, die sowohl matt als auch glänzend sein können, sowie Sechseck, Rechteck- und quadratische Formate. Eine weitere Besonderheit sind Fliesen mit Farbvielfalt, die jedem Raum eine natürliche Note verleihen können. Das Sortiment von KeraMiede reicht von retro bis modern und bietet für jeden Geschmack das passende Produkt. Darüber hinaus werden Ihre Wohnräume durch spezielle Spachteltechniken auf Naturkalkbasis wahr. Informieren Sie sich über das Angebot von KeraMiede unter www.keramiede.de.



Mit viel Liebe zum Detail werden die Vorhänge und Polsterstücke gefertigt



ZWEI WOCHEN SATTE RABATTE

Die Firma Stoffkultur auf Carlshöhe hat in diesem Monat gleich mehrere Gründe zum Feiern und verteilt Geschenke an ihre Kundschaft.

Seinen ausgezeichneten Ruf als führender Anbieter von hochwertigen Stoffen und textilen Lösungen für den Wohn- und Objektbereich verdankt die Firma Stoffkultur Georg Schütte und Henrike Appel. Während Georg Schütte bereits auf eine 40-jährige Arbeitserfahrung im Bereich Raumausstatterhandwerk zurückblickt und sich zudem staatlich geprüfter Restaurator nennen darf, absolvierte die heute gleichberechtigte In-

haberin Henrike Appel vor 15 Jahren ihre Meisterprüfung. Sie ist darüber hinaus als staatlich geprüfte Gestalterin in ihrem Geschäft tätig. Außerdem freut sich Eike Schütte, das Unternehmen eines Tages weiterzuführen. Sie hat im September 2022 ihre Meisterprüfung bestanden und ist bereits Teil der Geschäftsführung. Nun begehen alle den 12-jährigen Geburtstag von Stoffkultur und laden ihre Kundschaft dazu

ein, dies gemeinsam zu feiern: Vom 1. bis 15. April gibt es aufgrund des Jubiläums 10 Prozent Rabatt auf Fensterdekoarationen. Verschaffen Sie sich einen Eindruck des umfangreichen Sortiments bei Stoffkultur unter www.stoffkultur-carlshöhe.de, wo Sie hauseigene Arbeiten sowie diejenigen der Zuliefer*innen bestaunen können.

Fotos: Stoffkultur Schütte & Appel ©



Wir feiern unseren 12. Geburtstag!

Feiern Sie mit uns mit
10% auf alle Fensterdekorationen
vom 01.-15. April 2023

Carlshöhe 40 • 24340 Eckernförde • Tel. 0 43 51 / 889 61 44
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr Sa. 10.00 - 14.00 Uhr
oder nach Vereinbarung.

BROOCKS MÖBELT

IHREN GARTEN AUF!

Die Temperaturen steigen und so wird das eigene Reich zum Wohlfühlort für die ganze Familie.



Sommerzeit ist Gartenzeit! Es gibt nichts Schöneres, als an einem sonnigen Tag draußen zu entspannen und die Natur zu genießen. Aber um wirklich das Beste aus Ihrem Garten oder Ihrer Terrasse herauszuholen, brauchen Sie die richtigen Gartenmöbel. Bei Broocks Wohnen & Garten in Gettorf finden Sie eine große Auswahl an hochwertigen Gartenmöbeln, die speziell für den Außenbereich konzipiert sind. Egal, ob Sie nach bequemen Gartenstühlen, eleganten Gartentischen, hochwertigen Strandkörben oder gemütlichen Lounge-Sets suchen – dort gibt es alles, was Sie brauchen, um Ihre Outdoor-Oase zu gestalten.

TOLLES DESIGN TRIFFT UNSCHLAGBARE PREISE

Und das Beste daran? Das Sortiment bietet nicht nur hervorragende Qualität und ansprechendes Design, sondern auch unschlagbare Preise. So hat jeder die Möglichkeit, sein Zuhause im Freien zu verschönern. Also, worauf warten Sie noch? Besuchen Sie Broocks und entdecken Sie das neue Gartenmöbelsortiment. Das freundliche und kompetente Team steht Ihnen gerne zur Seite, um Ihre Wunschmöbel zu finden. So können Sie die Sonne in vollen Zügen genießen.



Broocks Wohnen & Garten, Kieler Chaussee 12, 24214 Gettorf

Tel. 04346/7435, www.broocks-moebel.de

Mo-Fr, 10-18.30 Uhr und Sa, 10-17 Uhr

KOMFORTPLUS NACH WAHL

Ihr Glas-Terrassendach TERRAZZA
statten wir auf Wunsch mit noch mehr
Komfort aus – z.B. Vertikal-Markisen
oder Glas-Elemente an den Seiten,
unter- oder aufgesetzte
Beschattung und
anderes mehr.



Voll im Trend: geradliniges Design – auch auf der Terrasse! Mit diesen Glas-Terrassendächern setzen Sie gestalterische Akzente und können das Draußensein viel länger genießen!

Moderne Architektur zeichnet sich durch klare, schnörkellose Formsprache aus und orientiert sich dabei am geradlinigen Design des Bauhausstils. Die weinor Terrassendächer TERRAZZA SEMPRA und TERRAZZA PURE greifen diesen Trend auf und überzeugen nicht nur durch erstklassigen Wetterschutz, sondern auch durch schöne Optik. Träger, Dachrinne und Pfosten sind in kubischer Form ausgeführt. Die großen Glaselemente lassen viel natürliches Licht durch. Davon profitieren auch an die Terrasse angrenzende Innenräume, denn sie werden nicht mehr als nötig verdunkelt. Während das Terrassendach SEMPRA mit klassischer Dachneigung für den zuverlässigen Wasserablauf konstruiert ist, wurde die geradlinige Formgebung beim Design des Daches PURE noch konsequenter verwirklicht.

Selbst von der Seite betrachtet, ist keine Dachschräge zu erkennen. Der Clou: die Neigung zur Entwässerung ist in die Rahmenkonstruktion integriert. Das Ergebnis: vollkommen kubisches Design kombiniert mit zuverlässiger Entwässerung.

Beide Modelle lassen sich mit seitlichen Senkrechtmarkisen für form-schönen Sicht-, Wind- und Sonnenschutz ergänzen. Wer noch mehr Wetterschutz möchte, entscheidet sich für feste und flexible Ganzglaselemente an den Seiten. So wird mit wenig Aufwand aus Ihrem Terrassendach TERRAZZA ein Kalt-Wintergarten.

Für die individuelle Gestaltung stehen Ihnen 47 Standard RAL-Gestellfarben (Seidenglanz) und 9 kratzfeste Trend-Farben in edler Struktur-Optik zur Auswahl. Ausgerüstet mit optionalen LED-Lichtleisten und Infrarot-Heizstrahlern wird Ihr neues Wohnzimmer im Freien noch komfortabler. Wir fertigen immer auf Maß für Sie!



Die Terrassendächer TERRAZZA PURE und SEMPRA können Sie „live“ in unserer Muster-Ausstellung in Schwentental erleben!

Optimal Bautechnik GmbH
Pretzer Chaussee 57
24222 Schwentental
Telefon: 0431 - 137 76
Telefax: 0431 - 140 67
E-Mail: kiel@optimal-bautechnik.de
www.optimal-bautechnik.de

**Optimal
Bautechnik** GmbH





GRATIS UND NACHHALTIG DAS KONTO FÜR JUNGE LEUTE

Die Sparda-Bank Hamburg geht jetzt neue Wege, denn hier ist das Konto für junge Leute bis 27 Jahre nicht nur gratis, sondern darüber hinaus nachhaltig und klimaneutral.

Bei Girokonten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene war bisher vor allem eines wichtig: Kostenlos sollen sie sein. Die Sparda-Bank, die seit 2013 als eines der ersten Kreditinstitute Deutschlands klimaneutral arbeitet, bietet mit dem Girokonto Sparda Young Horizon ein modernes Konto, welches konkret auf die Bedürfnisse der jungen Generation ausgerichtet ist. Neben modernem Online-Banking, smarten Apps und mobilen Zahlungsmöglichkeiten überzeugt das Konto mit

seiner nachhaltigen Ausrichtung. Denn gerade jungen Menschen liegt das Thema „Nachhaltigkeit“ am Herzen. So zeigt eine Studie des Umweltbundesamtes und des Bundesumweltministeriums, dass 85 Prozent der 14 bis 22-Jährigen das Thema Klimaschutz wichtig finden. Sparda Young Horizon nimmt dieses Thema ernst: Das Konto wird durch die Bank nicht nur klimaneutral gestellt, es beinhaltet zudem ein Vorteilspaket für nachhaltige Angebote. So können die jungen Kun-

dinnen und Kunden vergünstigte Konditionen bei Fahrrad Anbietern, bei nachhaltigen Lebensmitteln oder Carsharing-Anbietern nutzen. Gut zu wissen: Nicht nur das Girokonto ist kostenlos – es beinhaltet auch eine kostenlose Girokarte. Diese ist aus recyceltem PVC gefertigt und zeigt: Sparda Young Horizon ist ein rundum durchdachtes, modernes Girokonto für junge Leute bis 27 Jahre: Kostenlos, klimaneutral und nachhaltig. Weitere Infos unter www.sparda-bank-hamburg.de



Fotos: Getty Images (1)

Jetzt 12 % Frühjahrs-Rabatt auf Terrassendächer: So kann die Gartensaison beginnen!



Wir bauen individuelle und maßgefertigte Terrassendächer und Kaltwintergärten, die genau zu Ihrem Haus, Ihrer Terrasse und Ihrem Garten passen.



Nelson Park Terrassendächer

Servicebüros in Ihrer Nähe

24226 Heikendorf
Binzer Weg 1, 04 31 / 9 90 18 25

24784 Westerrönnfeld, Gorch-Fock-Weg 8
0 43 31 / 4 38 09 49, www.nelsonpark-td.de



Für erholsamen Schlaf sorgen die Naturbetten bei Bo-design

EINE AUSGESCHLAFENE VISION: **NATURBETTEN**

Ein Naturbett sorgt mit seinem umweltfreundlichen Material für nachhaltigen Schlaf.

Der Mensch fühlt sich in der Natur aufgehoben und geborgen. Auf diese Erkenntnis ist Balthasar Hüsler, Firmengründer von Hüsler Nest im Jahr 1982 gekommen, nachdem er sich Gedanken über einen guten gesunden Schlaf gemacht hatte. Deshalb sollten alle Materialien, aus denen ein Bett gefertigt wird, möglichst natürlich sein. Zusätzlich waren seine persönlichen Rückenprobleme Ansporn, ein System zu konstruieren, das seine Wirbelsäule die ganze

Nacht über gut stützt. Aus seinen Überlegungen resultierte das Liforma-Federelement und das erste Hüsler Nest Naturbett. Dieses bildet heute noch den Kern der Betten und sorgt dafür, dass Sie sich in Ihrem Bett so richtig wohl und geborgen fühlen. Betten sollen sich dem Körper anpassen - nicht umgekehrt. Ein Hüsler Nest ist mehr als nur ein Bett – es ist ein Schlafsystem. Und zwar ein äusserst anpassungsfähiges. Das „Original“ ist der Ursprung der Erfolgsgeschich-

te von Hüsler Nest. Alle vier Komponenten sind in diesem Bettsystem voneinander getrennt. Dadurch können die Materialien optimal atmen und die einzelnen Bestandteile lassen sich bequem trennen, pflegen und bei Bedarf austauschen. Die Wollauflage lässt sich hier am einfachsten auslüften. Alle Komponenten sind naturbelassen und frei von chemischen Inhaltsstoffen und Metall. Weitere Informationen unter www.bodesignmoebel.de.

Frühjahrsputz bei

vom 01.04. - 06.05.2023

**HÜSLER
NEST**

Das original Schweizer Naturbett.

Frischen Sie Ihr Hüsler Nest auf.

10% Rabatt

(auf Zubehör wie Matratzen, Auflagen, Kissen und Decken von Hüsler Nest)



Kiels spezialisiertester Einrichter für hochwertige Massivholzmöbel und mehr...

bo-design

NATÜRLICHE WOHNKONZEPTE GMBH

Dieselstraße 1 • 24223 Schwentinental / Ostseepark - Kiel • 04307 - 82 53 63 • www.bodesignmoebel.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 | Sa. 10.00 - 18.00

Küchen zum Verlieben

Unsere Markenküchen stehen für Qualität, Langlebigkeit und Innovation.



ROTPUNKT

ZEROX HPL XT Snow



ROTPUNKT

MEMORY Pastel



23 Korpusfarben ! Schränke auf Mass !
Variable Arbeitshöhen !

ROTPUNKT

Tineo FL Zero | Beach Grey



ROTPUNKT
KÜCHEN

BEST of DESIGN | SCHÖNER WOHLEN



Küchencentrum
Rendsburg

Friedrichstädter Straße 26
24768 Rendsburg
Tel.: 04331 45063
www.kuechencentrum-rendsbuerg.de

Unsere Fachberater freuen sich auf Ihren Besuch

BAUEN & WOHNEN



RICHTIG Wassersparen

Wasserknappheit ist laut dem Weltwirtschaftsforum eines der fünf globalen Risiken und betrifft bereits ein Viertel der Weltbevölkerung. Hier sind drei Tipps, wie jeder das wertvolle Nass einsparen kann.

WC-WASSERSTOP: KLEINE TASTE, GROSSE WIRKUNG

Ein Sparspülkasten reduziert den Verbrauch bereits um zwei Drittel! Eine Vollspülung mit einem entsprechenden Sparspülkasten oder nachgerüsteten WC-Wasserstop verbraucht je nach Spülkasten und Einstellung nur noch vier bis neun Liter pro Toilettengang. Sparen auf Knopfdruck, quasi!

TIPP FÜR EFFIZIENTES EINSEIFEN

Gründliches und regelmäßiges Händewaschen ist wichtig – das wissen wir nicht erst seit den vergangenen Jahren. Wer diesen Rat besonders ernst nimmt, schäumt sich von den Handflächen über die Fingerzwischenräume und -spitzen schon einmal gerne 20 bis 30 Sekunden ein. Das zweimalige Summen von „Happy Birthday“ entspricht dieser Zeit und soll spielerisch die Handwaschroutine erleichtern. Also beim nächsten Mal den Wasserhahn während des Einseifens zudrehen und rund 15 Liter Wasser pro Tag sparen!

EIN LUXUSBAD NUR ALS AUSNAHME

Körper und Geist in der wohligen Wärme des entspannten Vollbads schweifen zu lassen, ist eine echte Wohltat, um dem Alltagsstress zu entfliehen. Annahmen zufolge werden pro Vollbad zwischen 150 bis 200 Liter Wasser benötigt. Also: Lieber mit dem Lieblingsduschgel unter die Brause hüpfen und bei einem durchschnittlichen Verbrauch von 30 bis 70 Litern ganze 30 Prozent im Vergleich zum Luxusbad einsparen.



DAS NEUE RAUMGEFÜHL

Ungewohnte und schrille Kombinationen, Schichten aus gelebtem Material, antik und modern, wertvolle und gesammelte Elemente schaffen die perfekte Atmosphäre, die eine ganz eigene Geschichte erzählt. Die Serie Étoile de Rex in der Farbe Étoile Illusion GLO wurde geformt, um neue Akzente in der Architektur zu gestalten. Sie ist im Format 120 x 240 cm erhältlich und jedes Element entzückt mit seiner eigenen Optik: ein Fest für alle Sinne. In der großen Ausstellung präsentiert die Firma **RABE Fliesen** die Fliesenmuster und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Auch bei der Verlegung und Auswahl der Verarbeitungsmaterialien beraten die Spezialist*innen ihre Kund*innen ausführlich.

Weitere Infos unter www.rabe-kiel.de.



Das Multy ist jetzt im Stoff Amalfi in vier Farben zum Aktionspreis ab 1.995 Euro statt 2.963 Euro bei HMC zu haben

DAS PERFEKTE MÖBELSTÜCK

Das Schlafsofa Multy ist der Design-Klassiker des französischen Herstellers „ligne-roset“ unter den Schlafsofas. Es handelt sich um ein vielseitiges Sofa, das sich in ein bequemes Bett (156 x 198cm) umwandeln lässt. Das Multy ist in verschiedenen Größen und Farben erhältlich und bietet Dank der drei möglichen Positionen Platz für ein oder zwei Personen zum Sitzen, Relaxen und Schlafen. Insgesamt ist das Multy ein vielseitiges und stilvolles Möbelstück, das sich perfekt für kleine Wohnungen oder Gästezimmer eignet. www.moebel-company.de

VERLÄNGERN SIE IHRE TERRASSEN-SAISON

TERRASSENÜBERDACHUNGEN | KALTWINTERGÄRTEN



Haffstraße 1 · 24782 Büdelsdorf
Tel: 04331 7085 100 · Fax: 04331 4375673
info@alu-matec.de · www.alu-matec.de

Alu-Matec
Terrassendächer

brühl

eine Marke spricht für sich...



Modell "Moule" Verwandlungssofa
mit flexiblen Rückenlehnen & drehbaren Sitzen.
Als Einzelsofa oder Eckgruppe.

Kiels Adresse für exclusive Einrichtung

"Ostseepark Schwentinental"
Dieselstraße 3
24223 Schwentinental
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

VERBINDEN, VERBESSERN, **VERÄNDERN**

Der April macht, was er will, und Sie machen genau das, was Sie für Ihr Leben und Ihre Karriere möchten. Also nutzen Sie diesen Monat, um einen neuen Job zu finden, Kontakte zu knüpfen oder sich weiterzubilden.



EIN TAG MIT DER FINANZMINISTERIN

Insgesamt acht interessierte Schülerinnen ab 12 Jahren bekommen am Girls' Day (27. April) die Chance, Einblicke in die Arbeit der Finanzministerin zu erhalten. In der Zeit von 9.30 bis 14 Uhr können die Schülerinnen die Arbeit der Ministerin und ihres Teams kennenlernen. Der Girls' Day findet in weltweit über 20 Ländern statt. Ziel ist es, den Mädchen Berufsfelder näherzubringen, in denen Frauen bisher unterrepräsentiert sind und Begegnungen mit Vorbildern in Führungspositionen aus Wirtschaft und Politik zu ermöglichen. Um beim Girls' Day mitzumachen, können sich die Schülerinnen im Internet unter www.girls-day.de registrieren und ein Angebot wählen, für den Besuch bei der Finanzministerin können sich die Schülerinnen noch bis zum 20. April bewerben.



MEISTERHAFT WEITERBILDEN

Ein Meisterkurs im Handwerk ist eine hervorragende Gelegenheit, um die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten im Handwerk zu vertiefen und zu erweitern. Neben der fachlichen Kompetenz sind auch Kenntnisse in Betriebsorganisation, Recht und Finanzen von großer Bedeutung. Insbesondere im Bereich des Steuerwesens und der Buchführung gibt es zahlreiche Vorschriften und Regelungen, die zu beachten sind. Der Meisterkurs Teil III und IV der Kreishandwerkerschaft Mittelholstein bietet die Möglichkeit, sich gezielt auf diese Themen zu spezialisieren und das eigene Wissen zu vertiefen. Der Unterricht findet von September 2023 bis Dezember 2024 in der Regel Montag und Donnerstag zwischen 18.00 und 21.15 Uhr statt. Für individuelle Rückfragen und Informationen zum Anmelde- und Zulassungsverfahren wenden Sie sich gerne an Katharina Prochnow unter Tel.: 04321 / 60 88 10 oder per Mail an katharina.prochnow@hw-mh.de.

INFOTAGE Master Waldorflehrkraft



Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch!

Quereinstieg möglich!

Termine Infotage 2023:

29. April, 10 - 13 Uhr
3. Juni, 10 - 13 Uhr
1. Juli, 10 - 13 Uhr
19. August, 10 - 13 Uhr

info@waldorf-kiel.de
www.waldorf-kiel.de
☎ 0431 800 680



in Kooperation mit



Freie Hochschule Stuttgart
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK



Meistervorbereitungslehrgang Teil III und IV im Handwerk

Die Kreishandwerkerschaft Mittelholstein führt wieder einen Vorbereitungslehrgang auf die Prüfung der Teile III und IV der Meisterprüfung im Handwerk durch. Dieser berufsbegleitende Lehrgang richtet sich an Gesellinnen und Gesellen aller Handwerke und beinhaltet die intensive Vorbereitung auf die Prüfung der wirtschaftlichen und rechtlichen Kenntnisse (Teil III), sowie des berufs- und arbeitspädagogischen Fachwissens (Teil IV) der Meisterprüfung (Berechtigung zur Ausbildung).

- **Teil III: Kaufmännischer Teil (Wirtschaftslehre, Buchführung etc.)**

Findet voraussichtlich statt von 09/2023 - 05/2024

- **Teil IV: Arbeits- u Berufspädagogik Ausbildereignungsprüfung**

Findet voraussichtlich statt von 09/2024 - 12/2024

* Teilnahme auch nur an Teil III oder IV möglich - Förderung d. Aufstiegs-Bafög.

Der Unterricht findet i.d.R. jeweils am Montag und Donnerstag in der Zeit von 18.00 - 21.15 Uhr in Neumünster statt. Beide Lehrgangsteile dauern insgesamt ca. 14 Monate. In den Ferienzeiten findet kein Unterricht statt.

Die erfolgreich abgelegte Meisterprüfung (Teile I – IV) berechtigt zur selbstständigen Ausübung eines Handwerks sowie zur Ausbildung von Lehrlingen und stellt nach wie vor den einzigen, bundesweit anerkannten Qualifikationsnachweis im Handwerk dar.

Informationen und Anmeldungunterlagen:

Kreishandwerkerschaft Mittelholstein, Wasbeker Str. 351, 24537 Neumünster
Tel. 0 43 21 / 60 88 10, Fax 0 43 21 / 60 88 33
Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.handwerk-mittelholstein.de



RÜM HART – KLAAR KIMING

KRIMIAUTORIN SANDRA DÜNSCHEDE IM INTERVIEW

Sandra Dünschede schreibt Kriminalromane über Mordfälle in Norddeutschland.

In einem Interview mit der Lebensart im Norden berichtet sie über Heimatliebe, echt nordische Persönlichkeiten und ihr neuestes Buch „Friesendämmerung“.

Frau Dünschede, Sie sind gebürtige Nordfriesin. Was bedeutet Ihnen der Norden? Was ist für Sie „echt nordisch“?

Der Norden ist meine Heimat. Hier bin ich geboren, aufgewachsen und fest verwurzelt. Echt nordisch bin ich selbst: Rüm hart – klaar kiming (friesisch: „weites Herz – klarer Horizont“).

Was lieben Sie besonders am Norden?

Das Licht des Nordens, das so einzigartig wirkt, der Wind, die salzige Luft, die Menschen, die meine Sprache sprechen, mich verstehen – kurz: Das Gefühl, zu Hause zu sein.

Was ist für Sie eher „Heimat“? Nordfriesland oder Hamburg?

Ich würde sagen, Nordfriesland ist meine Heimat, Hamburg mein Zuhause.

Haben Sie einen Lieblingsplatz im Norden?

Ja, den Strand von St. Peter-Ording.

Was hat Sie dazu bewegt, selbst Bücher zu schreiben?

Seit ich Kind war, wollte ich Bücher schreiben. Das war mein Traum. Ich habe so viele Geschichten und Ideen in meinem Kopf, die müssen einfach raus.

Sehen Sie das Schreiben eher als einen Beruf an, den Sie zu festen Zeiten ausüben, oder als eine kreative Tätigkeit, die Sie dann ausüben, wenn die Muse Sie küsst?

Nein, um ein Buch zu schreiben, braucht es neben viel Fantasie und Handwerk auch Disziplin. Wenn ich darauf warten würde, bis die Muse mich küsst, könnte ich kaum einen Abgabetermin halten. Schreiben ist Arbeit und ich brauche feste Zeiten, eine Routine, damit Texte wachsen und Bücher entstehen.



Krimiautorin Sandra Dünschede schreibt leidenschaftlich über ihre Heimat: den Norden

Wie kam der Wandel von der Bankkauffrau zur Autorin? Da haben Sie ja Zahlen mit Buchstaben getauscht.

Die Banklehre war eher eine Art Kompromiss, den ich mit meinen Eltern geschlossen hatte. Eigentlich wollte ich gleich nach dem Abitur Germanistik studieren und schreiben. Heute bin ich meinen Eltern jedoch dankbar für den Zwischenstopp, den sie mir aufgezwungen haben, denn als Autorin ist es durchaus von Vorteil, wenn man mit Zahlen umgehen kann.

Was hat Sie inspiriert, über den Norden zu schreiben?

Heimweh. Während meines Studiums in Düsseldorf habe ich mit der „Friesenreihe“ begonnen; vermutlich eine Art Heimwehbewältigung.

Wie kamen Sie darauf, das Krimi-Genre mit dem Norden zu vereinen? Was ist für Sie das Besondere an der Kombination?

Ich finde, die Landschaft eignet sich sehr gut für Verbrechen. Außerdem fiel es mir schwer, einen fiktiven Schauplatz zu entwickeln, an dem ich meine Geschichten und meine Charaktere ansiedeln konnte. Da kam mir die Idee, einen Ort zu wählen, an dem ich mich gut auskenne, selbst daheim bin – und da kam für mich nur der Norden infrage.

Diese Kombination gibt es ja schon länger, was hebt Ihre Krimis davon ab? Was ist das Besondere an ihnen?

Mir geht es in meinen Krimis nicht so sehr darum, blutrünstige Verbrechen darzustellen, sondern für mich ist immer der Mensch wichtig. Ich bin der Ansicht, jeder kann zum Mörder werden, das Warum reizt mich. Dadurch stehen in meinen Krimis neben der nordischen Landschaft, der Kultur und Tradition eben auch die Figuren im Vordergrund.

Welchen Einfluss hatten Ihre Kurzgeschichten und Kurz-Krimis auf Sie und Ihren Werdegang?

Die Kurzgeschichten waren ein guter Einstieg ins Schreiben und, um sich mit dem Krimigenre vertraut zu machen. Irgendwann wurde eine Idee dann länger und länger; dabei heraus kam mein erster Kriminalroman „Deichgrab“.

Was macht für Sie einen guten Krimi aus? Fundierte Recherche und lebendige Figuren.



Wie kommen Sie auf ihre Ideen? Was inspiriert Ihre Figuren?

Oftmals ist es der Schauplatz. Wenn ich in Nordfriesland bin, wo ich gerne laufen gehe, dann schießt mir manchmal der Gedanke durch den Kopf: „Hier könnte man auch mal eine Leiche ablegen“. Dann beginne ich, einen Fall zu entwickeln, der zur Landschaft und vor allem zum Gemüt der Leute passen muss. Die Figuren sind geprägt durch ihre nordische Art.

Was hat Sie zu dem Fall von „Friesendämmerung“ inspiriert? Wie kommen Sie auf die Ideen?

Im Fall der „Friesendämmerung“ waren es meine eigenen Anfängererfahrungen beim Golf. Ich fand es charmant, meine Hauptfigur Haie Ketelsen in einen Schnupperkurs zu schicken. Dafür musste eine Leiche auf dem Golfplatz her, denn Haie liebt es, als Hilfssheriff sozusagen „undercover“ zu ermitteln.

Haben Sie einen Kontakt mit einem Polizeibeamten o. Ä., der/die Ihnen „Insider“-Informationen gibt?

Natürlich, denn Autorenenarbeit ist Detektivarbeit. Ich bin ja keine Polizistin und brauche Unterstützung, um meinen Kommissar authentisch auftreten zu lassen. In Nordfriesland unterstützt mich die Niebüller Polizei und für meine Hamburg-Reihe habe ich Kontakte zur Hamburger Polizei.

Wie würden Sie Kommissar Thamsen einem Erstleser beschreiben?

Sympathischer Familienmensch, der bei seinen Ermittlungen gerne Grenzen überschreitet und dadurch Grauzonen entstehen lässt.

Haben Sie eine Lieblingsfigur? Ganz klar Haie Ketelsen.

In welcher Atmosphäre sollte man Ihre Bücher am besten lesen?

Das ist sicherlich von Leser zu Leser unterschiedlich, aber, wenn man im Norden lebt oder dort Urlaub macht, ist das sicherlich eine perfekte Atmosphäre.

Was für eine Frage würde Sie gerne in einem Interview gestellt bekommen? Wie würden Sie auf diese Frage antworten wollen?

Wann können wir Haie, Thamsen & Co. in Ton und Bild sehen? – Das wüsste ich auch gerne. Bisher hat noch niemand den Mut gefunden, sich an die Nordfriesen heranzuwagen.

Wollen Sie gerne noch etwas loswerden oder etwas ergänzen?

Kommen Sie und erleben Sie den Norden. Das Land zwischen den Meeren hat so viel zu bieten – Wind, Meer, Strand, Traditionen und Menschen, die echte Fischköpfe sein können – stur, aber auf jeden Fall liebenswert; eben einfach nordisch.



GEWINNSPIEL

WIR VERLOSEN 5 X 1 EXEMPLAR VON „FRIESENDÄMMERUNG“,

Sandra Dünschedes neuestem Buch aus der Friesen-Reihe, in unserem Newsletter am 5. April. Registrieren Sie sich direkt und verpassen Sie keine News oder Gewinnspiele mehr: www.lebensart-sh.de/newsletter.

Viel Glück!



AUSSTELLUNGEN

IM APRIL 2023

ADVERTORIAL

EUROPÄISCHER NATURFOTOGRAF DES JAHRES **Die Siegerbilder des Wettbewerbs 2022**

Bis zum 18. Juni präsentiert das Stadtmuseum Schleswig zum 10. Mal die Siegerbilder des Wettbewerbs Europäischer Naturfotograf des Jahres. Fast 18.000 Werke von über 900 Fotografen aus 38 Ländern wurden eingereicht.



ENJ 2022, Mike Korostelev –
Russland, Hippo-Welt



ENJ 2022, Francisco Javier Murcia Requena – Spanien, Flink und bunt

Es war bei dem Angebot an herausragenden Naturbildern für die international besetzte Jury keine leichte Aufgabe, sich auf 100 Siegerbilder in den zehn Kategorien des Wettbewerbs zu verständigen. Die Ergebnisse sind nun in dieser großartigen Ausstellung im Stadtmuseum Schleswig zu sehen. Sie zeigt über alle Sujets hinweg das Beste, was zeitgenössische Naturfotografie zu bieten hat. Gesamtsieger und damit

Europäischer Naturfotograf wurde der Russe Mike Korostelev. Mit Hilfe einer Unterwasserdrohne gelang es ihm, einen intimen Moment im Familienleben einer südafrikanischen Flusspferdfamilie festzuhalten. Unter www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen zu der Ausstellung im Stadtmuseum Schleswig sowie die Führungstermine.

BESONDERER LESETIPP

EINE ENGAGIERTE AUTORIN



Aphra Behn (1640-1689) lebte nicht nur in einer sehr wechselvollen Zeit, was auch in ihrem Leben seinen Widerhall fand, sondern schrieb auch über bewegende Themen. Sie ist vermutlich die erste freie Schriftstellerin Englands und wird als Erfinderin des realistischen Romans angesehen. In dieser zweibändigen Werkauswahl ist die vorzügliche Autorin mit zwei Romanen und zwei Erzählungen, zwei Theaterstücken sowie einer Reihe von Gedichten zu entdecken. Insbesondere ihr Roman „Oroonoko oder Der königliche Sklave“ sticht dabei heraus, ihr wohl bekanntester Text, in dem das tragische Schicksal des farbigen Prinzen Oroonoko und seiner großen Liebe Imoinda geschildert wird. Es ist eine zu Herzen gehende Anklage gegen die Vorrherrschaft der weißen „Herren“.

Aphra Behn: Werke. Ich lehne es ab, meine Zunge im Zaum zu halten/Fliegen sollst du.
Aviva Verlag, 271/351 S., 26 Euro



Emil Nolde –
Drei Mädchen
(C.G.M.),
1915

ZURÜCK ZUHAUSE Emil Nolde – Welt und Heimat

Nach der Sanierung des Wohn- und Atelierhauses ist im Nolde Museum Seebüll die Kunst in das Wohn- und Atelierhaus zurückkehrt. In der aktuellen, bis zum 31. Oktober laufenden Jahresausstellung sind viele neue sowie selten präsentierte Werke zu sehen.

Die 67. Jahresausstellung der Nolde Stiftung Seebüll ist wieder atemberaubend. Anhand von 130 Werken – Ölgemälden, Aquarellen sowie Druckgrafik – können die Besucher*innen das Werk Emil Noldes aus neuen Blickwinkeln entdecken. In der Schau sind dabei Werke aus allen Motiv- und Themenwelten Noldes vertreten. Ob Südseebilder, Landschafts- und Meeressujets, Porträts oder religiöse Themen, die Ausstellung zeigt auf beeindruckende Weise den Facettenreichtum des Farbmagiers Emil Nolde. Sein Œuvre bietet zugleich umfassend die Möglichkeit, sich mit „Welt und Heimat“ in ganz unterschiedlicher Weise

auseinanderzusetzen. Erstmals gezeigt werden in diesem Jahr drei Gemälde sowie 40 Arbeiten auf Papier aus der Schenkung Professor Hermann Gerlinger. Darunter sind im Herzstück der Ausstellung, dem Bildersaal im Wohn- und Atelierhaus, die beiden Gemälde „Piazza San Dominico und Ätna“ und „Boot im Schilf“ sowie im anschließenden Raum die vollständige Mappe „Märchen“. Unter nolde-stiftung.de finden Sie weitere Informationen zu der aktuellen Jahresausstellung, dem Nolde Museum Seebüll sowie der Nolde Stiftung Seebüll.



Emil Nolde –
Lichte Dahlien
und Sonnenblumen, 1943



Emil Nolde –
Heimat, 1901

Fotos: © Nolde Stiftung Seebüll (3)

museum
kunst der westküste

AUF DAS GROSSE WESTMEER SCHAUEND

Der Kulturraum Nordsee
im Wandel

2. April 2023 bis
14. Januar 2024

Dampfer, Deiche, Dramen

19.02. – 18.06.2023

Druckgrafik aus der Sammlung
und zeitgenössische Positionen

Entdecke
die Kunst
der Westküste
aus neuen
Blickwinkeln

Für iOS &
Android:

Jetzt im App-Store

MKdW on tour

Hauptstraße 1 · 25938 Alkersum/Föhr · mkdw.de

STEFFEN SCHWIEN

Eine Sekunde Ewigkeit

In dieser Ausstellung widmet sich das Ostholstein-Museum noch bis zum 1. Mai dem Schaffen des aus Söhren in Ostholstein stammenden Künstlers Steffen Schwien, der nach nur sechs Jahren seiner künstlerischen Tätigkeit bereits deutschlandweit, aber auch im Ausland mit Ausstellungen vertreten ist.

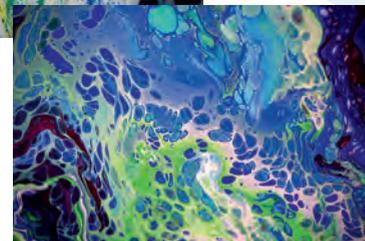


Detailansicht des Bildes „Aura“ (2021) von Steffen Schwien

Steffen Schwien brachte ein schwerer Unfall als Autodidakt zur Bildenden Kunst, die er seitdem mit Leidenschaft und vollem Körpereinsatz praktiziert. Nachdem Vorskizzen für die unterschiedlichen Farbbereiche und unzählige Schichten Acrylfarbe mit dem Pinsel auf die Leinwand gebracht worden sind, bearbeitet er die flüssigen Farbschichten mit dem Bunsenbrenner, um die tieferliegenden Farbbereiche wieder an die Oberfläche zu holen. Auf diese Weise entstehen Bilder mit charakteristischen Farbverläufen, die trotz ihrer Zweidimensionalität eine besondere Tiefe



Der Künstler Steffen Schwien



Detailansicht des Bildes „Just Mercy“ (2021) von Steffen Schwien

und faszinierende Plastizität erzeugen. In seiner abstrakt wirkenden Malerei hält Steffen Schwien das Nicht-Greifbare fest. Emotionen, aber auch gesellschaftliche Positionen und Haltungen bekommen in seinen Bildern eine Form und erhalten auf der Leinwand eine ganz eigene Gegenständlichkeit. Sein allumfassendes, prägendes und lebensbestimmendes Grundthema ist stets das eigene Gefühl, das dem einzelnen Moment Bedeutung verleiht. Unter www.oh-museum.de finden Sie weitergehende Informationen zu der Ausstellung und zum Museum.

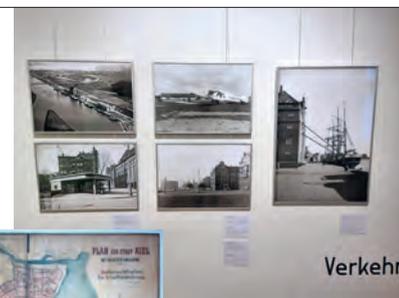
KIEL WIRD GRÜNER

Der Wandel des Stadtbildes in den 1920er Jahren

Ausgehend von der städtebaulichen Vision von Hahn und Migge begibt sich diese Ausstellung im Kieler Stadt- und Schiffahrtsmuseums bis zum 28. Mai auf Spurensuche nach dem Kieler Stadtbild der 1920er Jahre.

Im Jahr 1922, also vor 100 Jahren, präsentierten Stadtbaurat Willy Hahn und Gartenarchitekt Leberecht Migge mit dem „Grünflächen- und Siedlungsplan“ ein fortschrittliches Konzept für die Zukunft Kiels. Damit wurden die Weichen für die städtebauliche Entwicklung der ehemaligen Marinestadt neu gestellt. Was damals geplant und gebaut wurde, ist bis heute im Stadtbild erkennbar. Nach dem Ersten Weltkrieg litt Kiel, wie viele

andere deutsche Städte auch, an den Folgen des Boom-Wachstums in der Kaiserzeit. An die Stelle einer auf rasantes Wachstum ausgelegten Stadtplanung trat nun erstmals die sozial orientierte Idee des Grüngürtels. Das Modell der „grünen“ Stadterweiterung war auf der Höhe seiner Zeit und wirkte in vielfacher Hinsicht. Es verband moderne soziale, hygienische sowie volkswirtschaftliche Aspekte. Pläne, Zeichnungen sowie erstmals gezeigte Fotos der städtischen



Verkehr



Plan der Stadtkiel – Übersichtplan der Stadterweiterung aus dem Jahr 1901



Grüngürtel

Lichtbildstelle aus dem Bestand des Stadtarchivs eröffnen einen Blick auf dieses vom Aufbruch geprägte Jahrzehnt. Unter www.kiel.de finden Sie weitere Informationen zu der Ausstellung.



Miriam Jonas – COCO, 2017,
Foto: Jean Rousseau



Sophie Gogl – Perfect Love is only for One (Perfectus Amor Est Nisi ad Unum), 2020, Courtesy die Künstlerin und KOW Berlin



Frederik Foert – The Lion Sleeps Tonight, 2021,
Ausstellungsansicht: Festwochen Gmunden 2021

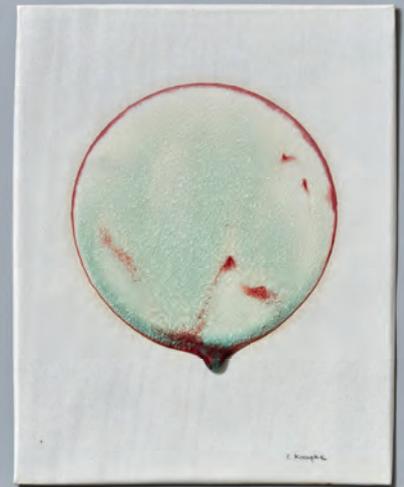
TOURISMUS LET'S DO IT ALL!

Das Ausstellungsjahr 2023 beginnt in der Stadtgalerie Kiel mit dieser thematischen Gruppenausstellung, die bis zum 21. Mai gezeigt wird. Sie versammelt zwölf künstlerische Positionen und eröffnet einen facettenreichen Blick auf das Phänomen Tourismus, dessen Merkmale, Bedingungen und Funktion.

Weltweit ist der Tourismus ein bedeutender Wirtschaftsbereich. Die stetige Zunahme touristischer Aktivität steht zumindest scheinbar in einem vielschichtigen Spannungsverhältnis zu einer langen Tradition der Tourismuskritik und dem negativ konnotierten Begriff des*der Tourist*in. In den immerwährenden Kreislauf von Produktion, Konsum, Abgleich, Wiederabbildung und Weiterverbreitung touristischer Attraktionen, haben sich neben anderen Reise-Blog und Instagram eingereiht. Längst haben Akteur*innen die touristische Kulissenlandschaft betreten, die sich nicht täuschen lassen, die das Spiel vermeintlich durchschaut und eine Freude daran haben, die Selbstinszenierungs-

versuche der Mitreisenden und Inszenierungsangebote der touristischen Destination hinsichtlich der Qualität zu bewerten. Tourismus lässt sich als organisierte Außeralltäglichkeit zusammenfassen. Als Gegenbilder zum Alltag subsumiert Tourismus Entwürfe von Sehnsuchts- oder Fluchtorten, die eng mit der Struktur der modernen Gesellschaft verflochten sind und diese spiegeln. Ausgehend von den Beiträgen der Gruppenausstellung lassen sich aus unterschiedlichsten Perspektiven Bezüge zu dem Phänomen Tourismus aufnehmen und mit aktuellen Diskursen verknüpfen. Unter www.stadtgalerie-kiel.de gibt es weitere Informationen zu der Ausstellung.

Lena Kaapke
Feldforschungen



3.3. – 29.5.2023

 **EUTIN
OSTHOLSTEIN-MUSEUM**
www.oh-museum.de |  

Bild: Lena Kaapke, Atmografiken, 2022, Foto Helmut Kunde, © VG Bild-Kunst, Bonn 2023

TOURISMUS
LET'S DO IT ALL!

11.03.–21.05.2023
STADTGALERIE KIEL
www.stadtgalerie-kiel.de

Kiel. Sailing. City.


LOVIS CORINTH DIE GRAFIK

Die Kunsthalle zu Kiel zeigt noch bis zum 28. Mai eine Auswahl von Lovis Corinths grafischen Blättern aus eigenem Bestand.



Lovis Corinth – Im Paradies, 1920/21
(Auswahl von fünf Blättern aus der Mappe)



Lovis Corinth – Weiblicher Akt im Schaukelstuhl, ca. 1908, und Gebeugter Akt, 1916



Blick in ein Skizzenbuch von Lovis Corinth, ca. 1886

Lovis Corinth beschäftigt sich in seiner Grafik, ebenso wie in seiner Malerei, mit klassischen Themen wie Landschaften, Porträts, mythologischen und biblischen Motiven. Er schafft auch zahlreiche Grafikfolgen nach literarischen Werken. Eine besondere Bedeutung in Corinths Werk haben die Darstellungen seiner Familie.

Wie nur wenige Künstler schildert er ausführlich sein Ehe- und Familienleben und widmet ihm sogar eine eigene Grafikserie. Das berühmte Skizzenbuch aus der Zeit in Paris (1884-1887) zeigt seine Anfänge als akademisch geschulter Künstler des späten 19. Jahrhunderts. Nach und nach wendet er sich impres-

sionistischen Stilmitteln zu, mit denen er den flüchtigen Eindruck selbst festhält. In der Grafik ist Corinths weitere Entwicklung besonders gut nachzuvollziehen. Es entstehen Werke in einer expressiven, damals völlig neuartigen Arbeitsweise. Weitere Informationen zu der Ausstellung gibt es unter www.kunsthalle-kiel.de.

BUCHTIPPS VON HEIKO BUHR

LESEN LESEN LESEN

DIE SCHÖNE FRAU BEDARF DER ZÜGEL NICHT

„Porträt und Werkauswahl“ verspricht das von Christine Wunnicke, die Costas Texte auch übersetzt hat, mit einer Einleitung versehene Buch. Margherita Costa wurde um 1600 in Rom geboren und ist dort 1657 verstorben. Ihr Werk, von dem hier erstmals Teile auf Deutsch erscheinen, zählt zum Barock. Warum sollten Sie sich mit der Autorin und ihrem Werk

beschäftigen? Weil ihr Leben facettenreich ist und ihre Gedichte und Stücke sprachliche Meisterwerke sind.

Margherita Costa: Die schöne Frau bedarf der Zügel nicht. Berenberg Verlag, 318 S., 30 Euro



DIE VERWANDELTEN

Dieser Roman ist der Abschluss einer Trilogie, in der sich die Autorin dem Thema Krieg und seinen Folgen widmet. „Sieben Sprünge vom Rand der Welt“, „Schwitters“ und nun „Die Verwandelten“, Ulrike Draesner, die bereits als Lyrikerin eine herausragende Stellung in der deutschsprachigen Literatur innehat, hat sich nun auch als Romanautorin quasi unsterblich gemacht. Der große Vorzug der Trilogie ist neben der inhaltlichen Brillanz deren sprachliche Virtuosität. In diesem Buch sind die Schicksale mehrerer Mütter und Töchter zu einem Kaleidoskop verknüpft, das über mehrere Jahrzehnte reicht.

Ulrike Draesner: Die Verwandelten. Penguin Verlag, 602 S., 26 Euro



DIE WÖLFE AUS DEM WALD DER EWIGKEIT

Nach seiner sechsbändigen „Min Kamp“-Reihe hat der norwegische Großromanmeister mit „Der Morgenstern“ 2020 eine Romantrilogie eröffnet. Dieses Buch ist nun der zweite Teil. Wie schon im Vorgänger rückt Karl Ove Knausgård auch hier elementar-existenzuelle Themen und Fragestellungen anhand seines Figurenensembles in den Fokus. Die eindrucksvolle Faszination, die seine literarische Erzählkunst ausübt, sollten Sie unbedingt lesend für sich entdecken.

Karl Ove Knausgård: Die Wölfe aus dem Wald der Ewigkeit. Luchterhand Literaturverlag, 1.056 S., 30 Euro





Anja Jensen – Åre, 2011

AUF DAS GROSSE WESTMEER SCHAUEND DER KULTURRAUM NORDSEE IN WANDEL

Mit großem Erfolg präsentierte das Museum Kunst der Westküste (MKdW) 2022 eine Auswahl hochkarätiger Gemälde und aktueller Fotografien im Musée océanographique de Monaco. Zurück auf Föhr wird die Schau nun ab 2. April um eine Reihe von eindrucksvollen Werken erweitert im MKdW in Alkersum präsentiert.

Die Schau lädt bis zum 14. Januar 2024 zu einer visuellen Seereise entlang der Nordseeküste ein. Sie zeigt, welche Rolle das Meer für die kulturellen Verbindungen zwischen der Insel Föhr, dem Norden Deutschlands, den Niederlanden, Dänemark und Norwegen seit jeher gespielt hat und immer noch spielt. Künstler*innen wie Peder Severin Krøyer, Max Liebermann, Emil Nolde, Mila Teshaieva und Anja Jensen lenken den Blick auf das Meer, auf einen faszinierenden Lebensraum, der für Tiefe und Weite steht und doch durch menschliche Eingriffe bedroht ist. Ihre Werke führen vor Augen, wie sich die Küsten und das Meer verändert haben, sie sensibilisieren für die Schönheit dieses besonderen Naturraums und für die Notwendigkeit, alles für dessen Erhalt zu leisten. Unter www.mkdw.de gibt es für Sie weitere Informationen zu der Ausstellung und zum Museum.



Thomas Wrede –
Schlammlawine, 2020



Arne Kavli – Figuren auf einem
Stein an der Küste, 1916

67. JAHRESAUSSTELLUNG 2023

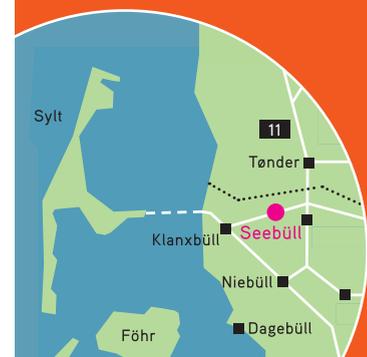
EMIL NOLDE – WELT UND HEIMAT

Nolde.

Nolde Museum Seebüll

1. März – 31. Oktober 2023
täglich 10 – 18 Uhr

Nolde Museum Seebüll
25927 Neukirchen
nolde-stiftung.de



VERANSTALTUNGSTIPPS

IM APRIL 2023

DIE WEBER

Deutschland im 19. Jahrhundert. Im Betrieb von Fabrikant Dreißiger wird gewebt, genauer gesagt: geschuftet. Zu ausbeuterischem Lohn werden die Arbeiter*innen in Heimarbeit geschunden. Als ihre Lebenssituation durch den Import von billigerer Baumwolle und mechanischer Webstühle so prekär wird, dass Weitermachen kaum mehr möglich ist und es formiert sich Widerstand. Angeführt von jungen Männern, entsteht eine Kraft und Identität unter den Arbeiter*innen. Sie ziehen wütend gegen die herrschende Klasse auf die Straße. Wie lange wird das Militär den wütenden Mob aufhalten können?

2. + 5. April • Theater Kiel



NARZISSENWEG 3



Narzissenweg 3 ist die Adresse der Gartenlaube, in der Herbert seit Jahren wohnt und immer mehr Schrullen entwickelt. Eines Tages bekommt er überraschenden und unerwünschten Besuch von Brinja und Leon. Die beiden sind Kinder unserer Zeit: Generation Z. Ihnen ist bewusst, dass die Welt am Abgrund steht. Also wollen sie sich vor dem Absturz dieser Welt in Sicherheit bringen... in Herberts Laube. Dass der Alte sich aus seiner Hütte nicht vertreiben lässt, passt nicht in ihren Plan. Ulli Haussmanns neues Stück lässt sich als Dialog verstehen. Es geht um den Generationenwechsel, um ewige Jagdgründe, feindliche Übernahmen und freundliche Weggefährten. Dass die Protagonist*innen miteinander ins Gespräch kommen, steht für den Autor fest. Die Frage ist nur, wie?

Im April • Combinale, Lübeck

UNSER LESETIPP

MUT MACH BUCH



Der Emmarol Verlag empfiehlt: das Buch für den MUT-Ausbruch. Der Autor, Reinhold Andresen, erzählt seine Geschichte. Vom Hinterhof in das Haus am See. Eine Geschichte über Veränderungen, Scheitern und immer wieder aufstehen. Ein Buch über den MUT, sich dem Gefühl zu stellen, ein Appell an die neuen Männer, aber auch an die Frauen. Erhältlich im Buchhandel oder über www.emmarolverlag.shop.

Reinhold Andresen: Mut mach Buch: Man(n), da geht noch was!, Emmarol Verlag, 160 S., 12,50 Euro



JUNGER KULTURPREIS

Schulklassen von zwei Kieler Schulen werden für ihre künstlerischen Projekte mit dem Jungen Kulturpreis Kiel 2022 ausgezeichnet. Gewonnen haben Schüler*innen der Käthe-Kollwitz-Schule mit ihrem Fotoprojekt „Kostüme und Masken im Selfie-Zeitalter“ sowie die Klasse 9a der Lernwerft mit der Theatercollage „Trutz blanke Hans – Das Meer und wir“. Nach einer Präsentation der Siegerprojekte überreicht Bürgermeisterin Renate Treutel die Preise. Interessierte sind zur Preisverleihung herzlich willkommen.

2. April, 11.30 Uhr • KulturForum, Kiel

Tipps für Kids

DAS FAMILIENMAGAZIN

NEU IM PRINT UND AUF INSTAGRAM

BUCHEN SIE JETZT
DIE SOMMERAUSGABE!

Das Team der Lebensart berät sie gern:
Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
0431 / 200 766 500 | info@verlagskontor-sh.de



VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

LECHE CON CAFÉ

Leche con Café präsentieren Musik aus Kuba und Lateinamerika fürs Herz und für die Seele. Die temperamentvolle Sängerin Peggy Sunday hat in Südamerika ihre zweite Heimat. Gemeinsam mit dem Kubaner Amed Soto spielt und singt sie die schönsten südamerikanischen Canciones. Begleitet werden die Beiden von Torge Niemann (Gitarre), Jens Bruns (Percussion) und Juan Iriarte Lecaros (Percussion). Die Gäste dürfen sich auf eine mitreißende Band freuen, die mit großer Spielfreude ihr Publikum begeistert. Eintritt ab 20 Euro, für Schüler*innen und Studierende 10 Euro.

6. April • Freilichtmuseum Molfsee



LORD OF THE DANCE

Im Frühjahr 2024 wird das berühmte „Klacken“ auf den Bühnen endlich wieder zu hören sein. Mit einigen aufsehenerregenden Innovationen und originellen Weiterentwicklungen wird Michael Flatley das Original-Konzept von „Lord of the Dance“ nicht einfach nur wiederbeleben, sondern vielmehr in die heutige Zeit übersetzen und so gänzlich neue Generationen von Fans verzaubern. Die Zuschauer werden mit mehr als 150.000 Taps pro Vorstellung in eine Zeit und einen Ort voller Mythen und Fantasie versetzt und mit einer explosiven Mischung aus mitreißenden Performances und spektakulärer Pyrotechnik sprichwörtlich im Sturm erobern. Karten sind bereits auf www.eventim.com erhältlich.

5. April 2024 • Wunderino Arena, Kiel
11. Mai 2024 • Barclays Arena, Hamburg

ZOOLOGISCHES OSTERSPECIAL

„Am Anfang war das Ei – Ein Meilenstein der Wirbeltierevolution“ mit Prof. Dr. Dirk Brandis. Eier sind gerade in der Osterzeit buchstäblich in aller Munde, ob hartgekocht oder aus Schokolade. Neben dem kulinarischen Aspekt hat das Osterei eine kulturhistorische Geschichte. Anlässe genug für das Zoologische Museum, angesichts der nahen Osterzeit die Tore seiner Sammlung zu öffnen und Ihnen die Vielfalt und natürliche Schönheit von Vogeleiern zu präsentieren. Erfahren Sie Spannendes über die Bedeutung des Eis in der Wirbeltierevolution und erleben Sie die Perfektion von Form, Funktion und Struktur von Eiern. Eintrittskarten gibt es ab 10 Euro und ermäßigt für 6 Euro.

5. April, 20 Uhr • Zoologisches Museum, Kiel





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

sa a 1.4.20°° **Herbie Schmidt Band**
mo3.4+di4.4. **Bodo Wartke+MelaniHaupt** *ausverk.*
fr 7.4. 20°° **Lutterbeker, der Film**
sa 8.4.20°° **Schroeter/Breitfelder blues'nBoog.**
fr 14.4.20°° **Heinz Ratz** 20 Jahre Strom & Wasser
sa15.4.20°° **Robert Kreis**
23.4.19°° **Dona Rosa** die blinde Legende Lisboa
fr 28.4.20°° **Child in Time** Deep Purple Cover
sa 29.4.20°° **Das Geld liegt auf der Fensterbank,Marie**
fr 5.5.20°° **VickiKristinaBarcelona** TomWaitsSongs
sa 6.5.20°° **Somatones** AcousticRock + Songwriter

gefördert von 

24235 Lutterbek Tel.04343 9442
www.lutterbeker.de

Veggie-Genuss auf italienische Art



Neue Rezepte für
Pasta, Pizza & Co.

**Vegetarische
REZEPTIDEEN AUS
BELLA ITALIA**

auf 132 Seiten

6,99 €

**KÖCHEN
EINFACH & LECKER**
Rezepte mit frischem
Vegetarische Gerichte
einfach zubereitet
* Neue Pizza-Varianten: würzig
belegt und kross gebacken
* Tiramisu, Pannacotta & Co.

Pizza mit Tomaten und
gefüllten Zucchini Blüten

**86 GRANDIOSE
REZEPTE**

für Pasta, Pizza, Salat und vieles mehr

Mit Varianten,
Warenkunden und
praktischen Tipps

50 tolle Rezept-
empfehlungen für
Ihr Gartenfest



Gleich bestellen: soisstitalien.de/veggie-23-mzt

fm

Traumberuf Journalismus!
Der MAGAZIN VERLAG HAMBURG sucht:

VOLONTÄR m/w/d

Mit unseren herausragenden Magazinen und Online-Portalen erreichen wir in Hamburg die anspruchsvollsten Zielgruppen und das seit mehr als 30 Jahren Marktführerschaft.

Im Rahmen der crossmedialen Ausbildung lernst Du Journalismus mit einem regionalen Schwerpunkt. Du recherchierst und schreibst Themen aus den Bereichen **Lifestyle, Mode, Sport, Kultur, Politik und Society**. Ebenso lernst Du den Umgang mit Public Relations und Unternehmenskommunikation.

Wenn Du ein Studium oder eine vergleichbare Qualifikation erfolgreich abgeschlossen hast oder bereits erste journalistische Erfahrung z. B. durch vorangegangene Praktika oder freie Mitarbeit sammeln konntest, bewirb Dich jetzt in unserem Hause.

Wir fördern Deine Fähigkeiten und Weiterentwicklung. Dein Volontariat ist auf 2 Jahre befristet. Du erhältst eine leistungsgerechte Vergütung, 30 Tage Urlaub und eine flexible Arbeitszeit von 36,5 Stunden.

Bitte richte Deine Bewerbung online direkt an Chefredakteur Kai Wehl unter k.wehl@alster-net.de

MAGAZIN VERLAG HAMBURG GMBH

BARKHAUSENWEG 11 | 22339 HAMBURG | TELEFON 538 9 30-0
www.magazine.hamburg



CONIC ROSE

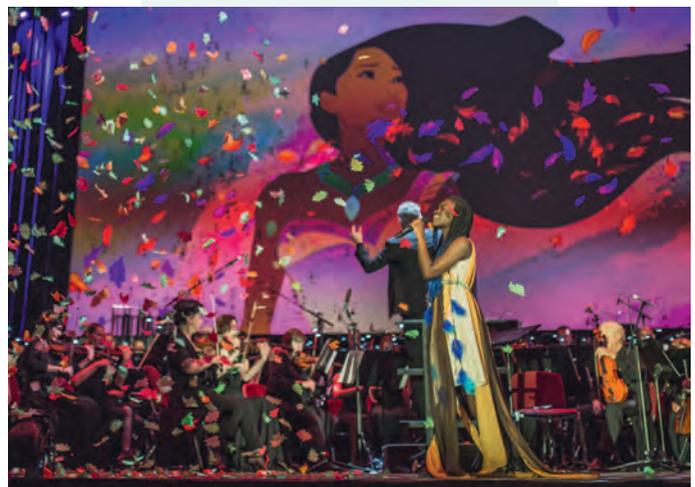
Hypnotische Stadtnachtfahrten und lichtdurchflutete Sehnsuchtsorte. Eine Reise ins Niemandsland zwischen Traum und Wirklichkeit, Hoffnung und Ernüchterung, Alltag und Flucht. Die Musik des Debütalbums der Berliner Band Conic Rose in eine gängige Formel zu bringen, ist nahezu aussichtslos. Die Unverwechselbarkeit eines heiseren Trompetentons auf den tranquilen Klangflächen aus elektrischer und akustischer Gitarre, Keyboards, Bass und einem stoischen Schlagzeug, macht das besondere Flair des Albums aus.

11. April, 20 Uhr • Hansa 48

DISNEY 100

„Disney in Concert“ geht ab April auf Tour und präsentiert die beste Musik aus 100 Jahren Disney. Stets gehen die Geschichten ans Herz und berühren Menschen aller Generationen – immer begleitet von großartigen, oftmals Oscar® prämierten Melodien und Liedern. Mit diesen Soundtracks verzaubert auch die erfolgreiche Konzertreihe „Disney in Concert“ ihre Fans. Starsolistinnen und Starsolisten erschaffen gemeinsam mit dem Hollywood Sound Orchester unvergessliche Augenblicke in diesem multi-medialen Live-Erlebnis und feiern mit dem Publikum 100 Jahre Abenteuer, 100 Jahre Wunder, und 100 Jahre Disney Zauber. Tickets sind ab sofort unter www.wunderino-arena.de und an den allgemeinen Vorverkaufsstellen erhältlich.

13. April, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



Fotos: Mitch Stehring (1)

TANZ IN DEN MAI

30. April 2023 ab 17:00 UHR

bueror94.de

SOUL YOU NEED!

LIVE: FLO MEGA & THE RUFFCATS

BERND NIEDERGESÄß
[Hamburg]

AKIM B.
[Bielefeld]

MARKUS KATER
[HANNOVER]

N.N.
[tba.]



GÜTERBAHNHOF

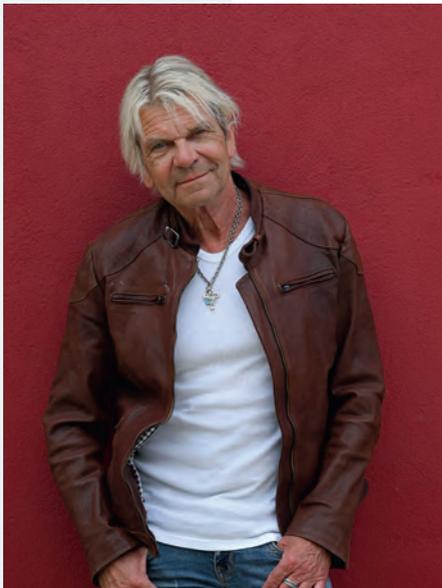
genuss & events

KIEL · TONBERG 15 · INFO: [04 31] 90 88 12 34

MATTHIAS REIM

Seine Fans wissen es nur allzu gut – Matthias Reim-Konzerte sind besonders. Man kann sie förmlich spüren – seine Lust aufs Leben, auf die Musik, aufs Feiern – mit jedem Song, in jedem einzelnen Moment. Das Geheimrezept von Reims Erfolg? Er weiß, was die Menschen fühlen und schafft es, diese Gefühle in Worte zu fassen und Melodien zu kleiden, die die Menschen berühren. Er zeigt sich wie er ist – mal stark, mal verletzlich, aber immer authentisch. Und das ist es, was seine Fans bis heute an ihm lieben. Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen, sowie im Internet unter www.eventim.de und www.semmel.de.

14. April, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



JENS KOMMNICK

Jens Kommnick – hier auch bekannt als Gitarrist der Formation IONTACH – kommt ein Musiker, Arrangeur, Komponist, Produzent sowie freier Fachautor der Spitzenklasse. Er gilt als führender Vertreter des Celtic Fingerstyle, der es zudem versteht, auch andere Einflüsse aus Klassik, Jazz und Rock in seine filigrane Gitarrenklänge einfließen zu lassen.

Seine Zusammenarbeit mit Reinhard Mey machte ihn zusätzlich populär. Seine zudem angenehme Bühnenausstrahlung und humorvolle Präsentation machen seine Konzerte zu einem besonderen Vergnügen. (Kartenvorbestellung dringend empfohlen: Tel. 04342/ 84 77 oder info@alte-meierei-am-see.de)

15. April, 19.30 Uhr • Alte Meierei am See

WIR ÜBEN DAS WUNDERN

Joana und Valentin haben sich entschieden: Sie gehen zur Paartherapie. Zwischen ihnen funktioniert gar nichts mehr. Außer dass sie sich einig sind, getrennte Wege zu gehen. Damals in Ägypten, als sie sich beim Tauchen kennengelernt haben, hat alles so schön angefangen. Alles vorbei. Nach vierzehn Ehejahren hat man sich auseinandergelebt. Wo sind die großen Gefühle geblieben? Die Therapeutin diagnostiziert eine derart akute Spannung zwischen ihren Klient*innen, dass sie sofort zu einer ganz speziellen Maßnahme greift: die Wunderübung. „Öven bit dat Wunner kümmt“ ist bis zum 30. April bei der Niederdeutschen Bühne zu sehen. Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de. Tickets sind außerdem an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich oder unter Tel. 0431 / 90 19 01.

bis 30. April • Niederdeutsche Bühne, Kiel





LANDGESTÜT TRAVENTHAL

**Antik & Trödel
FLOHMARKT**

9.+10. April

**!!!Schnäppchenjagd auf dem Lande!!!
„Drunnen und Draußen“**

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

HISTORISCHER 1873 HENGSTSAAL



100 PROZENT KÜSTENROCK

„Nordward Ho“ erzählt mit Charme, Wortwitz und einer kräftigen Prise Ironie in ihren Songs vom Leben im Norden und anderen Küstenregionen der Welt. Die Geschichten haben zumeist einen authentischen Hintergrund und werden von den vier Musikern Mike Boller (Leadsänger, Gitarre, Mundharmonika), Mathias Bohnee (Schlagzeug), Dieter Hahn (Bass) und Jens-Peter Hahn (Gitarre, Akkordeon) mit Augenzwinkern unterhaltsam präsentiert. Kompositionen aus eigener Feder; mit Pop, Reggae, Funk, Swing und Blues würzig gemixt. Das Publikum erlebt einen unterhaltsamen Abend und wird aktiv von den Küstenrockern in das Konzerterlebnis eingebunden.

15. April • Spieker, Eckernförde

SCHUBYS BUCHTIPP

DIE LETZTE LÜGNERIN

Dieser Hochgeschwindigkeits-Justiz-Krimi begeistert wieder einmal sehr. Der Strafverteidiger Rocco Eberhardt und der

Rechtsmediziner Dr. Justus Jarmer ermitteln perfekt im Sumpf von zwielichtigen Immobilien-Geschäften und Korruption. ******* 5 von 5 Sternen**

Ein Polit-Skandal erschüttert Berlin: In einem geleakten Video ist zu sehen, wie Bausenator Dieter Möller schmutzige Immobiliendeals mit einem russischen Oligarchen aushandelt – auch der Vater von Strafverteidiger Rocco Eberhardt soll darin verwickelt sein. Als der für das Video verantwortliche Tontechniker auf dem Seziertisch von Rechtsmediziner Dr. Justus Jarmer landet, lautet die Anklage gegen Möller plötzlich auf Mord. In die Enge getrieben, bittet er Rocco um Hilfe und beteuert seine Unschuld. Doch die ermittelnde Kommissarin findet immer mehr Beweise gegen den Bausenator, und Rocco muss sich fragen, ob sein Vater einen Mörder deckt ...



Michael Tsokos & Florian Schwiecker:
Die letzte Lügnerin, Knaur, 272 Seiten, 12,99 Euro

Fotos: Torsten Koehler (1)

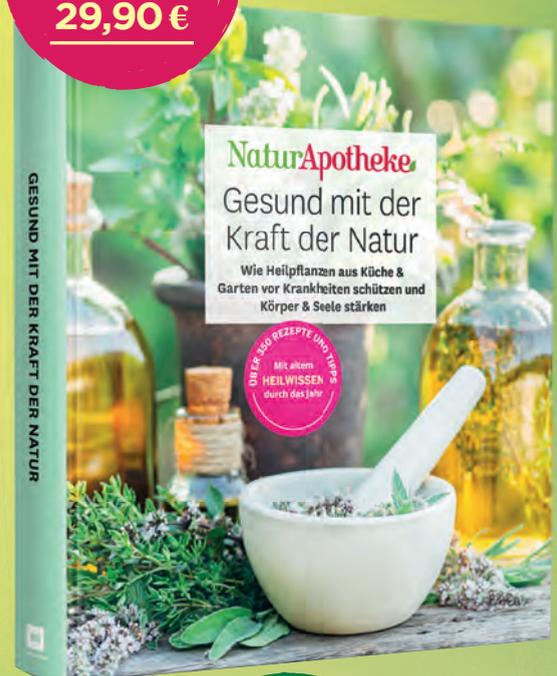
Das neue Buch für ...

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

JETZT NUR

29,90 €



JETZT BESTELLEN UNTER:
www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben

amazon.de
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel

OSIANDER.de

Mayersche.de



DER TOD UND EIN MÄDCHEN

Eine traurige, aber auch hoffnungsvolle Kiel-Premiere: Einem 15-jährigen Mädchen zu begegnen, dem durch das NS-Euthanasieprogramm sein Leben geraubt wurde. Dirk Schäfer spürt der zersetzenden Kraft des Vergessens nach, thematisiert den gesellschaftlichen und familiären Boden, auf dem für seine Tante Ende 1943 in Deutschland kein Platz mehr vorgesehen war. Vor allem durch eigene Texte und Lieder, aber auch in Anklängen von Lasker-Schüler, Brahms oder Kreisler wird sie Stück für Stück von ihrer Namenlosigkeit befreit.

16. April, 20 Uhr • Schauspielhaus Kiel



BABYLON KIEL INS HERZ DER FINSTERNIS

Im Frühling des Superkrisenjahrs 1923 lässt sich Kommissar Körz an die Kieler Förde versetzen. Der Trubel in der Hauptstadt Berlin hat dem Fünfzigjährigen sichtlich zugesetzt, in der norddeutschen Provinz erhofft er sich Erholung. Doch weit gefehlt. Gleich sein erster Auftrag führt ihn direkt ins Herz der Kieler Finsternis. Er soll als Statist das Ensemble des Kieler Theaters infiltrieren, wo ein gewisser Carl Zuckmayer, ehemals hochdekorierter Kriegsheld und nunmehr sittenloser Freigeist, einen Kreis ihm bedingungslos ergebener Schauspieler*innen um sich geschart hat.

Körz' Auftrag: Zuckmayer stoppen und, wenn nötig, ohne Gnade ausschalten. Doch dies gestaltet sich komplizierter als zunächst gedacht ... Telefonischer Kartenvorverkauf beim Theater Kiel Tel. 0431 / 901 901 oder online www.theater-kiel.de oder an der Abendkasse eine halbe Stunde vor Spielbeginn. Eintritt: 23 Euro, ermäßigt 17 Euro zzgl. Vorverkaufsgebühren

5. April, 20 Uhr • Schauspielhaus, Kiel

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

JOHANNES OERDING

Seit 2019 ist Johannes Oerding zunächst als Gast und inzwischen als sympathischer Host der Grimme-Preis prämierten TV-Formats „Sing Meinen Song“ präsent und gewann 2021 als Coach bei „The Voice Of Germany“! aus dem Stand die Staffel. So schön seine TV-Erfolge auch sind: Seine Fans freuen sich, ihn mal endlich wieder auf der Bühne zu sehen. Und endlich ist es wieder so weit: Der Singer und Songwriter geht von März bis April auf Arena-Tournee. Karten sind an allen angeschlossenen Vorverkaufsstellen und unter www.wunderino-arena.de erhältlich. Hier in Kiel ist er am 18. April live!

18. April • Wunderino Arena, Kiel



CENTRAL PARK

Sechs Musiker bringen versiert und einfühlsam, mit viel Spielfreude, doch ohne technische Mogeleyen die Musik des amerikanischen Duos auf die Bühne. Ein „Central-Park“-Konzert führt den Besucher in die 60er und 70er Jahre. Wenn bei „Late in the evening“ abgerockt, bei „Bridge over troubled Water“ in Erinnerungen geschwelgt und bei „The Boxer“ laut mitgesungen wird, entsteht eine Stimmung, die von Fans als steter Wechsel zwischen Gänsehaut- und Gute-Laune-Feeling bezeichnet wird. Kartenbesitzer erwartet von zart/filigran bis druckvoll/dynamisch das komplette S&G Rundumsorglos-Paket. Tickets gibt es unter www.eventim.de.

19. April • Petruskirche, Kiel



DER POP-TITAN IST ZURÜCK

Es ist wahr! He – the one and only, “Pop-Titan” Dieter Bohlen – is back. Es ist das größte Comeback aller Zeiten: Dieter Bohlen kommt nicht nur zurück zu DSDS (RTL), sondern auch zurück auf die Bühnen der Nation.

In zwölf Städten in Deutschland, der Schweiz und Österreich wird der Gigant der Unterhaltungsbranche im Frühjahr 2023 seine Fans begeistern und die ein oder andere Überraschung bereithalten. Tickets sind über Eventim erhältlich.

21. April, 19.30 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

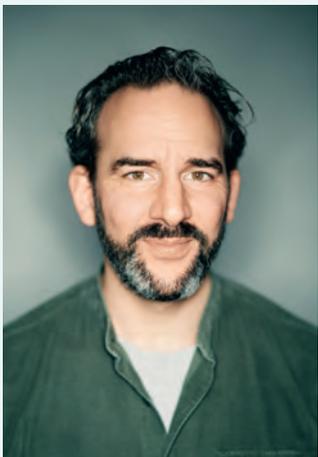


VERWIRREN IST MENSCHLICH!

In Gedichten und Geschichten, diversen Versen, mit Musik und fetzigen AlgoRhythmen macht Philipp Scharrenberg sich daran, die Hirnwindungen zu entwirren. Aufzureimen. Denn wenn er weist, entsteht ein ganz neues Wirr-Gefühl. Kein Die-da-oben-, sondern Wir-hier-unten-Kabarett. In diesen verworrenen Zeiten überlisten und verwatsappeln wir uns ständig selbst. Wir brauchen keinen Big Brother mehr, um uns zu überwachen – wir tun es freiwillig! Eingelullt in George-OrWellness-Oasen zwischen Kleingeist und Big Data streben wir nach eigener Selbstverwirr(klich)ung.

Karten gibt es ab 19 Euro

22. April • Lutterbeker, Lutterbek



ONKEL WANJA

Auf einem russischen Landgut lebt Iwán Petrówitsch Wójnizkij, Onkel Wanja genannt. Er kümmert sich gemeinsam mit seiner Stieffamilie um das Anwesen, das seine verstorbene Schwester ihnen hinterließ. Mit „Onkel Wanja“ entwirft Anton Tschechow ein psychologisch ungeheuer feinsinniges Kammerspiel, um verpasste Chancen, zerbrochenes Lebensglück und die Unmöglichkeit wirksamen Tuns. Eines der berührendsten, tragikomischsten und tiefgängigsten Stücke des russischen Welt dramatiklers überhaupt.

21. + 28. April • Theater Kiel

UNTER EINEM HIMMEL

Ab März sind Kathy Kelly, langjährige Produzentin und Frontfrau der Erfolgsband „The Kelly Family“, und Startenor Jay Alexander mit ihrem ersten gemeinsamen Album „Unter einem Himmel / Just one sky“ mit Band auf großer Deutschlandtournee. Alle Termine finden in Kirchen statt, wodurch die Konzerte zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Vorzufinden ist das Duo auch am 22. April in Kiel. Tickets sind ab 41,90 Euro auf Reservix erhältlich

22. April • Petruskirche, Kiel



DONA ROSA

DONA ROSA, die blinde Legende aus Lissabon, als Straßensängerin aus der „Rua Augusta“ in Lissabon einem Millionenpublikum im Laufe von 20 Jahren bekannt geworden. Ihr neues Konzertprogramm führt uns in das Leben der Dona Rosa. Ihr Leben und ihre Musik sind auch geprägt durch den morbiden Charme Lissabons. Sie führt uns im ersten Teil Musikprogramm in „ihre Welt“, eine Welt im Dunkeln. 40 Minuten werden in absoluter Dunkelheit gespielt. Der 2. Teil präsentiert genau das Gegenteil, er zeigt das pulsierende Leben Lissabons, Dona Rosa spielt zu projizierten Fotos aus dem Fotoband „Lisboa“. Es werden Lieblingsplätze von Dona Rosa gezeigt und ihre Musik live zugespielt.

23. April, 19 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



SUNSET BOULEVARD

Musical von Andrew Lloyd Webber, Don Black und Christopher Hampton. Nach Billy Wilders weltberühmten Film „Boulevard der Dämmerung“ erzählt Andrew Lloyd Webbers Hit-Musical von den Illusionen des Stummfilmstars Norma Desmond. Nun erstmal interpretiert von Ks. Heike Wittlieb. Sie glaubt an ihr Comeback, der arbeitslose Drehbuchautor Joe Gillis soll ihr dabei helfen. Doch als die junge Betty in sein Leben tritt, kommt es zur Katastrophe.

22. April • Theater Kiel



MANON LESCAUT

Eine Oper von Giacomo Puccini, in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln. Manon Lescaut weiß ihre Schönheit zu nutzen. So flieht sie mit dem jungen Studenten Des Grieux vor dem Kloster, lässt sich dann jedoch vom reichen Steuerpächter Geronte aushalten. Als sie diesen bestehlen will, um wieder mit Des Grieux zu leben, wird sie verhaftet und nach Amerika deportiert ... Eine Gesellschaft, in der Gier über alles regiert: Puccinis 1893 uraufgeführter Welterfolg schweigt zwar in Schönklang, blickt aber dennoch schonungslos auf die Auswüchse unbegrenzten Konsumstrebens – heute leider aktueller denn je.

22. April • Theater Kiel

CHILD IN TIME

Gillan, Blackmore, Paice & Co. – sie haben Rockgeschichte geschrieben. Fünf Jahrzehnte lang. Seit 2005 wird sie neugeschrieben, aber noch nie in besserer Besetzung als jetzt. Ganz nah am Original, aber mit eigenem Stil. Unverwechselbar, einprägsam, filigran. Mit neuem Drive für alte Hits. Fünf spiel erfahrene Instrumentalisten, eine Mission: Das ultimative Rock-Liveerlebnis mit den charakteristischen Gesangs-Ekstasen, den legendären Funkenflügen zwischen Gitarre und Orgel, Groove und Energie von Japan nach Kiel! Child in Time – Deep Purple Cover aus der Hafenstadt Kiel.

28. April • Lutterbeker, Lutterbek



KIND OF SELFIES

Seit einigen Jahren durchlebt die NDR Bigband einen stürmischen Wandel. Mehr produktive Unruhe, mehr Aufbruch gab es selten in der Geschichte des Ensembles. Mit „Kind of Selfies“ erweist sich der Wandel als ein großer Spaß. Als Selfies bezeichnet die NDR Bigband Programme, in denen die Bandmitglieder nicht nur wie sonst als Sazmusiker*innen sowie Solistinnen und Solisten, sondern auch einmal selbst mit Kompositionen und Konzeptionen ihrer Musik in Erscheinung treten. Eintrittskarten gibt es im Vorverkauf ab 18 Euro und an der Abendkasse ab 22 Euro. Der Eintritt ist für Schüler*innen frei.

28. April, 19.30 Uhr • Stadthalle Neumünster

DIETER UND DER WOLF

Eine Tragikomödie der besonderen Art, wunderbar schräg, weise und anrührend. Dieter, der ehemalige Förster liegt auf der Lauer, um Boris zu erlegen. So hat er den Wolf genannt, der sich seit einiger Zeit in der Nähe seines „gottverlassenen“ Dorfes herumtreibt. Aber eigentlich er auch fasziniert vom Wolf. Dieter fragt sich: „Warum soll ich auf ein Tier schießen, das zu den Schönsten gehört, die je durch unsere Wälder gestreift sind? Wie das alles zusammen passt oder eben auch nicht, das erzählt Dieter dem Publikum auf seine sehr besondere, stets fesselnde Weise. Überraschender Weise beinhaltet das Solostück aber auch eine herzerreißende Liebesgeschichte. Bis zum Schluss bleibt spannend, wie es ausgehen wird für den Wolf und für den Dieter.

1. April, 20 Uhr • Hof Ackerboom, Kiel
22. April, 20 Uhr • Backbord Bar, Kiel
29. + 30. April, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



Starke Erdbeben haben in der Türkei und Syrien ein unvorstellbares Ausmaß der Zerstörung hinterlassen. Tausende Menschen sind tot und Zehntausende verletzt. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe. Mit Nahrungsmitteln, Trinkwasser und medizinischer Hilfe. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende!**

Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30
 Jetzt spenden: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



Wir suchen dich!

BÜROKRAFT (M/W/D)

- flache Hierarchie
- Sprachweiterbildungen
- internationales Team



Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail an die folgende Adresse:
info@inlingua-kiel.de



© picture alliance / AA, Ozan Efeoglu

SKILLET

Skillet gewannen u. a. einen Billboard Music Award für das Dreifach-Platinalbum „Awake“. Dazu kommen etliche weitere Platinaauszeichnungen, weltweit über 12 Millionen verkaufte Alben und die Mitgliedschaft im Pandora Billionaires Club. Bis heute haben etliche Song von Skillet Edelmetall- Auszeichnungen in den USA erhalten. Außerdem waren die Musiker in TV-Shows wie „Conan“ zu Gast und Medien wie Today und die New York Times berichteten über die Band. Ihr aktuelles Meisterwerk „Dominion“ präsentiert das Quartett aus Kenosha, Wisconsin – John Cooper, Corey Cooper, Jen Ledger, und Seth Morrison nun endlich im April und Mai live auf Tournee in Deutschland. In ein paar Tagen erscheint außerdem die Neuauflage „Dominion: Day Of Destiny“ für alle Fans.

24. April • Docks, Hamburg



JOE BONAMASSA

Spaß und Leidenschaft, Professionalität und Visionen, dies alles bringt der Grammy-nominierte Superstar des zeitgenössischen Bluesrocks scheinbar mühelos unter einen Hut. Live in Concert begeistert Bonamassas charismatische Stimme, sein feuriges Gitarrenspiel und sein facettenreiches Songwriting. Im April/Mai kommt der New Yorker endlich wieder nach Deutschland. Ziemlich genau ein Jahr nach seinem letzten triumphalen Zug durch deutsche Konzerthallen, kehrt der Blues-Rock Star Joe Bonamassa wieder zurück. Ob der 45-jährige New Yorker ein neues Album im Gepäck haben wird, steht noch nicht fest. Wer glaubt, dass Bluesrock nur ein musikalisches Nischenprodukt wäre, wird von Joe Bonamassa eines Besseren belehrt. Der Amerikaner wurde hierzulande bereits 3 Mal mit Gold ausgezeichnet und seit 10 Jahren spielt er in den fordernden Rängen der Albumcharts mit. Nichtsdestotrotz bleibt die Bühne der perfekte Ort für Joe Bonamassa. Karten können Sie unter www.reservix.de und an allen bekannten VVK-Stellen erhalten.

27. April • Wunderino Arena, Kiel

ERIK COHEN

ERIK COHEN, einer der wohl eigenständigsten deutschsprachigen Rockmusiker der letzten Jahre, meldet sich mit neuer Platte und Clubkonzerten zurück! Nach pandemiebedingter Live-Pause rund um sein letztes Album „Northern Soul“ kommt die sympathische Kieler Rampensau in 2023 endlich wieder auf Tournee durch die Republik. Im Gepäck hat der bodenständige Rocker dann gleich zwei neue Langspielplatten, denn für Ende März hat er sein fünftes Studioalbum, „True Blue“ in der Pipeline. Kurz: Diese Konzerte sind absolute Ausgetipps für Rock- und Metalfans, ERIK COHEN steht für garantierte Live-Power! Tickets sind unter www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.

28. April, 20 Uhr • Pumpe, Kiel



SWEET ADVENTURE

Nach Wochen des Corona-Lockdowns, Fernwehs und dröhnender Langleweiligkeit machen sich Albee, Nora und Matt auf nach El Salvador, um zu surfen und dem grauen England ein buntes Südamerika entgegenzustellen.

Kaum ein Genre ist so standardisiert wie der Surffilm. Peter Hamblins fantasievolle, vor kreativer Ideen überlaufenden Filme sind oft ersehnte Abwechslung im ständigen Meer des Gleichen. Mehr Informationen gibt es unter info@hansa48.de.

29. April, 16 Uhr • CINEMARE Hansa 48



SCHATZKISTE OZEAN

Warum gehen manche Schiffe unter? Und andere Schiffe wiederum stehen an Land? Warum liegen Flugzeuge auf dem Meeresgrund? Diesen und weiteren Fragen möchte die Mitmach-Aktion auf den Grund gehen und lädt junge Festivalbesucher*innen ein, im Foyer die Wissenschaftler*innen auf diese spannende Forschungsreise zu begleiten. Beim Graffiti-Workshop auf dem Hof kann man sich sein eigenes Schild für die Ocean Parade malen oder beim Surf Skate Workshop die eigene Geschicklichkeit testen.

30. April, 12 Uhr • KulturForum, Kiel



Fotos: scalliger / ADOBE STOCK (1)



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



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

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



FLO MEGA & THE RUFFCATS

ENDLICH WIEDER TANZ IN DEN MAI!



Mega steht für den Faktor eine Million. Und Flo Mega für Hip Hop, Soul, Pop und Funk. Er hat mit Samy Deluxe gespielt, mit den Fanta 4, Gentleman und vielen anderen. Mit seiner Band dekliniert er alle Spielarten des Soul. Der warme und funkige Sound umschmeichelt die Gedichte und Geschichten mitten aus dem Leben. Flo Mega mit der besonderen, variablen Stimme singt weise über Liebe, Freundschaft, Träume und Dankbarkeit und schwebt dabei ganz lässig über dem alltäglichen Grau, stets mit ein paar Millimetern Luft unterm Schuh – The Soul You Need! Kommen Sie am 30. April in den Kieler Güterbahnhof und tanzen Sie mit Flo Mega & The Ruffcats in den Mai. Auch die DJs Bernd Niedergesäß (HH), Akim B. (BL), Markus Kater (H) werden mit von der Tanzpartie sein. Infos gibt es unter Tel.: 0431 / 90 88 12 34.

30. April, ab 17 Uhr • Güterbahnhof, Kiel

TANZ IN DEN KUHSTALL

Zum 7. Mal soll die Kult gewordene Tanzveranstaltung wieder starten. The Beat Goes On spielt das beliebte Konzert Sounds of the Heroes, die größten Hits seit den Sechzigern wieder im historischen Kuhstall auf Gut Bossee. Die fünf musikbegeisterten Männer, allesamt in Jahrzehnten vom Rock'n'Roll infiziert und gereift, wollen wieder ein dreistündiges Programm auflegen: Dire Straits und Eros Ramazotti, Billy Idol und Achim Reichel, Queen, U2 und Rolling Stones, David Bowie, Midnight Oil und Fleetwood Mac sind nur einige der Helden, nach deren Musik sich prima tanzen und träumen lässt. 30. April auf Gut Bossee. Einlass, Essen und Trinken ab 20 Uhr. Der Eintritt kostet an der Abendkasse 15 Euro, im Vorverkauf 12 Euro. Karten gibt es im Gut Bossee, beim TS Hoffmüller Westensee, an der Tankstelle Achterwehr und Joe's Garage Kiel.

30. April, 21 Uhr • Kuhstall, Gut Bossee



FRANK FISCHER

me|schugge (hebr.-jidd.) ugs. für verrückt. Falls Sie sich jetzt fragen, wer oder was denn verrückt ist – kleiner Tipp: Schalten Sie mal die Nachrichten ein. Oder fahren Sie mit dem Zug, laufen Sie durch die Fußgängerzone, oder setzen Sie sich ins Café. Denn egal ob Trump, Putin oder die Frau vor Ihnen an der Kasse – ständig hat man den Eindruck, von Menschen umgeben zu sein, bei denen im Kopf nicht alles ganz rund läuft. Frank Fischer berichtet über ungewöhnliche Menschen, verrückte Situationen und gibt nebenbei wertvolle Tipps, wie man beispielsweise eine Bahnfahrt für sich und andere zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen kann. Weitere Informationen gibt es unter www.fischerfrank.de.

5. Mai, 19 Uhr • Kramer-Scheune, Nortorf

GEWALTIG LEISE 2023

Die Gewaltig-leise-Konzerte im Rahmen der Kieler Woche 2023 werfen ihre Schatten voraus. Mit Klaus Hoffmann sowie Ulrich Tukur & Die Rhythmus Boys sind zwei absolute Top-Acts dabei.

Auch mitten im Sommer am 18. Juni kann man sich „Septemberherz“ – das Programm des Berliner Liedermachers Klaus Hoffmann gefallen lassen. Fünfzehn neue Lieder erzählen auf diese so typische Hoffmann-Art in wild-romantischen Bildern von Liebe, Fernweh, Hoffnung und

Melancholie. Seine eingängigen Melodien, die sich zwischen Chanson, Jazz, Latin und Pop bewegen, machen einfach süchtig. Und auch an seiner poetischen Sprache kann man sich nicht satt hören. Ulrich Tukur & Die Rhythmus Boys nehmen ihr Publikum am 25. Juni auf einen musikalischen Spaziergang mit. Die vier fabelhaften Musiker garantieren bieten mit ihrem aktuellen Bühnenprogramm „Es leuchten die Sterne am Himmel“ distinguierte Tanzmusik, Refrainsang, erstklassig gespielte Instrumente, vornehme Kleidung, gutes Auftreten und

SONNTAG, 25.6., 20.30 UHR
Ulrich Tukur & Die Rhythmus Boys –
Es leuchten die Sterne am Himmel
VVK 25 Euro/ AK 30 Euro



SONNTAG, 18.6., 20.30 UHR
Klaus Hoffmann – Septemberherz
VVK 20 Euro/ AK 25 Euro

ein internationales Repertoire. Lieder wie „The Continental“, „Schwarzer Panther“, „Happy Feet“ werden allen, die dabei sind, neben neu arrangierten italienischen und französischen Schlagern der Weltklasse den Atem verschlagen. Erhältlich sind die Tickets am Infotresen von KulturForum und Stadtgalerie im Neuen Rathaus, Andreas-Gayk-Straße 31, bei der Tourist-Information Kiel, im KN Media Store, Fleethörn 1-7 und am Ticket-Center des Citti-Markts. Bundesweit sind die Eintrittskarten über www.eventim.de erhältlich.



DUO ZHOK

Klezmer und jiddische Lieder aus tiefer Seele – mit Herz und Verstand, voller Gefühl und Lebensfreude. Da jauchzt und seufzt die Klarinette zu mitreißenden Akkordeon-Rhythmen, und mal fröhliche, mal andächtige Texte offenbaren die unmittelbare Intensität einer ebenso weisen wie lebendigen Tradition. Das Repertoire besteht vor allem aus Instrumental-Titeln zur Begleitung von Hochzeiten und anderen Festen. (Kartenvorbestellung dringend empfohlen unter Tel. 0434/ 28 44 77 oder info@alte-meierei-am-see.de)

11. Juni, 19 Uhr • Alte Meierei am See



Fotos: Philipp Ducape (1)



POPA CHUBBY

Popa Chubby's Musik wurde durch die Einflüsse von New York City geformt. Sein innovativer Stil verbindet den Blues mit Rock, Rap und Soul. Mit seiner rasiermesserscharfen, beißenden Gitarre und seiner phänomenalen Fähigkeiten als Songwriter verbindet Popa Chubby künstlerisch die Wurzeln des Blues mit den modernen urbanen Elementen der heute angesagten Musik. Auf seiner Europatournee in diesem Frühjahr präsentiert Chubby ein rasantes „Best-of“-Set und natürlich Songs von seinem aktuellen 25. Album „Emotional Gangster“.

11. Juni, 20 Uhr • Räumerei, Kiel

DAS FESTIVAL JAZZBALTICA 2023

Vom 22. bis zum 25. Juni findet JazzBaltica wieder in Timmendorfer Strand statt. In insgesamt 39 Konzerten, auf dem Gelände rund um den Strandpark, präsentieren internationale Stars, wie auch junge Talente, die aufregendsten Facetten des Jazz.



Das Festival läuft vom 22. bis zum 25. Juni in ganz Schleswig-Holstein.

Ein besonderes Highlight des Sommers wird der Auftritt der Posaunen-Legende Fred Wesley sein.

13 Bandleaderinnen sind mit ihren Formationen dabei, darunter Bassistin Lisa Wulff.

Im Line-Up vertreten sind Vince Mendoza, Aki Rissanen, Benjamin Lackner, Martin Wind, Nikki Iles, Dieter Ilg, Günter Baby Sommer, David Helbock & Camille Bertault, außerdem Ensembles wie die NDR Bigband, das Tingvall Trio und die Bohuslän Big Band.

In diesem Jahr setzt Nils Landgren in seiner Funktion als Künstlerischer Leiter einen Fokus auf starke Frauen im Jazz: Insgesamt 13 Bandleaderinnen sind mit ihren Formationen dabei. Einen weiteren Schwerpunkt widmet das Festival den Blechblasinstrumenten: Internationale Größen wie Shannon Barnett oder Kristian

Persson sind mit ihrer Posaune zu Gast. An der Trompete zu erleben sind unter anderem Ingolf Burkhardt, Jakob Bänsch, Nils Petter Molvær und Hildegunn Øiseth.

Besonderes Highlight des Sommers wird der Auftritt der Posaunen-Legende Fred Wesley sein, der mit 79 Jahren nichts von seiner Spielfreude und Energie verloren hat und dem Publikum in der FunkNight einheizt. Neu ist das Format NightLab – Nachtkonzerte im JazzCafé. Hier liefern am späten Freitag- und Samstagabend das Joanna Duda Trio und Ilaria Capalbo den Soundtrack zur Blauen Stunde.

Und erstmals kostenfrei ist das Familienkonzert

„Die Jazzpiraten“, welches ab sofort auf der Open-Air-Bühne stattfindet und nun noch mehr Platz und Bewegungsmöglichkeiten für die kleinsten Festivalbesucher bietet.

Ab sofort sind Karten unter www.jazzbaltica.de und unter der Ticket-Hotline 0431 - 237070 erhältlich. Die Festivalkarte für das gesamte Wochenende ist bereits ausverkauft. Festivalkarten für 2024 sind ab Mitte November 2023 erhältlich.

22.-25. Juni • Gelände rund um den Strandpark, Timmendorfer Strand

Tanzen lernen beim Profi: Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Montag	08. Mai	18.00 Uhr
Mittwoch	10. Mai	21.00 Uhr
Donnerstag	11. Mai	20.45 Uhr
Samstag	13. Mai	15.30 Uhr

Grundkurse Schüler / Jugendliche

Donnerstag	27. April	17.50 Uhr
Freitag	28. April	17.50 Uhr
Mittwoch	03. Mai	16.30 Uhr

Hochzeitskurse / Fit für die Party & Ball

Donnerstag	06. April	19.15 Uhr
Mittwoch	12. April	19.15 Uhr
Montag	17. April	21.00 Uhr
Freitag	21. April	18.30 Uhr
Sonntag	30. April	10.00 Uhr
Freitag	19. Mai	18.30 Uhr

Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde

für Paare:

Sonntag, 30. April,
11.15 Uhr – 12.00 Uhr
oder

Montag, 01. Mai,
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
oder

Mittwoch, 03. Mai,
21.00 Uhr – 21.45 Uhr

für Singles:

Montag, 01. Mai,
19.30 Uhr – 20.15 Uhr



DANCE it Yourself! - Tanz-Workout

Jeden Donnerstag 11.00 Uhr
Schnuppern ist jederzeit möglich.

Discofox-Kurse

Mittwoch	12. April	18.00 Uhr
Montag	17. April	19.30 Uhr
Donnerstag	20. April	18.30 Uhr
Dienstag	02. Mai	21.00 Uhr

tanzschule tessmann ADTV

Kirchhofallee 25 · 24 103 Kiel · Tel.: 0431/676767 · Fax: 0431/671047

www.tanzschule-tessmann.de



MEENO SCHRADER

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

MEENOS WETTER FÜR DEN APRIL

APRIL, APRIL

Dass zu viele Köch*innen den Brei verderben, ist hinlänglich bekannt. Dass darüber hinaus der April macht, was er will, auch. Er ist einfach eine launische Frohnatur und Quelle dessen, mit der das Wetter im Volksmund unterwegs ist. Sprüche klopfen lassen – ja, das kann er!

WETTERKÜCHE

Ausschlagen kann er auch und das gleich in alle Richtungen. Zum Beispiel kilometerweise in die Höhe. Das Ergebnis ist sehenswert. Bilderbuchquellwolken türmen sich auf – einem gigantischen Blumenkohl gleich, um erneut die Küche in den Vergleich zu nehmen. Es brodelt und kocht, die Atmosphäre ist aufgeheizt bis

hin zu hochenergetisch geladen. Man darf die ungeheure Energie der Sonne schon zu dieser Jahreszeit nicht unterschätzen, schließlich steht das gelbe Energiebündel so hoch wie Mitte September. Das Ergebnis hinterlässt Spuren: Zu keiner Zeit im Jahr ist die Sonnenbrandgefahr so hoch wie in diesen Wochen. Die Haut ist blass und sonnenentwöhnt. Ein hoher Lichtschutzfaktor jenseits der 30 – am besten bei 50 – ist gefragt, damit nichts anbrennt.

SONNE & SCHOKOLADE

Und genau hier tut sich eine österliche Schwachstelle auf. Sonne und Schokolade werden niemals Freunde. Sollte ein Hochdruckgebiet beabsichtigen, in den ersten zwei

Aprilwochen über dem Norden zu parken, bleibt nichts anderes übrig, als die Ostereier sorgsam im Schatten zu verstecken. Wenns dumm läuft, schmelzen sie allerdings schneller, als sie gefunden werden.

WETTERKAPRIOLEN ALS PRIVILEG

Und dann sind da noch die Blumen. Der bunte Bodensatz fungiert als ausgerollter Teppich. Die Krokusse sind wahrscheinlich längst verblasst und auch die Osterglocken laufen Gefahr, ihrem Namen nicht mehr gerecht zu werden. Bleiben die Tulpen als bunte Würzung und eine geschmackvolle Binsenweisheit als Nachtisch: „Wohl hundert Mal schlägt's Wetter um, das ist dem April sein Privilegium.“



FRU JÜRS VERTELLT

DE EIERBOOM

Mien Fründin Gesa un ick gehört ja to de Lüüd, de ok in'n Winter hier bi uns in Sleswig-Holsteen sien möögt. Elk een Jahrstied hett doch wat Schönet bi uns in den Norden. Man so üm un bi Midde März fangt dat an, dat uns de Natur to un to eentönig utsüht. Dat Griesgrau vun den Winter mutt denn bi lütten aflöst wann vun de Fröhjohrsfarven. Un wenn Sneeglocken un Krokus noch nich so recht in Gangen kaamt, sett wi op Eegenhölp. Denn gaht wi to Böön un haalt de bunten Ostereier ut'n Schapp. Mit klamme Finger, vun wegen de Küll, hangt wi bunt anmalte Ostereier in den Kirschboom in'n Vörgoorn. Wenn all de Eier, de wi utpust un sülvst bemalt hebbt, in den Boom hangt, süht de Welt glieks veel farvenfroher ut. Tosaamen mit de Kinner hebbt wi in de Köök sitten un Eier mit Tusche anmalt. Wat weer'n wi stolt op unsern ersten Eierboom. De Kinner kunnen gor nich genug dorvun kriegen un wullen jümmer noch mehr Ostereier anpinseln. Dat geev denn veel Kooken un Röhrei in disse Tied. Elk een Mor-

gen hebbt wi vull Stolt ut'n Finster op unsern Eierboom keeken.

... UN DENN KEEM DE REGEN ...

Man as de erste Regen keem, weer de bunte Pracht meist afwuschen un wi keeken op de witte oder brune Schell vun de „Natureier“. Achteran weeren wi schlauer un hebbt de Eier överlackeert, dat de Regen nix utmaakt hett. Mit de Jöhren keem ok so'n beeten Ehrgiez in't Spiel. Dor geev dat kunstvull dekoreerte Ostereier in kunterbunte Lackfarven. Dat heele Huus hett dree Daag lang na Lack un Verdünner rooken un jichtenseen harr noch dagelang Farv an de Finger oder ok mol an de Büxen. Liekers harrn wi Lengen na Farven in't Fröhjohr un dat müss elk een Johr wedder een Eierboom geeven. Wi hebbt ok heel vörsichtig dormit hanteert. Dat uns ja keen Osterei twei gung, hebbt wi se enkelt in Eierkartons verpackt un op'n Böön verstaute.

... UN DENN KEEM DE WIND ...

Vergangene Week weer dat wedder sowiet. Gesa un ick hebbt in unsere Vörgoorns den Eierboom

dekoreert. Glieks bi den ersten Karton is mi een Osterei ut de klammen Fingern rutscht. Bi Gesa weern de Fadens to'n Ophangen dörschüert. Dat hebbt twee bunte Eier nich överlevt. Man denn harrn wi un de heele Naverschap noch veer Daag good vun de bunten Farven in de Vörgoorns. An't Wuchenenn geev dat Storm, – so richtig, düchtig Storm. As ick an den Sünndag ut'n Finster keek, weeren an mienen Eierboom blots noch dree Ostereier un fief Fadens, de sick üm een Twieg wickelt harrn. Uns schönen, bunten, sülvst bemalten Eier harr de Storm afreeten un in de heele Straat verdeelt. Gesa un ick sünd denn mit Emmer un Schüfel los un hebbt de Eierschell opfegt oder ut de Hecken puult. Tja, de Natur kann een nich överlisten! Liekers giff dat neegste Week wedder Röhrei un wi malt de Eierschell bunt an. So hebbt wi Vörfreud op Ostern un bi uns kümmt wedder Farv mang all dat Griesgrau.



BIRGITT JÜRS

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



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.):
Jörg Stoeckicht, stoeck@verlagskontor-sh.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, Ramona Dabringer, Michael Fischer, Andrea Henkel, Birgit Jürs, Dr. Meeno Schrader, Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede, Kathrin Wesselmann

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

Grafik:
Zlatan Rasidovic, Nicolas Rexin, Maren Urbat, Sonja Woldt

Anzeigengestaltung:
Nicolas Rexin, nicolas.rexin@verlagskontor-sh.de, Tel.: 0151 / 171 685 72

Fotos:
Natascha Mundt, Regine Sauerberg, Adobe Stock, Getty Images

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

Fleensburg, 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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben
IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 28. APRIL 2023.



SPARGELGENUSS

Im Mai hat der Spargel Hochsaison. Ob klassisch mit Schinken und Sauce Hollandaise, in Salaten oder Suppen, gegrillt oder gebraten: Die schmackhaften Stangen lassen sich auf vielfältige Weise genießen. Wir stellen Ihnen leckere Rezepte mit Spargel vor.

TRAUMHOCHZEIT ZWISCHEN DEN MEEREN

Ob am Wasser oder im Binnenland, der Norden hat nicht nur wunderschöne Locations zu bieten, sondern auch richtig gute Dienstleister*innen, die dafür sorgen, dass Ihre Hochzeit unvergesslich und entspannt wird. Wir liefern Inspirationen für Ihre Traumhochzeit!



DAS LEBEN IST BUNT

Weiße Wände sind zwar praktisch, aber auf Dauer auch etwas monoton. Erst Abwechslung macht das Leben bunt und fröhlich. Das gilt gerade für die eigenen vier Wände. Schließlich spiegelt die Einrichtung die eigene Persönlichkeit wider, vom Design und Stil bis hin zu den verwendeten Farben. Wir stellen Ihnen die aktuellsten Trends für Ihre Wandgestaltung vor.



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.

glasbau-schwarz.de



MARKISEN UND PERGOLEN

Jetzt den Sonnenschutz für den Sommer planen

Hochwertige Markisen und Pergolen bieten Schutz vor Regen oder Sonneneinstrahlung, sodass Sie die Outdoor-Saison noch intensiver genießen können.

Besuchen Sie
uns in unserer
Ausstellung

Seit 1871
**GLASBAU
SCHWARZ**

STANDORT: Schlehenkamp 14 - 24146 Kiel - Telefon (0431) 58 08 100



SCHLANKER, FITTER UND GESÜNDER

mit dem neuen 6 Wochen FIGUR-EXPRESS-Programm

„ICH MACH
DAS JETZT.“



Ideal für untrainierte Personen mit wenig Zeit.
Bereits 2 x 20 Minuten pro Woche können genügen.

Bis 31. Mai anmelden!
Nur 79,- €



www.mach-das.jetzt



4 Fun Fitness Kiel
Kronshagener Weg 97
Telefon 0431 - 12 90 11

4 Fun Fitness Gettorf
Eichkoppel 18
Telefon 04346 - 60 25 52

4 Fun Fitness Kappeln
Bernard-Liening-Str. 24
Telefon 04642- 84 00

www.4fun-fitness.de