

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

# lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

APRIL 2025 • KOSTENLOS

LEBENSART  
UNTERWEGS

DIE WELT ENTDECKEN

OSTER-  
FREUDEN

DER FRÜHLING LOCKT



**BROOCKS**  
WOHNEN & GARTEN

Kieler Chaussee 12 · 24214 Gettorf · Tel.: 04346 / 74 35 · [www.broocks-moebel.de](http://www.broocks-moebel.de)

# LANDHAUS-CHIC MIT CHARME



**HENNINGS**  
Möbel

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

Irrtümer, Liefermöglichkeiten, Farbabweichungen sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Alle Maßangaben sind ca.-Maße.  
Solange der Vorrat reicht. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH.

EINKAUFEN  
MIT DER



**KNUTZEN**  
HOME

knutzen-home.de  
Die mit dem **grünen** Haus

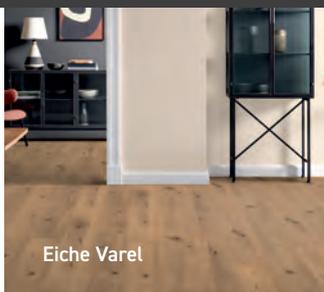
**Natureline**

edle Harzböden

**Bodenbeläge,  
die begeistern**

**LAMINAT NATURELINE**

- Große Dekor-Auswahl
- Classic- und Kingsize-Formate
- Abriebfest
- Hergestellt in Deutschland



Eiche Varelt



Eiche Alkmaar



KfW gefördert  
durch QNG Ready!

Eiche Den Haag

**KNUTZEN HOME Kiel**  
Asmusstr. 19-21  
Tel. 0431 74 808

**KNUTZEN HOME Schönberg**  
Eichkamp 18  
Tel. 04344 41 32 20

**KNUTZEN HOME Eckernförde**  
Rendsburger Str. 122  
Tel. 04351 76 95 60



## Liebe Leserin, lieber Leser,

ist es nicht herrlich? Endlich wird es Frühling und man bekommt wieder Lust aufs Reisen. Passend dazu stellen wir Ihnen ein paar traumhafte Reiseziele vor. Von Afrika über Slowenien – für jeden ist etwas dabei.

### HIN & WEG

Unser Büroengel Kerstin Werbelow erzählt zum Beispiel über ihre Tour nach Kenia. Dort sind ihr neben der beeindruckenden Savanne und den dort lebenden Tieren auch viele Menschen in Erinnerung geblieben. Neben einer Safari und Übernachtungen mitten in einem Löwengebiet konnte sie sich einen weiteren lang gehegten Lebenstraum erfüllen – erfahren Sie mehr in ihrem spannenden Reisebericht. Maya Schukies, unsere talentierte Volontärin, hat uns tolle Eindrücke aus dem schönen Slowenien mitgebracht. Gemeinsam mit ihrem Freund machte sie sich auf den Weg in das kleine, vielseitige Land zwischen Österreich und Kroatien. Ausgestattet mit einem Dachzelt auf dem Auto und einer großen Portion Spontanität erkundeten die beiden tagsüber die schönsten Ecken des Landes und verbrachten die Nächte auf kleinen Bauernhöfen. Dabei lernten sie die herzlichen Menschen und ihre Kultur kennen.

### WER HOPPELT DENN DA?

Und selbstverständlich geht es auch um das bevorstehende Osterfest. Der Frühling verwandelt den Norden gerade in seinen schönsten Look und während die Sonne nach und nach aus ihrem Versteck kommt, steht auch dem Osterfest nichts mehr im Wege. Wir zeigen, womit Sie kulinarisch punkten können und haben natürlich auch ein paar Tipps für tolle Ausflüge parat. Ebenso mit dabei Frühjahrsmode und viele Ideen, wie Sie Haus und Garten schön erstrahlen lassen können. So kann Ostern kommen. Das Lebensart-Team wünscht eine sonnige Zeit und viel Freude mit der aktuellen Ausgabe!



### ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen Brooks Wohnen & Garten. Mehr dazu erfahren Sie aus Seite 66.



TANZ  
IN DEN MAI  
30. APRIL  
2025



## TANZ IN DEN MAI 2025

Sie lieben Partys und möchten wieder einmal tanzen gehen? Am 30. April ab 21.30 Uhr stellt DJ Michael Blohm die tollsten Songs zusammen und lädt Sie zu einer Hitmix-Party ein. Wir freuen uns auf eine ausgelassene Partynacht mit Ihnen!

Von 18 bis 21:30 Uhr können Sie sich an unserem reichhaltigen Nudelbuffet bedienen. Danach gibt es ab 22:00 Uhr lecker Gegrilltes aus unserer Holzbude auf der Terrasse. Buchen Sie einen Tisch mit Ihren besten Freunden zum Nudelbuffet à 25 € pro Gast und schwingen Sie anschließend das Tanzbein.

Partytickets ab 21.30 bis 3.00 Uhr sind am Hotelpflicht sowie als Gutschein direkt online erhältlich! (ohne Essen & Getränke)

20 € PRO PARTY-TICKET  
25 € PRO GAST NUDELBUFFET

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



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

# THEMIEN

APRIL 2025

## COVER | Brooks

### Wohnen & Garten OHG

Schaffen Sie sich Ihre perfekte Outdoor-Oase:  
Gartenmöbel, die begeistern!..... 66

## UNTERWEGS & UP-TO-DATE

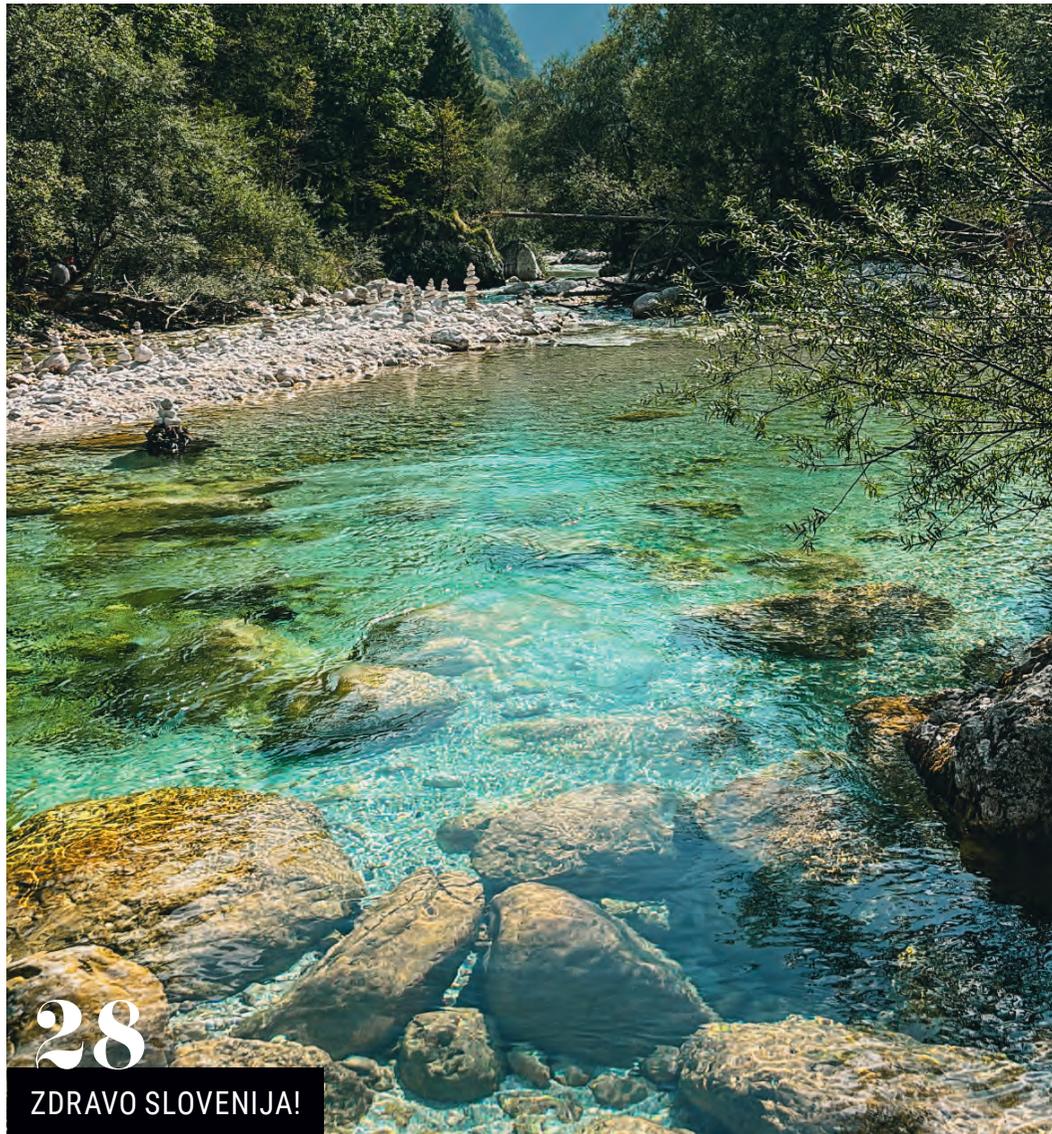
Trends & News ..... 6  
Frühlingsfreuden: Das ist los im April..... 10  
Richtig was los in Eckernförde ..... 14

## HIN & WEG

Eine Liebeserklärung an Kenia ..... 24  
Zdravo Slovenija! ..... 28  
Amrum: Kleines Paradies mit großer Sandkiste ..... 32

## AUTO & MOBILITÄT

Erleben Sie Fahrmomente ..... 36  
Leises Kraftpaket:  
Der Audi Q5 2.0 TDI Quattro im Test..... 38



28

ZDRAVO SLOVENIJA!



40

DAS PERFEKTE  
OSTERDINNER

## SO SCHMECKT DER NORDEN

Das perfekte Osterdinner ..... 40

## MODE & BEAUTY

Fair Fashion: Weniger ist mehr –  
Interview mit Bina Nöhr ..... 50  
Favoriten des Monats: Lieblingsprodukte ..... 52

## GESUND & FIT BIS INS ALTER

Gemüse freut den Darm und macht gute Laune ..... 58

## HAUS, HOF & GARTEN

Ab in den Frühlingsmodus: Terrasse & Garten 2.0 ... 64  
Schaffen Sie sich Ihre perfekte Outdoor-Oase:  
Gartenmöbel, die begeistern!..... 66

## BERUF & KARRIERE

Beruf, Karriere & Weiterbildung ..... 78

## KUNST & KULTUR

Ausstellungen in April..... 82  
Veranstaltungshighlights..... 88



24

EINE LIEBESERKLÄRUNG AN KENIA

KOLUMNEN

Fru Jürs vertellt ..... 70  
 Meenos Wetterwelt ..... 96

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial ..... 3  
 Impressum ..... 98  
 Vorschau Mai ..... 98



38

GEMÜSE FREUT DEN DARMS UND MACHT GUTE LAUNE

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



Dicht

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



MOBILITÄTSTAGE 2025



Havelstr. 6  
 Neumünster

11.04. + 12.04.  
 09:00-16:00 Uhr 09:00-12:00 Uhr

Riesige Auswahl  
 und super  
**Sonderangebote!**



Leicht und stabil  
 Der faltbare E-Rollstuhls wiegt nur 15 kg!  
 Fahren Sie Probe!



Zwei Tage  
 rund um die Mobilität:

Rollatoren, (E-)Rollstühle, Bewegungstrainer, Elektroantriebe,  
 Wohnraumoptimierung, Aufstehsessel, Treppenlift uvm.

E-Scooter- &  
 Rollatorparcours,  
 Imbiss, Treppenlift  
 zum Probefahren

# TRENDS & NEWS

IM APRIL 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



**NEUES ZUHAUSE GESUCHT**

## Willi & Rudi ZUTRAULICHES CHINCHILLA-DUO



Zauberhaft zu beobachten:  
Das Geschwisterpaar freut sich  
auf ein artgerechtes Zuhause.

Die beiden Brüder Willi (vier Jahre alt) und Rudi (sechs Jahre alt) leben zurzeit im Tierheim Uhlenkrog und suchen gemeinsam ein neues Zuhause. Sie sind zutraulich und an Menschen gewöhnt. Chinchillas stammen ursprünglich aus den Anden in Chile und sind nachtaktive Tiere. In freier Wildbahn verstecken sie sich tagsüber in Felsspalten. Bei guter Haltung können die posierlichen Nager 15 bis 20 Jahre alt werden, manchmal sogar älter. Wer den beiden ein schönes,

artgerechtes Zuhause bieten möchte, erhält mehr Infos unter  
Tel.: 0431/ 52 54 64 oder per E-Mail an [info@tierheim-kiel.de](mailto:info@tierheim-kiel.de).

## **JETZT NEU:** SPRING EDITION

Machen Sie die Frühlingszeit unvergesslich mit schokoladenüberzogenen Lakritzkreationen aus der neuen Spring Edition von Lakrids by Bülow. Verwöhnen Sie sich selbst oder überraschen Sie Ihre Lieben mit den einzigartigen Oster-Eggs in den Geschmacksrichtungen Crispy Caramel, Crunchy Toffee und Passion Fruit oder teilen Sie süße Momente mit der Spring Selection Box.  
[www.lakridsbybulow.de](http://www.lakridsbybulow.de)



## SCHLÄGER HOCH FÜR DIE HEIKENDORFER TENNISHALLE

*Der Heikendorfer Tennis-Club (HTC) will die beliebte 3-Feld-Halle vor dem Verkauf bewahren.*

Seit über 40 Jahren fliegen hier die gelben Filzbälle – doch jetzt wackelt die Zukunft dieser wichtigen Sportstätte. Wenn die Halle in andere Hände fällt, drohen statt Ballwechsellagerung Regale und Lagerflächen. Doch so weit soll es nicht kommen! Der Heikendorfer Tennis-Club (HTC) will die Halle kaufen, um sie als Sportstätte zu erhalten – ein mutiger, aber notwendiger Schritt. Denn in den umliegenden Hallen in Kiel und Umgebung ist schon jetzt kein Platz mehr. Besonders betroffen wären die über 300 Kinder und Jugendlichen, die mit Begeisterung Tennis spielen. Ihr Wintertraining stünde vor dem Aus. Auch Mannschaften, Hobbyspieler\*innen und Trainer\*innen hätten keine Alternative. Die gute Nachricht: Der Landessportverband unterstützt das Vorhaben mit bis zu 90.000 Euro – aber nur, wenn der Verein den gleichen Betrag selbst aufbringt.

### UND HIER KOMMEN SIE INS SPIEL!

Jede Spende hilft – ob klein oder groß. Klar, der Kauf ist eine Herausforderung. Aber was wirklich verloren ginge, wäre mehr als eine Halle: ein Stück Sportkultur, Gemeinschaft und ein Treffpunkt für Jung und Alt. Der HTC will die Halle auch für umliegende Vereine und besonders für die Kids erhalten – damit auch künftig Trainings, Punktspiele und Jugendförderung möglich sind.

### SIE WOLLEN HELFEN?

Hier geht's direkt zur Unterstützung:

#### Spendenkonto des HTC

IBAN: DE94 2105 0170 1005 1424 41

#### Verwendungszweck:

Spende Tennishalle

Online spenden über GoFundMe:

[gofundme.com/f/erhalt-der-heikendorfer-tennishalle](https://www.gofundme.com/f/erhalt-der-heikendorfer-tennishalle)



Foto: Carolin Wahnbaeck

Natürlich gibt es auf Wunsch auch eine Spendenbescheinigung. Und noch ein Wunsch: Erzählen Sie von der Aktion! Ob Nachbarn, Kolleginnen, Vereinsfreunde oder die Gemeinde – je mehr Menschen davon erfahren, desto besser stehen die Chancen.

# GRÖßER, STYLISCHER, NACHHALTIGER



Die neue SIGG Shield ONE 1,5 L setzt neue Maßstäbe – mit ihrem großzügigen Fassungsvermögen von 1,5 Litern ist sie der ideale Begleiter für alle, die viel trinken und dabei gut aussehen wollen. Trendige Farben, smarte Funktionen und nachhaltige Materialien machen diese Flasche zum Must-have für einen bewussten Lifestyle. [www.sigg.com](http://www.sigg.com)



Foto: Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

ANMELDEN

## FÜR DEN LAUF INS LEBEN

Am 19. und 20. Juli lädt die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft zum 21. Mal zum Lauf ins Leben auf den Sportplatz am Schulzentrum Süd in Eckernförde ein. Die Veranstaltung beginnt am 19. Juli um 12.30 Uhr, ab 13 Uhr wird die Laufbahn eröffnet. Mit Kerzentüten, kreativ gestalteten Zelten und Programm für Klein und Groß sowie dem Einsatz der Laufteams soll eine wichtige Botschaft gesendet werden: „Ihr seid nicht allein in dieser herausfordernden Zeit!“ Infos unter [www.krebsgesellschaft-sh.de/spenden-und-helfen/laufinsleben/lil-eckernfoerde](http://www.krebsgesellschaft-sh.de/spenden-und-helfen/laufinsleben/lil-eckernfoerde).

## ALTE GEDENKMÜNZEN VERKAUFEN

Früher war das Sammeln von 5-DM- und 10-DM-Gedenkmünzen ein weit verbreiteter Volkssport. Viele Menschen haben über Jahrzehnte hinweg Münzen gesammelt, sei es aus Interesse, zur Erinnerung oder einfach aus Gewohnheit. Doch mittlerweile sind diese Münzen oft nur noch Relikte vergangener Zeiten und liegen ungenutzt in Schubladen, Kisten oder alten Sammelalben herum. Dabei haben sie nicht nur nostalgischen Wert, sondern auch einen echten materiellen – denn sie enthalten Silber!

Aufgrund des aktuell hohen Silberpreises lohnt es sich derzeit besonders, diese Münzen zu

verkaufen. **Zeitanker** in der Holtenuer Str. 88 kauft 5-DM- und 10-DM-Gedenkmünzen zu fairen Preisen an. Egal, ob einzelne Münzen oder eine ganze Sammlung – der Verkauf ist unkompliziert und lohnenswert.

Einfach während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr vorbeikommen. Ein Termin ist nicht erforderlich, die Abwicklung erfolgt schnell, seriös und transparent. Bitte den Personalausweis nicht vergessen!

Mehr Infos unter [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu).



# ZEITANKER

## kauft Silberbesteck

## und versilbertes

## Besteck an!



### ZEITANKER

Inhaber Timo Keil  
Holtenuer Str. 88 • Kiel  
Telefon: (0431) 565178  
[www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu)

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



## DER QUEERE BALL

Am 26. April findet in der Pumpe der Queere Ball statt. Das Event eröffnet einen Raum für Menschen aller Geschlechter, Generationen und sozio-kultureller Hintergründe zum Tanzen mit freiem Ausdruck geschlechtlicher und romantischer Vielfalt. Infos und Tickets unter [www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de).

26. April, 19 Uhr • Pumpe, Kiel

Foto: Adobe Stock

NEU

## SUN SHIELD DROPS LSF 30

Die neuen Sun Shield Drops von Annemarie Börlind vereinen zuverlässigen Schutz, intensive Pflege und Anti-Aging-Wirkung in einem Schritt. Die Drops lassen sich pur oder gemischt mit der Tagespflege anwenden. [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)



## MOBILITÄTSNETZWERK „MOVE.SH“ GEGRÜNDET

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



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

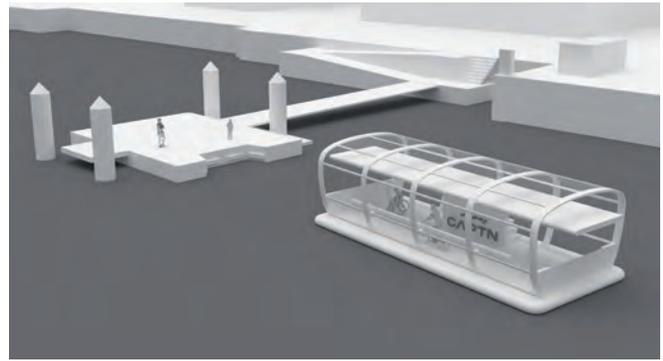


Illustration: Vincent Steinhart-Besser

## AUTONOM ÜBER DIE KIELER FÖRDE

Auf der Kieler Förde pendelt eine Passagierfähre – ganz ohne menschliche\*n Kapitän\*in an Bord. Noch ist es Zukunftsmusik, aber seit einigen Jahren forscht die Kieler CAPTN-Initiative an einem autonomen Pendelverkehr auf der Schwentinemündung. Getestet werden soll das Unterfangen nun erstmalig zwischen den Anlegern Dietrichsdorf und Wellingdorf auf dem Ostufer der Kieler Förde. Schon im Jahr 2028 soll eine eigens für diesen Zweck konstruierte Fähre ihren Probetrieb aufnehmen – zunächst noch teilautonom (ein Besatzungsmitglied), später dann vollautonom.

## KLANG TRIFFT KOMFORT



Mit den EAH-AZ100 Earbuds präsentiert Technics die neuesten kabellosen Ohrhörer. Sie steigern das Klangerlebnis noch einmal mit dem neu entwickelten „Magnetic Fluid Driver“, der kristallklare, vibrations- und verzerrungsarme Klänge für authentischen, ausgewogenen und originalgetreuen Sound bietet. [www.technics.com](http://www.technics.com)

## BIKEFITTING: ERGONOMISCH ANGEPASST

Wird es regelmäßig unbequem auf dem Fahrrad, kann Bikefitting Abhilfe schaffen. Hierbei wird die Sitzposition auf dem eigenen Fahrrad verbessert, denn sie ist in der Regel das, was zu den Beschwerden führt, nicht der Körper. **COMFYTTTERS** bietet das Bikefitting für fast alle Fahrradarten, auch E-Bikes, an. Mehr unter [www.comfyttters.de](http://www.comfyttters.de).



Naturschutzminister  
Tobias Goldschmidt  
stellte 96 Hektar der Horn-  
holzer Höhen unter Schutz.



## Weitere 96 Hektar unter Schutz

Schleswig-Holstein hat ein neues Naturschutzgebiet: die „Hornholzer Höhen“ in Flensburg.

Tobias Goldschmidt, Naturschutzminister des Landes Schleswig-Holstein, stellte die 96 Hektar große Endmoränenlandschaft im Februar 2025 unter Schutz. Es ist das zweite Naturschutzgebiet in Flensburg und das 20. im Kreis Schleswig-Flensburg. Mit Sandkuppen, Niedermooren und Kleingewässern bietet es wichtigen Lebensraum für Amphibien wie Kammmolche, Moor- und Laubfrösche. Gleichzeitig dient es als Erholungsraum für die Bevölkerung.

### 204 NATURSCHUTZGEBIETE AUF 52.583 HEKTAR

Mit dieser Ausweisung steigt die Zahl der Naturschutzgebiete in Schleswig-Holstein auf 204, die zusammen 52.583 Hektar oder 3,3 % der Landesfläche ausmachen. Bis 2030 sollen gemäß der Biodiversitätsstrategie 3,6 % geschützt sein, wobei neue Schutzgebiete Lücken im Biotopverbund schließen sollen.

### RINDER FÜR DIE PFLEGE

Die „Hornholzer Höhen“ sind geprägt von einer hügeligen Endmoränenlandschaft mit Knickstrukturen, Lehm- und Sandböden sowie Niedermooren. Der Talraum des Baches „Westenwatt“ gehört ebenfalls dazu. Viele Kleingewässer wurden gezielt für den Naturschutz angelegt. Die Grünlandflächen werden durch Rinderbeweidung gepflegt. Minister Goldschmidt betonte, dass dieses Gebiet ein wichtiger Beitrag gegen den Artenverlust sei, doch noch viel getan werden müsse.

Foto: MERKUR

LEIDENSCHAFTLICH.  
ORIGINELL.  
KULINARISCH.  
SCHLEMMEN.

L.O.K.S.  
RESTAURANT

SONNTAGS.  
BRUNCH.  
10.00 - 13.30 UHR

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

IM EINFELDER BAHNHOF  
Einfelder Schanze 3  
24536 Neumünster

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

NEUERÖFFNUNG  
26.04.25 | 11-16 UHR | WESTRING 256 | KIEL  
BIKEFITTING STUDIO  
ERGONOMISCHE RADANPASSUNG



BIKEFITTING VERLOSUNG |  
DEMO-FITTING | DRINKS  
COMYTTERS.DE/OPENING

VERLOST WIRD  
UNTER ALLEN GÄSTEN:  
1X BIKEFITTING-PAKET QUICK  
1X BIKEFITTING-PAKET COMFORT

RIDE SMART • FEEL COMFY  
COMYTTERS  
BIKEFITTING.WORKS

Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:

**GOLDANKAUF**  
Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH



Machen Sie Ihr Gold zu Geld

**Bordesholm** Montag bis Mittwoch  
**Holstenstr. 16** 10 bis 17 Uhr

Wir kaufen Gold- und Silberschmuck, Zahngold, Silber,  
Bestecke, Münzen, Bruchgold, Zinn. (Tagesaktuelle, börsenorientierte Preise)  
Vom Fachmann bewertet:  
Christian Schön, Auktionator, öffentlich bestellt und vereidigt.

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

# FRÜHLINGS- FREUDEN

DAS IST LOS IM APRIL

*Der Norden erstrahlt in satter Frühlingsblüte und was gibt es da Schöneres,  
als auf Entdeckungstour zu gehen? Ostermärkte, Kunsthandwerk und Kulinarik:*

*Der April hält Ei(niges) für Sie bereit!*





Fotos: Andreas Thomsen und Nicoletta Gavar

Faszination Pferd

## NORDPFERD 2025

Vom 25. bis 27. April öffnen sich zum 15. Mal die Türen der Holstenhallen Neumünster für das größte Pferdeevent zwischen den Meeren. Der Seminar-Vortragsbereich wird in diesem Jahr erstmals offen gestaltet, und auf der Messe findet jede\*r etwas für das Reiterherz. Verschiedene neue Mode-Anbieter sind ebenso dabei wie Zubehör in allen Qualitäts-Schattierungen, Spielzeug, Gesundheits- und Futterprodukte, Sättel in allen denkbaren Varianten und vieles mehr. Glamour und Herzklopfen am Abend verspricht die Pferdetheater-Premiere am 25. und 26. April. Die fantasievolle neue Story „WISHES – Zeit für Wünsche“ zeigt zwölf wunderschöne, brandneue Schaubilder, etwa 100 herrliche Pferde und bekannte Akteur\*innen. Freuen Sie sich auf eine rundum faszinierende Abendshow voller Gefühl, Tempo und beeindruckender Reitkunst, Akrobatik, Gesang, das Spiel mit dem Feuer und wunderschöne Lichteffekte! Tickets und weitere Infos unter [www.nordpferd.de](http://www.nordpferd.de).

25. bis 27. April • Holstenhallen, Neumünster

Vorfreude auf den Frühling

## LandGeflüster



Foto: Columna

Immer am dritten April-Wochenende findet die beliebte Gartenmesse „LandGeflüster“ auf dem Gut Emkendorf statt. Die wunderschöne historische Gutsanlage mit seinem gelb leuchtenden Herrenhaus bietet mit den weitläufigen Grünflächen dafür den perfekten Rahmen. Das üppige und farbenfrohe Angebot der zahlreichen Stände auf dem „LandGeflüster“ zieht viele ebenso in seinen Bann wie die Fröhlichkeit der Händler\*innen. Einmal eingetaucht in dieses besondere Flair, fühlt man sich dem Alltag entflohen. Der Eintritt kostet 9 Euro, Kinder unter 16 Jahren haben freien Eintritt. Weitere Infos unter [www.land-gefluester.de](http://www.land-gefluester.de).

11. bis 13. April, 10 bis 18 Uhr • Gut Emkendorf, Emkendorf

## Die Welt der Pferde

25.-27.04.2025

Holstenhallen - Neumünster

... und abends ins  
Pferdetheater!

NORD  
PFERD

Die Welt der Pferde

Das Pferde-Event in Schleswig-Holstein!

Mehr Information: [f](https://www.facebook.com/nordpferd) [i](https://www.instagram.com/nordpferd) [www.nordpferd.de](http://www.nordpferd.de)

Spektakuläres Pferdetheater in 2 Akten

WISHES  
Zeit für Wünsche



25. & 26. 04. 2025, 19:30 Uhr

Holstenhallen - Neumünster

Tickets unter [www.nordpferd.de](http://www.nordpferd.de)

## LandGeflüster

### Gut Emkendorf

Gutshof 3 • 24802 Emkendorf



11. - 13. 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](http://www.land-gefluester.de)

Eintritt: 9 € (Kinder bis 16 J.) frei - Parken: frei

# BÄLTIG Games Fest

## GAMING IN DEN HOLSTENHALLEN

In Kooperation mit SEAL.GAMES und Off The Beaten Track veranstalten die Holstenhallen Neumünster am 11. und 12. April erstmals das **Baltic Games Fest** in Neumünster. Ziel des Baltic Games Fest ist es, Indie-Entwicklern eine Bühne zu bieten, auf der sie ihre Produktionen der Öffentlichkeit präsentieren können, und ihnen gleichzeitig Know-how und Kontakte für eine erfolgreiche Vermarktung ihrer Spiele zu vermitteln. An bis zu 100 Gamestationen können Interessierte Spiele spielen, Neues entdecken und mit den Teams hinter den Spielen ins Gespräch kommen. Ergänzt wird der Eventbereich um Ausstellungsstände, Workshops und Vorträge aus der Gamesbranche. Weitere Infos und Tickets für das Baltic Games Fest gibt es unter [www.balticgamesfest.com](http://www.balticgamesfest.com).

**11. und 12. April • Holstenhallen, Neumünster**

## GROSSEROSTERMARKT

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

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



Foto: Harry Beiersdorf



Foto: CJ Schmidt

## TOP-MODEL WERDEN: DER TRAUM VOM LAUFSTEG

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

**9. Mai | 16 Uhr und 18.30 Uhr  
CJ Schmidt Modehaus | Krämerstraße 1-7, Husum**



Foto: Harry Beiersdorf

Antik • Trödel • Kunsthandwerk

## Osteria

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

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

# 4. HOLSTENART KUNST IN DEN HOLSTENHALLEN

Die 4. Ausgabe der beliebten HOLSTENART nahtlos an die vorangegangenen Veranstaltungen an und ist zum dritten Mal in Folge ausgebucht.

Dirk Iwersen, Geschäftsführer der Holstenhallen Neumünster GmbH, ist begeistert vom Zuspruch: „Die HOLSTENART hat sich bei den Künstlerinnen und Künstlern etabliert und gewinnt immer mehr an Bekanntheit!“ Neben der guten Organisation und Betreuung der Kunstschaffenden sieht Dirk Iwersen vor allem das kunstinteressierte und kauffreudige Publikum als Grund für die große Beliebtheit unter den Ausstellerinnen und Ausstellern.

## VIERTE AUSGABE

Im vergangenen Jahr besuchten über 4000 Gäste die HOLSTENART. Für die vierte Ausgabe wird es auf über 300 Quadratmetern Ausstellungsfläche wieder eine Sonderschau geben. In diesem Jahr stellen die Drostei und die Stiftung der Sparkasse Südholstein einen ganz besonde-

ren Kulturpreis vor. Der „Special-Art-Kulturpreis der Vielfalt“ ehrt künstlerisch schaffende Menschen mit Handicap und wird alle zwei Jahre verliehen. Erstmals zeigen die bisherigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Werke auf einer Kunstmesse. Ein weiteres Highlight sind die Künstlertalks, die auf der Veranstaltungsbühne im Rahmen der HOLSTENART stattfinden. Die HOLSTENART wurde 2022 erstmalig auf Initiative der Neumünsteraner Künstlervereinigung KUNST & BÜNDIG unter Leitung von Dirk Ralfs veranstaltet und findet seitdem jährlich im Frühjahr in den Holstenhallen Neumünster statt. Weitere Informationen und Tickets zur HOLSTENART finden Sie unter [www.holstenart.de](http://www.holstenart.de)

12. und 13. April • Holstenhallen, Neumünster



WWW.HOLSTENART.DE



Kunst? Können wir!

HOLSTENHALLEN  
NEUMÜNSTER



ÖFFNUNGSZEITEN

SAMSTAG 12.04.2025  
10:00 - 18:00 UHR

SONNTAG 13.04.2025  
10:00 - 17:00 UHR



ÜBER 150  
AUSSTELLER

MALEREI  
SKULPTUREN  
FOTOGRAFIE  
INSTALLATIONEN

KUNST  
& BÜNDIG

KUNST  
MESSE  
12.+13.4.<sup>25</sup>





Die Fischerstadt Eckernförde hat im Mai ein paar ganz besondere Wochen zum Fisch geplant.

# Richtig was los in ECKERNFÖRDE

## HIGHLIGHTS IM APRIL UND MAI

*Die Fischerstadt Eckernförde hat im April und Mai ganz besondere Veranstaltungshighlights zu bieten. Neben einem bunten Osterevent im April mit Ostereiersuche steht im Mai ein traditioneller Aspekt der Fischerstadt im Fokus: der Fisch!*

### FAIRES OSTERFEST IM KURPARK

Ostern steht vor der Tür und Eckernförde hat anlässlich der Feiertage ein ganz besonderes Event geplant: Das „Faire Osterfest im Kurpark“ findet am Ostersonntag (20. April) statt und legt seinen Fokus auf Spiel, Spaß und Fairtrade. Die Fairtradedstadt Eckernförde möchte Ostern mit den Bürger\*innen und Gästen im Kurpark in einem besonderen Rahmen feiern, daher erfolgt die Ausgabe von Schoko-Ostereiern und anderen Leckereien dementsprechend mit fair gehandelten Produkten. Das bunte Event startet um 10 Uhr mit einem Kinderkünstler, Kinder-



Zu Ostern wird in Eckernförde mit einem bunten Programm gefeiert.





Jeden Tag gibt es eine andere Möglichkeit, maritime Dinge zu sehen, zu schmecken, mitzumachen und zu erleben.



Während des „Fisch-Erlebnis-Monats“ gibt es zahlreiche Angebote rund um den Fisch.

schminken und der gastronomischen Versorgung durch den Ladies Circle und einen Kaffeewagen mit herzerwärmenden Getränken. Eine Oster-eiersuche beginnt schließlich um 11 Uhr – hier sind die geschulten Adleraugen gefragt. Für die kleinen Gäste wird um 13 Uhr ein Osterfilm auf der LED-Leinwand gezeigt, bei dem die Lütten in Ruhe ihre Süßigkeiten verköstigen können.

**20. April • Eckernförde**

**FISCH-ERLEBNISWOCHE**

Der Mai wird zum neuen „Fisch-Erlebnis-Monat“ an der Ostseeküste Schleswig-Holsteins. In vielen Tourismusorten zwischen Glücksburg und Lübeck werden zahlreiche Angebote rund um das Thema Fisch zu erleben sein. Auch im Ostseebad Eckernförde ist der Fisch-Erlebnis-Kalender vom 1. bis zum 31. Mai prall gefüllt. Jeden Tag gibt es eine andere Möglichkeit, maritime Dinge zu sehen, zu schmecken, mitzumachen und zu erleben. Was bedeutet das ganz konkret? Die Tageserlebnisse beginnen ganz niedrigschwellig bei „Geh zum Hafen und schau dir die Fischerboote an“, „Kaufe an der Hafenkante einen fangfrischen Fisch“ oder „Zähle die Fisch-Gravuren auf der Hafenpromenade“. Zu erleben gibt es unter anderem aber auch eine

Lesung von „Fischbrötchen-Romanen“ in der Stadtbücherei mit Jane Hell oder die Fischerei-Ausstellung im Stadtmuseum.

**WELTFISCHBRÖTCHENTAG**

Ein Highlight ist der Weltfischbrötchentag am 3. Mai. Hier startet die neue kulinarisch unterhaltsame Fischbrötchen-Stempel-Ralley.

Wer mag, kann bei allen teilnehmenden Restaurants und Ständen Fischbrötchen snacken und Stempel erhalten. Wer im Laufe der Fisch-Erlebniswochen die meisten Stempel erhalten bzw. Fischbrötchen gegessen hat, gewinnt tolle Preise.

**Im Mai • Eckernförde**



Der Fisch-Erlebnis-Kalender ist prall gefüllt und lässt die Tradition der Stadt auferstehen.

# Frühjahrsmarkt in Haithabu

haithabu.de

Ostern  
18 - 21.4.  
9 bis 17 Uhr



**Wiking Museum  
Haithabu**

Landesmuseen SH

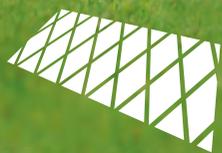
 **Welterbe  
Haithabu-Danewerk**

# Frühlings- fest

BUDELN & BLÜHEN

27. April  
9 bis 17 Uhr

[freilichtmuseum-sh.de](http://freilichtmuseum-sh.de)



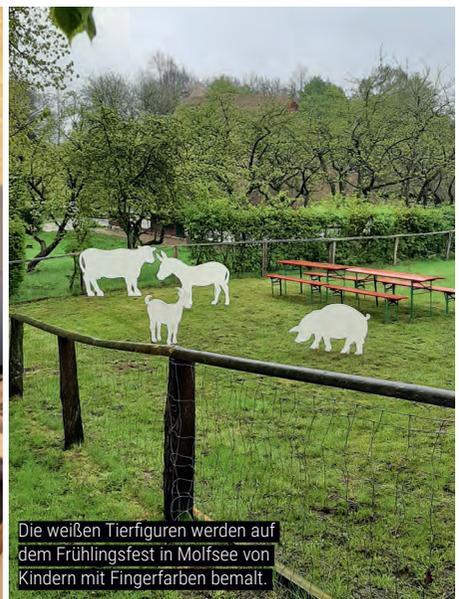
**Freilichtmuseum  
Molfsee**

Landesmuseen SH

## DAS IST LOS



Auf dem Frühjahrsmarkt in Haithabu zeigen Handwerker\*innen ihre Waren – natürlich alles authentisch wie vor 1000 Jahren.



Die weißen Tierfiguren werden auf dem Frühlingsfest in Molfsee von Kindern mit Fingerfarben bemalt.

## Die Museen im Norden feiern den Frühling

Ab nach draußen! Im April laden die **Landesmuseen Schleswig-Holstein** zu abwechslungsreichen Events ein, um die warme Jahreszeit zu begrüßen.

Diese beiden kulturellen Highlights sollten Sie nicht verpassen.

Die steigenden Temperaturen machen Lust, nach draußen zu gehen, die Sonne zu genießen und Zeit mit den Liebsten zu verbringen. Da kommen die anstehenden Veranstaltungen der Landesmuseen Schleswig-Holstein genau richtig.

### OSTERN FEIERN AUF DEM FRÜH- JAHRSMARKT IN HAITHABU

Am Osterwochenende können kleine und große Besucher\*innen die Welt des Handwerks und Handels vor tausend Jahren entdecken. Vom 18. bis 21. April lädt das Wiking Museum Haithabu zum traditionellen Frühjahrsmarkt ein. Mehr als 100 Marktteilnehmer\*innen aus Deutschland, Dänemark und angrenzenden Ländern reisen an, um ihr Handwerk und ihre Waren zu präsentieren. Dabei orientieren sie sich an den überlieferten Techniken, Materialien und Formen, mit denen schon die Wiking gearbeitet haben. Ein besonderes Erlebnis für die ganze Familie!

### BUNTES PROGRAMM AUF DEM FRÜHLINGSFEST IN MOLFSEE

Am 27. April geht es weiter mit dem Frühlingsfest im Freilichtmuseum Molfsee. Auf dem gesamten Gelände erwartet Gäste ein buntes Programm aus Mitmachaktionen. Ein besonderer Hingucker sind die Riesenseifenblasen, die auf der Plaza am Jahr100Haus selbst hergestellt werden können. Naturfans können sich über Pflanzaktionen freuen. Wer gern kreativ wird, kann in der Vogelscheuchen-Werkstatt kleine Vogelscheuchen basteln oder Wimpelketten gestalten und bemalen. Außerdem kann man lernen, wie aus der Flachspflanze Leinen wird. Geschichtsfans dürfen sich zudem über Kurzführungen zu den Gärten, der alten Apotheke und den historischen Häusern freuen und erfahren in der Meierei aus Voldewraa, wie Butter und Käse zu Zeiten der Dampfmaschinen hergestellt wurden. Natürlich sind auch wieder einige Handwerker\*innen auf dem Gelände unterwegs, denen bei der Arbeit über die Schulter geschaut werden darf.

#### FRÜHJAHRSMARKT

Wiking Museum Haithabu  
Haddebyer Chaussee B76, Busdorf  
Öffnungszeiten: 18. bis 21. April, 9 bis 17 Uhr



#### FRÜHLINGSFEST

Freilichtmuseum Molfsee  
Hamburger Landstraße 97, Molfsee  
Öffnungszeiten: 27. April, 9 bis 17 Uhr





## 25 Jahre Gartenzauber Eine blühende Erfolgsgeschichte

In diesem Jahr feiert Schleswig-Holsteins ältestes und schönstes Gartenfestival ein besonderes Jubiläum: Vom 2. bis 4. Mai 2025 findet der 25. Gartenzauber auf dem idyllischen Hof Bissenbrook statt. Seit einem Vierteljahrhundert begeistert der einzigartige Gartenmarkt Pflanzenliebhaber und Gartenfreunde mit einer ausgewählten Mischung aus außergewöhnlichen Pflanzen, kreativen Gestaltungsideen und inspirierenden Ausstellern.

Rund 150 Anbieter präsentieren besondere Pflanzenraritäten – von Stauden, Gehölzen und Kletterpflanzen bis hin zu Kräutern, Obstgehölzen, Gemüsejungpflanzen und Tomatenraritäten ist alles dabei, was das Gärtnerherz begehrt. Stilvolle Gartenaccessoires, handgefertigte Mode, Schmuck und vieles mehr ergänzen das vielfältige Angebot. Liebevolle Dekorationen entlang der malerischen Lindenallee, charmante Musiker, Gaukler und kulinarische Köstlichkeiten machen den Besuch zu einem Erlebnis für alle Sinne. Auch für Familien gibt es viel zu entdecken, Kinder können sich auf der Strohbürg austoben und kreativ sein.

Wir freuen uns darauf, 25 Jahre Leidenschaft für Garten und Natur gemeinsam mit Besuchern, Ausstellern und Freunden gebührend zu feiern!



**GARTEN  
zauber**

**2. – 4. Mai 2025 • 10-18 Uhr**  
 Eintritt 10 € • Kinder bis 16 Jahre frei  
 Hof Bissenbrook • 24623 Großenaspe  
 Hunde sind nicht erlaubt  
[www.gartenzauber.com](http://www.gartenzauber.com)



Fotos: Kiel-Marketing e. V. (3) / Nicole Riedener (1)

Frühling in der Fördestadt

# KIEL BLÜHT AUF!

Vom 26. bis 27. April wird das offizielle Frühlingserwachen in Kiel.Sailing.City eingeläutet.

Mit „Kiel blüht auf!“ tauchen die Kieler Innenstadt und die Holtenauer Straße ein in ein Blumenmeer und begrüßen den Frühling mit einem bunten Programm aus Bastelaktionen und sportlichen Aktivitäten im Freien. Gemeinsam mit regionalen Händler\*innen und vielen Mitmachaktionen für Groß und Klein geht es in den Frühlingsstart. Auf den Plätzen in der

Kieler Innenstadt finden sich allerlei Gewürze von Früchtetees für die kälteren Tage über Grillgewürze, um den lauen Sommerabend einzuläuten. Die unterschiedlichen Stände bieten ein umfangreiches Vergnügen, natürlich haben Sie auch die Möglichkeit, ausgiebig zu schlemmen, zu schnacken und zu shoppen. Auch die Holtenauer Straße schmückt sich in bunten Far-

ben und nimmt an den Frühlings-Festlichkeiten teil. Im Zuge von „Ich fühl mich Kiel“ haben neben den Geschäften in der Kieler Innenstadt auch Galeria/Holstentörn und Sophienhof sowie die Holtenauer, Möbel Höffner und Familia Kiel-Wik von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

**26. und 27. April • Kieler Innenstadt**

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

Sprechstunde  
Kieler  
**WÄRMEPLANUNG**

KLIMA  
SCHUTZ  
STADT  
KIEL.100%



**Jetzt kostenlose  
Beratung buchen!**



[kiel.de/waermeplanung](http://kiel.de/waermeplanung)

## SPRECHSTUNDE ZUR KIELER WÄRMEPLANUNG



Foto: Adobe Stock

Welche Wärmeversorgung ist die richtige für meine Immobilie und was muss ich beim Heizungsaustausch beachten? Welche gesetzlichen Anforderungen müssen eingehalten werden? Gibt es Fördermöglichkeiten? Ist ein Anschluss an ein Wärmenetz jetzt oder in Zukunft möglich?

Die heutige Zeit stellt uns vor viele Herausforderungen. Wie gut, dass das Klimaschutz-Team der **Landeshauptstadt Kiel** mit Rat und Tat zur Seite steht. „Wählen Sie den für Ihre Themen passenden Kontakt und buchen Sie jetzt Ihr persönliches Beratungsgespräch“, lautet der Aufruf. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot. Die Beratungen finden im Nachhaltigkeitszentrum am Europaplatz 2 in Kiel statt. Terminreservierung, allgemeine Infos und Veranstaltungshinweise unter [kiel.de/waermeplanung](http://kiel.de/waermeplanung) oder unter Tel.: 0431 / 901 51 53.



# gewaltig leise

KiWo 21.-29. Juni | je 20.30 Uhr | Freilichtbühne Krusenkoppel

FR  
20 **Axel Prahl**

MI  
25 **Tocotronic**

SA  
21 **Eko Fresh**

DO  
26 **UK Subs** **Support FOLL FIES**

SO  
22 **DITTSCHÉ**

FR  
27 **Suzi Quatro** **Ausverkauft**

MO  
23 **Annett Louisan**

SA  
28 **Nigel Kennedy**

DI  
24 **Anna Depenbusch**

SO  
29 **Tim Fischer**



# START IN DIE KIELER FLOHMARKTSAISON 2025

Wenn Sie Lust haben, Ihr Zuhause auszumisten oder Second Hand einzukaufen, können Sie ab April wieder die Kieler Flohmärkte besuchen!

Flohmarktliebhaber\*innen aufgepasst: Das Entrümpeln und Verkaufen, Stöbern und Feilschen kann wieder losgehen. Der Auftakt findet am Sonntag, den 6. April, auf dem Rathausplatz und in der Innenstadt statt.

## DAS SIND DIE REGELN

Die offizielle Marktzeit ist jeweils von 8 bis 16 Uhr. Die Standgebühr beträgt fünf Euro für jeden angefangenen Meter an allen Standorten. Nicht zum Verkauf angeboten werden dürfen: Neuwaren, Lebensmittel, Pflanzen, lebende Tiere, Waffen, pornographische Werke und NS-Artikel. Die Marktflächen sind nach dem Flohmarkt abfallfrei zu hinterlassen. Standplätze dürfen erst am Vorabend nach 22 Uhr mit einem Mindestabstand von einem Meter zu Hauswänden mit Kreide markiert werden.

Der Aufbau der Stände beginnt am Sonntag um 4 Uhr. Die Markierungen sind bis 5 Uhr gültig und müssen bis spätestens 12 Uhr entfernt sein, sonst trägt der/die Standhalter\*in die Kosten für die Reinigung.

## DIE TERMINE IM ÜBERBLICK:

- 6. April – Innenstadt
- 27. April – Hörn (Querkaai)
- 4. Mai – Innenstadt
- 1. Juni – Innenstadt
- 6. Juli – Innenstadt
- 20. Juni – Hörn (Querkaai)
- 3. August – Innenstadt
- 7. September – Innenstadt
- 28. September – Innenstadt
- 5. Oktober – Hörn (Querkaai)



**Ab April • verschiedene Orte in Kiel**



Foto: Adobe Stock (1) / Pexels – Anastasiya Badun (1)

## 10 JAHRE FESTIVAL DER WISSENSCHAFT

Als Schleswig-Holsteins größte Wissenschaftsveranstaltung bietet das „Festival der Wissenschaft“ in der KielRegion zahlreiche Möglichkeiten, Wissenschaft hautnah zu erleben.

Zwischen April und September laden kostenfreie Experimente zum Mitmachen, Laborführungen, Workshops, Ausstellungen und Vorführungen alle Altersgruppen ein, in die Welt der Wissenschaft und Forschung einzutauchen. An ungewöhnlichen Veranstaltungsorten wollen die Forschenden für ihre Themen begeistern und öffnen dafür ihre Labore oder halten Vorträge an Stränden oder in Einkaufszentren. Am 5. April sind alle Interessierten herzlich in die Holtenauer Straße eingeladen, um das Flair der Einkaufsmeile zu genießen und den Wissensdurst zu stillen. Besonders beliebt ist beim Festival der Wissenschaft das Schulprogramm Rent-a-Scientist. Hier haben Schulklassen die

Möglichkeit, sich Wissenschaftler\*innen für ganz besondere Unterrichtsstunden einzuladen. Auch die bislang als „Spätschicht trifft Wissenschaft“ bekannte Veranstaltung findet in diesem Jahr einen Platz im Science Summer. Während des CINEMARE Meeresfilmfestivals präsentieren im Rahmen der Ocean Science Show junge Wissenschaftler\*innen der Uni Kiel und des GEOMAR ihre Forschungsthemen in knackigen und kurzweiligen Vorträgen. Seinen Höhepunkt erreicht das Festival der Wissenschaft mit dem Science Day am 26. September in Kiel, bei dem die gesamte Bandbreite von Forschung und Wissenschaft an zahlreichen Standorten in der Stadt vorgestellt wird.



Foto: Adobe Stock

- 5. April: Wissenschaft in der Holtenauer – Science meets Shopping
- 17. Mai: Ocean Science Show – Forschung mit Tiefgang
- 30. Juni bis 18. Juli: Rent-a-Scientist – Wissenschaft macht Schule
- 25. Juli: Science on the Beach – Wissenschaft auf den Punkt gebracht
- 14. September: Kids Day @GREEN SCREEN – Naturfilme für Kinder
- 15. bis 26. September: Rent-a-Science-Film – Naturfilme für den Unterricht
- 26. September: Science Day – Wissenschaft erleben

**April bis September  
verschiedene Orte in Kiel**

Schwedisches Design mit farbstarker Seele



Seidenstraße  
2025

Jacke „Pigment“  
über der Jerseytunika  
„Canvas“

*Gudrun Sjödén*  
gudrunsjoden.com

Tel. 0911/ 960 69 69

KONZEPTLADEN HAMBURG Adolfsbrücke 9-11 / Neuer Wall

# IN DIE FERNE SCHWEIFEN

*Dort leben, wo andere Urlaub machen – das ist für uns Schleswig-Holsteiner\*innen Alltag. Und doch ist es immer wieder schön, sich auf Reisen zu begeben und den Rest der Welt zu entdecken. Wir nehmen Sie diesmal mit – ins grüne Slowenien und aufregende Kenia!*







Der Kontrast zwischen der roten Lateriterde und den majestätischen Elefanten in der untergehenden Sonne schafft ein atemberaubendes Naturschauspiel im Tsavo-Nationalpark.

# MEINE LIEBESERKLÄRUNG AN KENIA

*Als ich im Januar zum zweiten Mal nach Kenia reiste, wusste ich bereits, dass mich etwas Besonderes erwarten würde. Was ich nicht ahnte: wie tief mich dieses Land erneut berühren würde.*

VON KERSTIN WERBELOW

## JAMBO!

Bei unserer Ankunft in Mombasa, einer pulsierenden Hafenstadt, tobt das Leben. Der Verkehr hier ist ziemlich chaotisch. Wild blinkende Matatus und Tuk Tuks, das Fortbewegungsmittel der ersten Wahl, bahnen sich ihren Weg, Verkehrsregeln gibt es nicht wirklich und wo Platz ist, wird sich durchgequetscht. Die Fahrt zur Unterkunft ist immer ein Erlebnis. Auch

ich selbst durfte mich einmal hinter das Steuer eines Tuk Tuks setzen. Natürlich fernab vom bunten Straßenverkehr, der war mir dann doch ein wenig zu chaotisch und der kenianische Linksverkehr war mir auch nicht ganz geheuer.

## WILLKOMMEN IM PARADIES

Bei der Ankunft im Resort werden wir direkt von ein paar lustigen Äffchen und der gleiß-

den kenianischen Sonne begrüßt. Am mehr als 30 Kilometer langen Diani Beach lässt es sich definitiv aushalten. Ich verbringe Stunden damit, am endlosen weißen Strand entlang-zuwandern. Dieser Ort ist einfach magisch, das Rauschen der Wellen und der Anblick des türkisblauen Meeres lassen mich allen Stress vergessen. Bei bis zu fünf Metern Tidenhub ist sogar das vorgelagerte Riff sichtbar, welches



Colobus-Affe im Hotel: So niedlich sie auch sind, es ist Vorsicht geboten. Die Kleinen sind richtige Rabauken.



mich als begeisterte Schnorchlerin fasziniert – die Unterwasserwelt ist einfach atemberaubend! Delfine, Schildkröten, Seegurken und sogar Clownfisch Nemo – sogar mit der ganzen Familie im Schlepptau – begegnen uns unter dem Meeresspiegel. Auch Schildkrötenester kann ich im Sand am Strand erspähen.

### BEEINDRUCKENDE TIERWELT

Mein absolutes Highlight ist die Safari durch den Nationalpark Tsavo East. Obwohl wir die „Big Five“ nicht komplett zu Gesicht bekommen, werde ich die Begegnungen mit Löwenfamilien, Elefanten und Giraffen nie vergessen. Besonders die „roten Riesen“, wie meine Lieblingstiere, die Elefanten, genannt werden, sind beeindruckend. Fast geräuschlos ziehen sie zu Hunderten durch den roten Staub, der nach so einer Pirschfahrt auch unsere Haut rot gefärbt hat. Bei den Übernachtungen in den Lodges während der Safari fühle ich mich der Wildnis so nah wie nie zuvor. In der dunklen Savanne direkt vor unserem ▶

Wenn der Selfie-Partner mehr Streifen hat als das Lieblingskleid: Lebensart-Mitarbeiterin Kerstin Werbelow auf Kuschelkurs mit einem Zebra.





Weißer Strand, gesäumt von Palmen, trifft auf den indischen Ozean: Diani Beach wird oft als die „Perle Kenias“ bezeichnet.

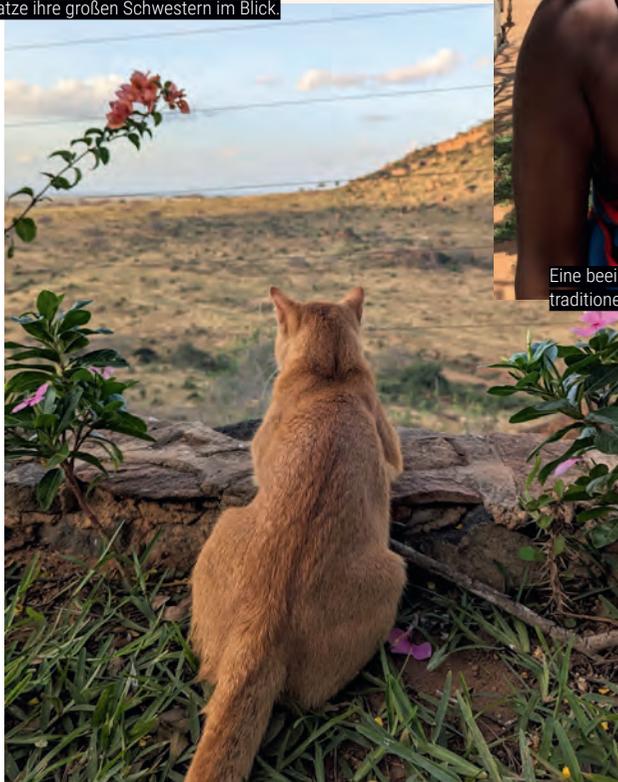
► Fenster können wir unfassbare tierische Geräusche wahrnehmen, wie zum Beispiel Löwen auf der Jagd. Auch Affen sorgen mit wildem Geschrei für Stimmung. Ich kann jede\*m nur empfehlen, eine Safari zu machen – es ist einfach unbeschreiblich! Der wohl bekannteste Nationalpark in Kenia ist die Massai Mara im Südwesten, von der Küste innerhalb einer Stunde mit dem Propellerflugzeug zu erreichen. Das Gebiet ist die Heimat der Massai – deren traditionelle Lebensweise und Bräuche kennenzulernen, steht im nächsten Jahr auf jeden Fall auf unserer Bucket List, denn die traditionell gekleideten Massai-Krieger gehören zum alltäglichen Bild in Kenia und machen neugierig.

### HAUTNAH

Ein magischer Moment für mich ist das Füttern eines Galagos, auch Buschbaby genannt, in der Dämmerung. Dazu geht es mit dem Tuk Tuk in den Busch. Sobald es dunkel wird, zeigen sich die kleinen Affen, und so still und leise sie gekommen sind, verschwinden sie auch wieder im Dickicht. Diese niedlichen Äffchen haben es mir wirklich angetan. Die samtweichen Pföt-

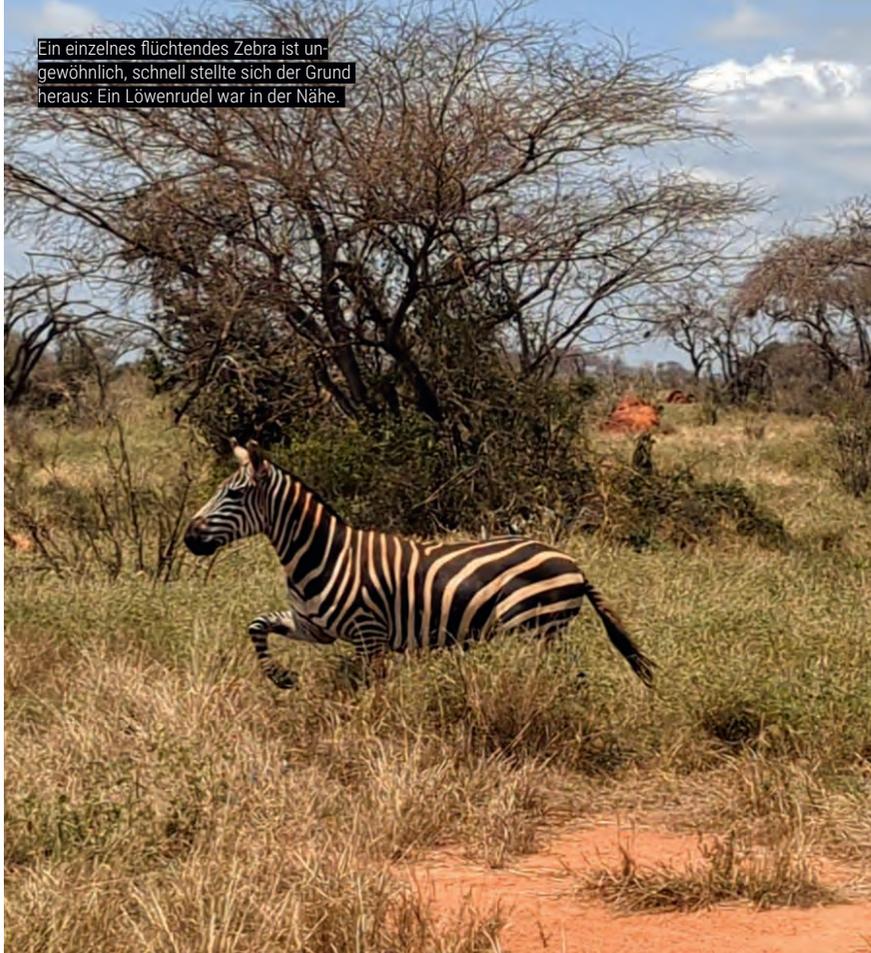
chen, mit denen sie mir die Bananen vorsichtig aus den Händen nehmen, zu berühren, ist ein wundervolles Gefühl. Schon mal eine Giraffe gefüttert oder ein Zebra gestreichelt? In Kenias Wildlife-Parks sind solche tollen Erlebnisse

In unserer Lodge „Lions Hill“ hat diese kleine Katze ihre großen Schwestern im Blick.



Eine beeindruckende Kultur: ein traditionell gekleideter Massai

Ein einzelnes flüchtendes Zebra ist ungewöhnlich, schnell stellte sich der Grund heraus: Ein Löwenrudel war in der Nähe.



Kerstin on tour: So ein Tuk Tuk ist schon ganz schön praktisch!

- ▶ möglich. Hier erfahre ich auch viel über den Schutz der Umwelt und der einheimischen Tiere. In Kenia ist mittlerweile Einwegplastik verboten, und es wird viel gegen Plastik in den Meeren getan. Viele Naturparks werden stark geschützt und Schüler\*innen lernen schon sehr früh, wie wichtig der Umweltschutz ist.

## HAKUNA MATATA

Was mich am meisten beeindruckt, sind die Menschen Kenias. Ihre Lebensfreude, Freundlichkeit, der Optimismus und ihre Neugier berühren mich tief. Überall läuft Musik, es wird getanzt und man wird angelächelt. Ich habe viel von ihrer Lebenseinstellung gelernt – „Pole pole“ (immer mit der Ruhe) und „Hakuna matata“ (kein Problem) sind nun auch meine Mottos geworden.

Kenia hat mein Herz gestohlen, und ich weiß, dass ich immer wieder zurückkehren werde. Bis zum nächsten Mal, du wunderschöner Flecken Erde!



Atemberaubend: eine Löwin in der afrikanischen Savanne

Roadtrip-Reise durch das Land der blauen Flüsse

# ZDRAVO SLOVENIJA!

„Lass uns doch mal nach Slowenien fahren!“ Zugegeben, das kleine Land zwischen den Tourismus-Hochburgen Österreich und Kroatien hatte unsere Volontärin Maya nie wirklich auf dem Schirm. Aber kaum dort angekommen, hat sie sich direkt in das kleine und doch so vielseitige Land verliebt ...

VON MAYA SCHUKIES



Blaue Flüsse und Bergpanoramen: Das ist der Triglav-Nationalpark in Slowenien.

Von malerischen Bergen über blaue Flüsse bis hin zu mediterranen Weingütern – obwohl Slowenien flächenmäßig kaum mit dem Bundesland Hessen mithalten kann, ist die Landschaft unbeschreiblich vielfältig. Besonders in Erinnerung blieben mir aber nicht nur die traumhaften Panoramen, sondern vor allem die Menschen, die Slowenien ihr Zuhause nennen. Meistens übernachteten wir mit dem Dachzelt auf Bauernhöfen und kamen dort in den Genuss der slowenischen Gastfreundschaft. Bedeutet konkret: Fünf-Gänge-Menüs aus frischen Zutaten vom eigenen Hof, Wegzehrung in Form von selbst angebautem Gemüse und Obst, hausgebrannte Schnäpse und stundenlange, herzliche Gespräche über Gott und die Welt.

## URLAUB AUF UMWEGEN

Wer einen Urlaub in Slowenien plant, stößt bei der Vorbereitung auf namhafte Sehenswürdigkeiten wie Bled oder den See Bohinj. Auch unser Plan war es, die bekanntesten Spots abzuklappern und uns mit Auto und Dachzelt von Zeltplatz zu Zeltplatz treiben zu lassen. Doch Fehlanzeige! Fast alle Zeltplätze waren restlos ausgebucht, nicht nur für Tage, sondern teilweise für Wochen. Plan B musste her. Mit der App park4night fanden wir bezaubernde Bauernhöfe, die uns stets mit einem Schlafplatz willkommen geheißen haben. Und dieser Ausweichplan erwies sich als Glücksgriff. Wir lernten das Land und seine Leute auf eine ganz besondere Art und Weise kennen – abseits der (sofern man überhaupt davon sprechen kann) touristischen Pfade. Obwohl wir – trotz allem – einigen bekannten Sehenswürdigkeiten einen Besuch abstatteten, waren es doch vielmehr die unbekannteren Spots, die mächtig Eindruck hinterließen. So zum Beispiel das Schloss Predjama, eine imposante Höhlenburg, die uns fast ►



Klein, aber oho! Die slowenische Hauptstadt Ljubljana hat uns mächtig beeindruckt.

die Primorska-Weinregion – eine der drei Weinbauregionen Sloweniens. Landschaftlich wieder ganz anders als der Nordwesten, aber nicht weniger malerisch. Ein Weingut reiht sich an das nächste und die Architektur lässt uns spüren, dass es nicht mehr weit ist bis zur italienischen Grenze. Wir schlagen unser Lager auf dem Weingut Širca Kodric auf. Bei Käse, Oliven und Brot dürfen wir uns anschließend durch die komplette Wein-Bandbreite schlürfen. Was als Weinprobe beginnt, endet in einem gemütlichen Abend mit langen Gesprächen. ▶

▶ glauben ließ, wir befänden uns mitten in einem Herr-der-Ringe-Film, die gigantischen Tropfsteinhöhlen von Postojna oder die malerischen Weingüter in der Primorska-Region.

### VON KIEL IN DIE KARAWANKEN

Aber erst mal alles auf Anfang: Hinter uns liegen 13 Stunden Fahrt, als wir den Wurzenpass überqueren und aus dem Staunen nicht mehr herauskommen. Obwohl uns die Berge schon eine Weile begleiten, ändert sich die Szenerie schlagartig. Die Serpentinien führen mitten durch die imposanten Karawanken im Nordwesten Sloweniens. Die Straßen sind teilweise so eng, dass wir fürchten, bei einer falschen Lenkbewegung schneller unten anzukommen, als uns lieb ist. Links und rechts traben Kühe und Schafe unbeirrt die Serpentinien entlang. Die Reiseroute führt uns zunächst nach Tolmin, einem wenig touristischen Ort direkt an der Soca. Von dort aus unternehmen wir verschiedene Touren, etwa zum Wasserfall Slap Kozjak, und nutzen die Tage, um ein wenig zu entspannen und in die 14 Grad kühle, azurblaue Soca zu hüpfen – bei 34 Grad Außentemperatur eine echte Wohltat. Danach geht es weiter in den Südwesten Sloweniens, genauer gesagt in



Die Höhlenburg Predjama – oder doch eher eine Kulisse aus einem Herr-der-Ringe-Film?

## HIN & WEG



Unser Zuhause auf Zeit: ein Hartschalendachzelt auf unserem Auto.



Ich bin mir sicher: Das war nicht der letzte Urlaub im schönen Slowenien.

Hobbygärtner\*in sprachlos zurücklassen. Neben all den atemberaubenden Eindrücken der letzten zwei Wochen ist uns eines ganz besonders bewusst geworden: Es muss auf Reisen gar nicht immer alles nach Plan laufen. Oft sind es die Umwege und die spontanen Entdeckungen, die besonders Eindruck schinden. Denn auf diesem Wege durften wir viele herzliche Menschen kennenlernen und ganz besondere Ecken erkunden, die man nicht unbedingt in jedem Reiseführer findet. Eins steht fest: Wir kommen definitiv wieder!

Malerische Brücken und Gassen: Das ist die slowenische Hauptstadt Ljubljana.



## ► VERLIEBT IN LJUBLJANA

Wir ändern die Route und steuern in nord-östliche Richtung – nach Ljubljana. Mit rund 290.000 Einwohnern ist die slowenische Hauptstadt verhältnismäßig klein, steht aber (meiner Meinung nach) Metropolen wie Paris oder Amsterdam in nichts nach. In die wunderschöne Innenstadt mit ihren Brücken und Gassen verlieben wir uns sofort. Uns fällt auf, wie grün es hier ist. Besonders gut: Alles ist fußläufig erreichbar. Über der Stadt thront die Burg von Ljubljana, überall ist Straßenmusik zu hören. Wir lassen uns durch die lebendigen Straßen treiben, vorbei an Boutiquen und Restaurants bis zur berühmten Drachenbrücke. Ganz in der Nähe befindet sich auch der zentrale Markt – ein echter Geheimtipp für alle Genießer\*innen.

Allmählich neigt sich die Reise dem Ende entgegen und wir düsen wieder in Richtung Wurzenpass, passieren auf unserem Weg erst hügelige, dann bergige Landschaften. Wir ziehen vorbei an den slowenischen Häusern mit ihren riesigen Gemüsegärten, die so manche\*n

# AUF DEN SPUREN DES GLÜCKS in der Holsteinischen Schweiz

*Schimmernde Seen, sanft geschwungene Hügel und ausgedehnte Wälder: Das sind die Glückszutaten der Holsteinischen Schweiz! 80 ganz besondere Orte präsentieren Birte und Martin Stährmann in ihrem neuesten Werk.*

Die Region, die das Autorenpaar in ihrem dritten gemeinsamen Buch „Glücksorte in der Holsteinischen Schweiz“ vorstellt, hat unglaublich viel zu bieten: Eutin und Plön locken mit prächtigen Schlössern, verträumten Gärten und charmanten Cafés. In der Höhle des strahlend weißen Kalkbergs in Bad Segeberg findet sich das größte Winterquartier Nordeuropas für Fledermäuse. Und der Bungsborg schenkt einen weiten Blick ins Land. Herrliche Wanderungen führen an den Seen entlang und durch die ausgedehnten Wälder. Hier findet jeder seinen Glücksort! Die Mischung aus Natur, Kultur und Kulinarik macht das Buch zu mehr als einem

klassischen Reiseführer und lädt Einheimische und Besucher zum Verweilen und Entdecken dieser zauberhaften Region ein.

## GLÜCKSABEND – LESUNG & MEHR

Birte und Martin Stährmann lesen am 9. April um 19 Uhr in der Buchhandlung „Das Buch am Markt“ in Bad Segeberg sowie am 10. April um 19 Uhr in der Touristinfo Plön aus ihrem Werk. Neben Einblicken in die Entstehung des Buches erwarten die Gäste Glücksimpulse und ein kleines Quiz mit Preisen. Mehr Infos und weitere Termine unter [www.birte-staehrmann.de/lesungen](http://www.birte-staehrmann.de/lesungen).



Schleswig-Holstein-Quiz, mit 100 Fragen & Antworten, 12,90 Euro

## VERLOSUNG

Gewinnen Sie 3 x 1 Glückspaket, bestehend aus dem Buch „Glücksorte in der Holsteinischen Schweiz“ und dem brandneuen Schleswig-Holstein-Quiz in unserem Newsletter am 2. April. Jetzt anmelden: [lebensart-sh.de/newsletter](http://lebensart-sh.de/newsletter)

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



## FERIENSPASS GARANTIERT!

Absoluter Badespaß ist bei den Familienevents in der **Fördeland Therme Glücksburg** sicher: Den perfekten Ferienabschluss markiert diesmal die Family Pool Party am 27. April. Klein und Groß dürfen sich von 12 bis 17 Uhr über eine Menge Spiele und Attraktionen freuen. Auch sonst ist die Fördeland Therme immer einen Besuch wert: Neben dem vielfältigen Wochenprogramm, das vom 50+-Angebot mit Aquagymnastik am Montag und Mittwoch über „Sauna 2 für 1“ am Dienstag, dem Freundetarif für Kinder am Donnerstag und dem Familientag am Freitag reicht, bieten die liebevoll gestaltete Kinderwelt und die 105 Meter lange Familienrutsche Fun und Action. Perfekt auch für einen erlebnisreichen Kindergeburtstag! Auf Entspannung pur dürfen sich Erwachsene in der Saunawelt freuen: Fünf Saunen laden zum Relaxen ein. Mehr Infos unter [www.foerdelandtherme.de](http://www.foerdelandtherme.de).

**FÖRDELAND THERME**  
Family **POOL PARTY**  
**27.04.25**  
12:00 - 17:00 UHR

# AMRUM

## KLEINES PARADIES MIT GROSSER SANDKISTE

*Amrum gehört zu den Juwelen der Nordsee. Mit ihrer Natur, den kulturellen Highlights und einer Fülle von Freizeitmöglichkeiten steht die Insel ganz oben auf der Beliebtheitsskala der Ausflugstouren. Sie haben Lust auf einen Besuch?*

*Wir geben Ihnen acht Tipps für einen unvergesslichen Aufenthalt.*



Zu Fuß lässt sich die Insel wunderbar erkunden. Dazu gehört natürlich auch ein Besuch beim Leuchtturm.

Spende und werde ein Teil von uns.  
[seenotretter.de](https://www.seenotretter.de)

Die Anreise zur Insel erfolgt mit dem Passagierschiff von Nordstrand oder Dagebüll aus. Zwischen 70 und 95 Minuten dauert die Überfahrt, bei der die Schiffsgäste wunderbar entspannt einen Blick auf das Wattenmeer genießen können.

Amrum bietet im Gegensatz zu der in direkter Nachbarschaft liegenden grünen Insel Föhr ein sehr abwechslungsreiches Landschaftsbild. Hier gibt es Wälder, Dünen und natürlich die hauseigene Sandkiste.

### NATÜRLICH MIT KNEIPSAND

Eines der markantesten Merkmale Amrums ist der Kniepsand, eine riesige Sandbank, die sich an die Insel schmiegt. Mit einer Fläche von zehn Quadratkilometern und einer Breite von bis zu zwei Kilometern bietet der Kniepsand selbst in der Hochsaison genug Platz für Ruhe und Erholung. Der feine, fast weiße Sand und die Weite des Strandes schaffen eine einzigartige Atmosphäre.

### DIE DÜNENLANDSCHAFT UND BOHLENWEGE

Amrum ist bekannt für eines der größten Dünengebiete Deutschlands. Die Dünenlandschaft, die etwa ein Drittel der Insel bedeckt, lässt sich auf mehr als elf Kilometern Holzbohlenwegen wunderbar erkunden. Hier erleben Besucher\*innen ein Stück unberührter Natur – ideal für Spaziergänge und Fahrradtouren.

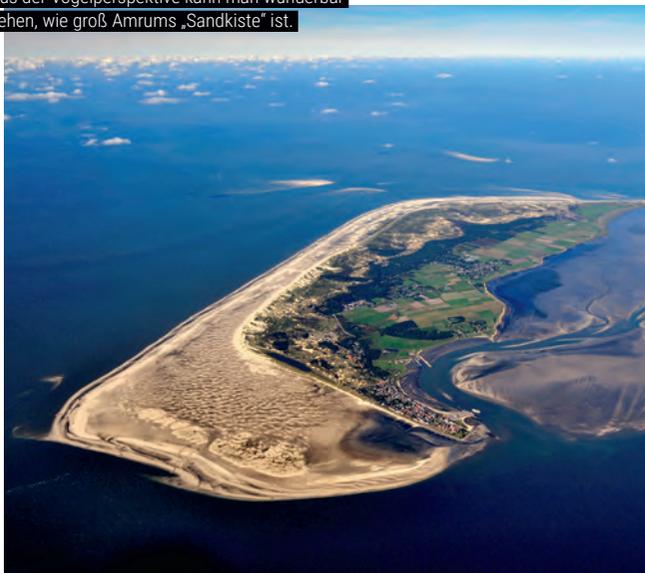
### DIE VOGELKOJE: EIN NATURPARADIES

Die Vogelkoje, eine ehemalige Wildentenfanganlage, wurde zu einem Rückzugsort für zahlreiche Tierarten umgestaltet. Enten, Gänse, Damwild und Wildkaninchen fühlen sich hier heimisch. Die Vogelkoje bietet spannende Einblicke in die Tierwelt Amrums und ist ein beliebtes Ausflugsziel für Naturliebhaber\*innen.

### NEBEL – DAS HERZ DER INSEL

Das Friesendorf Nebel mit seinen idyllischen Reetdachhäusern und engen Gassen ist ein Highlight für jede\*n Amrum-Besucher\*in. Besonders sehenswert ist die St. Clemens Kirche mit dem Seefahrerfriedhof. Die berühmten „Sprechenden Grabsteine“ erzählen Geschichten längst vergangener Zeiten. Ebenfalls beeindruckend: die historische Mühle ▶

Aus der Vogelperspektive kann man wunderbar sehen, wie groß Amrums „Sandkiste“ ist.



Fotos: Adobe Stock



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

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



Spendenfinanziert

## HIN & WEG



Mal zur Ruhe kommen bei einer Wanderung durch die Dünenlandschaft.



In den Sommermonaten ist auf Amrum viel los. Traditionen werden gerne gepflegt.



Amrums große Sandkiste, der Kniepsand. Eine traumhafte Kulisse – nicht nur für Sommertage.



Schöne Friesenhäuser gibt es auf Amrum zu bewundern.

► mit ihrem Museum sowie das Öömrang Hüs, ein Heimatmuseum in einem denkmalgeschützten Friesenhaus aus dem 17. Jahrhundert.

### DER LEUCHTTURM – AMRUMS WAHRZEICHEN

Der Amrumer Leuchtturm ist der höchste begehbare Leuchtturm an der Nordseeküste. Die 297 Stufen bis zur Aussichtsplattform lohnen sich: Von oben bietet sich ein spektakulärer Blick auf die Insel, die Nachbarinseln und das Wattenmeer. Besonders in den Sommermonaten ist der Aufstieg ein Muss.

### HEIMATGRUPPEN UND TRADITION

Die Amrumer Heimatgruppen sind bekannt für ihre Unterhaltungsabende. Ob Shantychöre, Trachtengruppen oder die Blaskapelle – hier erleben Gäste ein Stück friesischer Tradition hautnah.

### AUSFLUG ZU DEN SEEHUNDSBÄNKEN

Ein unvergessliches Erlebnis für Groß und Klein ist eine Fahrt mit der MS Eilun. Die Tour führt zu den Seehundsbänken, wo sich bei Niedrig-

wasser Seehunde und Kegelrobben in der Sonne aalen. Vom Schiff aus können die Tiere in ihrer natürlichen Umgebung beobachtet werden.

### DIE PERFEKTE MISCHUNG

Amrum bietet eine perfekte Mischung aus Natur, Kultur und Erholung. Ob Sie die Weite des Kniepsandes genießen, historische Dörfer erkunden oder die Tierwelt bestaunen – die Insel hält für jede\*n Besucher\*in etwas Besonderes bereit. Erleben Sie dieses einzigartige Stück Nordfriesland selbst!

Mit dem Fahrrad lässt sich die Nordsee-Insel herrlich erkunden.



Besonders sehenswert ist hier auch die St. Clemens Kirche mit den berühmten „Sprechenden Grabsteinen“.

## TIPPS

### FÜR IHREN BESUCH AUF AMRUM

*Erkunden Sie die Insel per Fahrrad oder zu Fuß: Die Wege entlang des Watts, durch die Dörfer und Wälder sowie zu den Strandübergängen sind ein Highlight.*

*Besuchen Sie den Kniepsand: Nehmen Sie sich Zeit, die Weite und Ruhe dieses einzigartigen Strandes zu genießen.*

*Wandern Sie auf den Bohlenwegen: Lassen Sie sich von der beeindruckenden Dünenlandschaft verzaubern.*

*Entdecken Sie die Vogelkoje: Ein Naturparadies für Tierbeobachtungen. [www.amrum.de/freizeitangebote/nebel/a-vogelkoje-meeram](http://www.amrum.de/freizeitangebote/nebel/a-vogelkoje-meeram)*

*Erleben Sie Nebel: Spazieren Sie durch den historischen Ortskern und besuchen Sie die St. Clemens Kirche.*

*Besteigen Sie den Leuchtturm: Genießen Sie den Panoramablick von der Aussichtsplattform. [www.amrum.de/freizeitangebote/nebel/a-amrumer-leuchtturm](http://www.amrum.de/freizeitangebote/nebel/a-amrumer-leuchtturm)*

*Erleben Sie friesische Tradition: Besuchen Sie einen Abend der Heimatgruppen.*

*Machen Sie einen Ausflug zu den Seehundsbänken: Beobachten Sie Seehunde und Kegelrobben in freier Wildbahn. [www.eilun.de](http://www.eilun.de)*

# Der Lebensart Newsletter

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



Scan  
me!



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

**lebensart**

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN



Moin liebe Leserinnen und Leser,

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

# ERLEBE FAHRMOMENTE

*Schauen Sie sich auf den folgenden Seiten um und lassen Sie sich von den neuesten Trends und zeitlosen Klassikern der Automobilbranche inspirieren.*





# KGM Actyon

## DIE NEUE OFFROAD-ÄRA BEGINNT

*Entdecken Sie den neuen KGM Actyon – wo koreanische Ingenieurskunst auf unverwechselbares Design trifft.*

Seit über 70 Jahren steht KGM für außergewöhnliche Allradkompetenz und innovative Fahrzeugentwicklung. Mit der Übernahme durch die finanzstarke KG Group im Jahr 2023 hat die Traditionsmarke eine neue Ära eingeläutet und präsentiert nun mit dem KGM Actyon ein Modell, das Maßstäbe setzt.

Der KGM Actyon kombiniert kompromisslose Robustheit mit modernem Design. Als wahlweise 2WD oder 4WD verfügbar, bietet dieses Fahrzeug sowohl in der Stadt als auch abseits befestigter Wege maximale Traktion und Sicherheit. Unter der Haube arbeitet ein 1.5 T-GDi Benzinmotor mit 163 PS, der für kraftvolle Leistung sorgt. Das stilvolle und innovative Design des Actyon wird durch hochwertige Interieur-Features ergänzt, darunter zwei großzügige 12,3-Zoll-Displays, die sowohl Ästhetik als auch Technik auf höchstem Niveau bieten. Mit einem Einstiegspreis ab 35.790 Euro steht der Actyon für ein herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, unterstützt durch umfangreiche Garantien: 5 Jahre Herstellergarantie oder 100.000 km, 5 Jahre europaweite Mobilitätsgarantie und 6 Jahre Garantie gegen Durchrostung. Der Actyon ist in sieben Außenfarben erhältlich – darunter sechs Metallicvarianten – und bietet die Möglichkeit einer zweifarbigen Kontrastlackierung mit schwarzem Dach. Mit dem Actyon setzt KGM ein Zeichen für die Zukunft: ein Fahrzeug, das Tradition und Innovation vereint, um den Abenteuergeist seiner Fahrer zu entfachen. Besuchen Sie das Autohaus Stien und erleben Sie den KGM Actyon – die perfekte Symbiose aus koreanischer Ingenieurskunst und modernem Fahrvergnügen. Fahren Sie den Actyon von KGM im Autohaus Stien in Kropp einfach mal probe. [www.autohaus-stien.de](http://www.autohaus-stien.de)



# Neu bei uns:

**KGM**  
Enjoy with Confidence

## SUVs made in Korea.

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



**Mehr als 70 Jahre Erfahrung im Automobilbau, Allradexperte, SUV-Spezialist – das ist KGM.**

Mit markantem Design, moderner Technik und erstklassiger Qualität zu einem attraktiven Preis wissen die SUVs und Pick-Ups von KGM auf ganzer Linie zu überzeugen. Machen Sie sich selbst ein Bild und lernen Sie die gesamte KGM Modellpalette bei uns kennen.

**Kraftstoffverbrauch Rexton Diesel (WLTP kombiniert) in l/100 km: 8,4–8,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen (WLTP kombiniert) in g/km: 219–216; CO<sub>2</sub>-Klasse G.**  
**Kraftstoffverbrauch Torres Benzin (WLTP kombiniert) in l/100 km: 9,0–7,9; CO<sub>2</sub>-Emissionen (WLTP kombiniert) in g/km: 205–180; CO<sub>2</sub>-Klasse G.**

# Autohaus Stien

Dörpstroot 27 | 24861 Bergenhusen  
Fabrikstraße 1 | 24848 Kropp  
[www.autohaus-stien.de](http://www.autohaus-stien.de)

GmbH

DER AUDI Q5 2.0 TDI QUATTRO IM TEST

# Leises Kraftpaket

*Erleben Sie den AUDI Q5 2.0 TDI Quattro von der Audi Zentrum Kiel Schmidt & Hoffmann Exklusiv GmbH. Der SUV überzeugt mit Komfort und Effizienz, egal ob in der Stadt, auf dem Land oder auf der Autobahn.*



Erneut hat uns die AUDI Zentrum Kiel Schmidt & Hoffmann Exklusiv GmbH ein schickes Kraftpaket zur Verfügung gestellt



Redakteur  
Sebastian  
Schulzen testete  
den AUDI Q5

## SANFTES GLEITEN DANK HYBRIDPOWER

Schon beim Einsteigen fällt auf: Der Audi Q5 gleitet sanft über den Parkplatz, als würde er schweben. Man spürt die elektrische Unterstützung, die den Dieselantrieb nahezu unmerklich macht. Der Mildhybrid-Antrieb mit einem Riemenstartergenerator und einem Triebstranggenerator ermöglicht sogar das Rangieren in Parklücken, ohne den klassischen Verbrennungsmotor zu bemühen. Diese Technologie sorgt dafür, dass der Q5 auch in der Stadt leise und effizient unterwegs ist.

## FAHRSPASS AUF ALLEN STRECKEN

Ob hektischer Stadtverkehr, kurvige Landstraßen oder die Weite der Autobahn – der Audi Q5 fühlt sich überall zu Hause. Dank des neuen Hybridsystems, das beim Bremsen Energie zurückgewinnt, bleibt der Verbrauch im grünen Bereich. Mit einem Verbrauch von 7,5 Litern Diesel auf 100 Kilometer fährt er äußerst sparsam, obwohl er mit 204 PS kraftvoll beschleunigt. Die dieseltypische Anfahrschwäche? Nicht mehr spürbar. Hier hat AUDI ganze Arbeit geleistet.

## KOMFORT UND TECHNIK AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Im Innenraum des Q5 erwartet Sie eine wahre Techniklandschaft. Die großen Displays bieten alle Informationen auf einen Blick: Das 11,9 Zoll große Kombiinstrument, der 14,5 Zoll Infotainment-Bildschirm und optional ein 10,9 Zoll Beifahrerdisplay. Für den passenden Soundtrack sorgt ein Soundsystem von Bang & Olufsen. Smartphones lassen sich dank der gekühlten, induktiven Ladeschale bequem aufladen. Und für lange Reisen gibt es USB-C-Anschlüsse im Fond, die sogar Laptops laden können.



Im aufgeräumten und unaufgeregten Innenraum fühle ich mich als Fahrer richtig wohl!



Das dreidimensionale Heckleuchtenband erstreckt sich über die Fahrzeugbreite



Hier ist genug Platz für einen Wochenend-Einkauf und mehr



Spiegel- und Sitzeinstellung per haptischem Knopfdruck

## VIEL PLATZ FÜR GEPÄCK UND ABENTEUER

Ein weiteres Highlight ist der großzügige Kofferraum. Mit 520 Litern Fassungsvermögen bietet er ausreichend Platz für das Gepäck der Familie. Klappt man die Rücksitzbank um, stehen sogar beeindruckende 1473 Liter zur Verfügung. Der Sportback mit seiner coupéhaften Dachlinie bietet etwas weniger Stauraum, punktet aber mit seiner sportlichen Optik.

Der Audi Q5 2.0 TDI Quattro ist mehr als nur ein Auto. Er ist ein Statement für Komfort, Effizienz und Fahrspaß. Wer einmal hinter dem Steuer gesessen hat, wird dieses Fahr-

erlebnis nicht mehr missen wollen. Die Preise starten bei 52.300 Euro, aber die Investition lohnt sich. Der Q5 ist ein Begleiter, der in jeder Situation glänzt – ob im Alltag oder auf Reisen. Weitere Informationen erhalten Sie gern auf Anfrage im Audi Zentrum Kiel Schmidt & Hoffmann Exklusiv GmbH sowie unter [www.audi-zentrum-kiel.de](http://www.audi-zentrum-kiel.de).



JETZT SCANNEN UND KOSTENLOSE PROBEFAHRT BUCHEN!



SO SCHMECKT DER NORDEN

# DAS PERFEKTE OSTERDINNER

*Die Ostertage sind der ideale Anlass, den Frühling in all seiner Pracht zu begrüßen.  
Lassen Sie uns die Tafel schmücken und mit diesen drei Gängen ein Fest der Sinne feiern!*

REZPT AUF DER  
NÄCHSTEN DOPPELSEITE



# SPINATROULADEN

## MIT BÄRLAUCH- STAMPF & GEDÜNSTETEN MÖHREN

**ZUBEREITUNGSZEIT 100 MINUTEN**

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 300 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 4 Schweinerouladen (à etwa 180 g)
- 2 EL Senf
- 4 dünne Scheiben Schwarzwälder Schinken
- 2 EL Butterschmalz
- etwas rosenscharfes Paprikapulver
- 50 ml Weißwein
- 400 ml Fleischbrühe
- 700 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 kg Bundmöhren
- 60 g Butter
- 1 EL Honig
- 100 g Crème fraîche
- 2 EL Bärlauchpesto (Rezept s. übernächste Seite)

### ZUBEREITUNG:

**1.** Spinat gründlich waschen, harte Stiele entfernen und die Blätter zerkleinern. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten, Spinat zugeben und etwa 5 Min. garen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, herausnehmen und abkühlen lassen.

**2.** Schweinefleisch dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen und mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Spinat darauf verteilen. Die Seiten über die Füllung klappen und die Fleischstücke zu Rouladen aufrollen, mit Holzspießchen verschließen.

**3.** Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundherum bei starker Hitze braun anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Weißwein angießen und verkochen lassen. Brühe zugießen, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt je nach

Stärke der Rouladen 30–40 Min. schmoren.

**4.** In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Salzwasser in 25–30 Min. weich garen. Möhren putzen und schälen, etwas Grün stehen lassen. Längs vierteln und in etwa 8 cm lange Stücke schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Möhren darin etwa 2 Min. rundherum andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Honig und 200 ml Wasser zugeben, zugedeckt in 8–10 Min. weich dünsten.

**5.** Rouladen aus dem Bräter nehmen und ruhen lassen. Crème fraîche in die Sauce rühren und offen bei hoher Hitze cremig einkochen lassen, anschließend abschmecken. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und mit der restlichen Butter fein zerstampfen. Pesto unterrühren, alles würzig abschmecken. Rouladen zurück in den Bräter setzen und kurz erwärmen. Rouladen, Stampf und Möhren auf Tellern anrichten und servieren.



# MOHN- GRIESS- SOUFFLÉ MIT VANILLE- EIERLIKÖR-SAUCE

**ZUBEREITUNGSZEIT 95 MINUTEN**  
**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

**Für die Sauce**

- 1 Vanilleschote
- 450 ml Milch
- 2 EL Zucker
- Salz
- 5 g Stärke
- 2 Eigelb
- 3 EL Eierlikör

**Für das Soufflé**

- 30 g Butter zzgl.  
etwas zum Fetten der Form
- 250 ml Milch
- 20 g gemahlener Mohn
- 90 g Hartweizengriess
- 2 Eier
- 40 g Zucker
- Puderzucker zum Bestäuben

**ZUBEREITUNG:**

1. Für die Sauce Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. 300 ml Milch mit Vanillemark, den aufgelösten Schoten, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Vom Herd nehmen und 15 Min. ziehen lassen.

2. Vanilleschote entfernen, die restliche Milch mit Stärke und Eigelb verrühren. Die Vanillemilch erneut aufkochen, Eigelbmischung unterrühren und bei milder Hitze 3 Min. unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Sauce zum Abkühlen in eine Schale füllen.

3. Eine eckige Auflaufform mit etwas Butter einfetten. 30 g Butter mit Milch und dem

Mohn aufkochen, Griess unter Rühren einrieseln lassen und bei milder Hitze etwa 5 Min. quellen lassen. Die Masse zum Abkühlen in eine Schale umfüllen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Eier trennen, Eigelb unter die Griessmasse rühren. Eiweiß mit Zucker und 1 Prise Salz steif schlagen. Den Schnee unter die Masse heben und alles in die vorbereitete Form füllen. Glatt streichen und im unteren Drittel des heißen Ofens 30–35 Min. backen.

5. Griessmasse leicht erkalten lassen. Eierlikör sorgfältig unter die abgekühlte Vanillesauce rühren. Soufflé auf Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln, mit Puderzucker bestäuben.

# KERBELSUPPE MIT BÄRLAUCHPESTO

**ZUBEREITUNGSZEIT 45 MINUTEN**  
**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 4 Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln
- 20 g Butter
- 700 ml Gemüsefond
- 200 g Sahne
- 2 Bund frischer Kerbel
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Bärlauchpesto zum Garnieren (Rezept s. unten)



## ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln, Pastinake und Petersilienwurzel waschen, schälen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einen Topf geben und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten.
2. Gemüsewürfel dazugeben und etwa 3 Min. weiterdünsten lassen. Gemüsefond und Sahne dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen.
3. Kerbel waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, einige davon beiseitelegen und den Rest in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Suppe anschließend pürieren.
4. Kerbelsuppe auf den Tellern anrichten, mit etwas Pesto garnieren und mit Kerbelblättchen bestreut servieren.

# BÄRLAUCHPESTO

**ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER**

**(À 200 ML):**

- 150 g Bärlauch
- 60 g Parmesan
- 50 g Walnusskerne
- 100 ml Olivenöl zzgl. etwas zum Bedecken
- ½ Zitrone
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

1. Bärlauch waschen und trocken schütteln, die Blätter in grobe Streifen schneiden. Mit Parmesan, Walnüssen und Öl in einen Mixbecher geben, den Saft der Zitrone auspressen und mit Salz und Pfeffer dazugeben.
2. Mit einem Mixstab pürieren. Pesto in ein steriles Glas füllen, die Oberfläche vollständig mit Olivenöl bedecken.



**Bestellen Sie  
rechtzeitig zu Ostern!**

**Öffnungszeiten Fischgeschäft:**

**Wir machen Urlaub  
vom 22.04.-07.05.2025**

Mo.: geschlossen  
Di. – Fr.: 8.00 – 18.00 Uhr  
Sa.: 8.00 – 13.00 Uhr  
Tel. 0461-999 36 736

Fördestraße 65 (Am Twedter Plack) · 24944 Flensburg  
[www.flensburger-fischkate.de](http://www.flensburger-fischkate.de)



*Genuss aus der Region*

Fleisch-, Wurst- und Räucherwaren  
aus eigener Schlachtung  
und Herstellung

Unser Highlight:

*Einfelds Landschinken*

von Hand gesalzen und mild geräuchert

**Direkt zu unserem WhatsApp Kanal**



Tel.: 04322/9717  
Dorfstr. 42

24625 Negenharrie

[www.fleischerei-einfeld.de](http://www.fleischerei-einfeld.de)



# KLEINIGKEITEN FÜRS OSTERNEST

## DER GESCHMACK VON FRÜHLING

Frühlingszeit ist Genusszeit! Wer liebt sie nicht, die leckeren Gerichte mit Bärlauch, Erdbeeren oder Spargel? Dieses liebevoll gestaltete Kochbuch bringt den Frühling mit 20 saisonalen Rezepten direkt in die Küche. **Bernadette Wörndl, arsEdition, 96 Seiten, 15 Euro**



*Eingeladen zum Osterfrühstück, aber noch keine Idee für ein Mitbringsel? Unsere Tipps für köstliche Osterpräsente.*

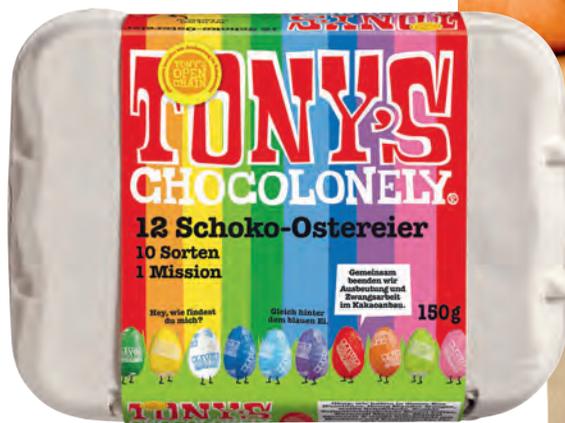


## BIO-OSTERMÜSLI

Zwischen knusprigem Dinkel-Quinoa-Crunchy, knackigen Schoko-Dinkelbällchen und fruchtigen Erdbeeren tummeln sich in diesem Ostermüslis viele zartschmelzende Mini-Schokohasen. So wird das Osterfrühstück was ganz Besonderes. Außerdem ist das Ostermüslis vegan, ballaststoffreich, ohne Palmöl und natürlich Bio. **575 g, 9,95 Euro, [www.mymuesli.de](http://www.mymuesli.de)**

## TONY'S OSTEREIERBOX

Das ist mal ein Eierkarton nach unserem Geschmack! Die fair gehandelte Schokolade von Tony's kommt in dieser hübschen Osterüberraschung mit zwölf Schokoeiern in zehn köstlichen Sorten. **150-g-Box, 4,99 Euro, [www.tonyschocolonely.de](http://www.tonyschocolonely.de)**



## HOPPELHÄSCHEN

Wenn es mal keine Schokolade sein soll, ist der Hoppehäschen-Ostertee genau das Richtige. Der Kinderfrüchtetee in Bio-Qualität wurde extra für die Kleinen kreiert. Er ist nicht nur richtig lecker, sondern auch ein Versprechen von Geborgenheit und Liebe, denn jeder Schluck spendet Wärme, die die kleinen Herzen sanft umarmt. **30 g, 6,95 Euro, [www.tateetata.de](http://www.tateetata.de)**



## MÖHRCHENBECHER

Mit diesem niedlichen Anzuchtset können Kinder im wahrsten Sinne des Wortes kinderleicht ihre eigenen Möhrchen vorziehen und später ernten. Der Möhrchenbecher enthält alles, was zum Vorziehen der Bio-Möhrchen benötigt wird: eine Kokos-Quelltablette und hochwertiges Saatgut. **5,95 Euro, [www.diestadtgaertner.de](http://www.diestadtgaertner.de)**



## MEISTER LAMPES BLÜTENSALZ

Der Osterhase läuft geschwind und bringt die Würze mit, die stimmt. Blüten, Kräuter, welch' ein Duft – das Osterei danach nur ruft. Das Ei, der Käse und der Fisch, schmecken mit dieser Mischung köstlich frisch. Sie zaubert bunte Gaumenfreuden, die mediterrane Genüsse bedeuten. **90-g-Streudose, 4,19 Euro, [www.sonnentor.de](http://www.sonnentor.de)**





# GENIESSEN MIT KANALBLICK

Das Restaurant **Margaretental** lädt zum leckeren Osterbrunch nach Kiel-Suchsdorf ein.

Das Restaurant Margaretental liegt direkt am Nord-Ostsee-Kanal in Kiel-Suchsdorf. Nachdem es ab 2000 für viele Jahre still geworden war um diesen schönen Ort, wurde Margaretental im Juni 2021 nach umfangreicher Sanierung und Renovierung mit Sitzplätzen im Innen- und Außenbereich wiedereröffnet und hat sich längst einen Spitzenruf als Adresse für gutes Essen und ein gemütliches Beisammensein erobert – und das überregional. Hinter der historischen Fassade erwarten die Gäste verschiedene Räum-

lichkeiten. Von der Veranda hat man einen Blick auf die vorbeifahrenden Schiffe, der Saal ist mit seinem Sprengwerk ein Highlight des historischen Gebäudes, das Lotsenzimmer bietet Platz für eine kleinere Gruppe, die gern für sich sein möchte, und im Außenbereich lädt eine großzügige Terrasse zum Verweilen ein.

## BESTES AUS DER REGION

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

von der herzhaften traditionellen Küche über neuinterpretierte Klassiker bis hin zu saisonalen Spezialitäten. Eins haben alle Gerichte gemeinsam: Sie werden mit viel Leidenschaft aus den besten Zutaten der Region zubereitet. So auch an den Ostertagen: Am 19., 20. und 21. April lädt das Restaurant von 11.30 bis 14.30 Uhr zu einem leckeren Osterbrunch mit einer großen Vielfalt an Speisen für 39 Euro pro Person ein. Weitere Infos und Reservierungen unter [www.margaretental.de](http://www.margaretental.de).

Fotos: Margaretental



# Oster-Brunch im Margaretental

19.04., 20.04. & 21.04.2025 // 11.30 BIS 14.30 UHR

39 € PRO PERSON

Kinder unter 6 Jahren essen kostenfrei. Kinder von 6 - 14 Jahren zahlen 2,50 € pro Lebensjahr.

Reservierung: Margaretental // Alte Chaussee 40 ▪ 24107 Suchsdorf

Telefon +49 431 12873-705 E-Mail [post@margaretental.de](mailto:post@margaretental.de) Website [www.margaretental.de](http://www.margaretental.de)

AdobeStock bmf-fotode

**KOFFIEHUIS**  
Café & Galerie



An der Au 2 · 24235 Laboe  
Tel. 0 43 43 / 77 68

Öffnungszeiten unter [www.koffiehuis-laboe.de](http://www.koffiehuis-laboe.de)

# Kaffeegenuss AUS TRADITION

*Entspannt lässt sich im heimeligen **Koffiehuis** in Laboe mit feinsten Getränkeauswahl und köstlichen Kleinigkeiten das Leben genießen.*

Im Koffiehuis wird die Tradition der Kaffeehäuser schon seit über 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 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. Mehr auf [www.koffiehuis-laboe.de](http://www.koffiehuis-laboe.de).



Foto: Koffiehuis (1) / Illustration: Adobe Stock (1)

## UNSERE BACKBUCH-TIPPS

### COOKIE MADITA

Cookies, Kekse, Plätzchen – immer und für alle Anlässe! TV-Moderatorin Madita van Hülzen liebt die kleinen Köstlichkeiten einfach, am liebsten schon als Müsli-Cookie zum Frühstück, als knuspriges Snack für unterwegs oder zum Kaffee mit Familie und Freunden. Ihre fröhlichen Backwerke aus den 65 süßen und herzhaften Rezepten sind schnell auf Blech gezaubert und machen Groß und Klein garantiert Spaß – zum Kindergeburtstag

genauso wie als liebevoll zubereitetes Mitbringsel oder einfach mal zwischendurch. **EMF, 144 Seiten, 20 Euro**



### KUCHENGLÜCK

52 unwiderstehliche Kuchenrezepte: eines für jede Woche des Jahres. Mit viel Herz hat die Australierin Tilly Pamment eine Sammlung von alltagstauglichen und saisonalen Rezepten kreiert. Der Frühling bringt duftenden Erdbeer-Streuselkuchen auf die Teller, der Sommer schmeckt nach frischer Passionsfrucht-Biskuitrolle und an regnerischen Tagen wärmt ein Schokokuchen die Seele. Die kalte Jahreszeit versüßt uns würziger Birnenkuchen am knisternden Kaminfeuer. Jedes Rezept begleiten Tee-Empfehlungen und Deko-Inspirationen. **Hölder, 200 Seiten, 30 Euro**



### SALLY BACKT

„Backen mit Kindern“ lädt kleine Bäcker\*innen dazu ein, mit Herz und Freude loszulegen: Teig rühren, Plätzchen ausstechen, Muffins backen und Torten verzieren – alles kinderleicht und garantiert lecker! Ob süße Kuchen, knusprige Kekse oder herzhaftes Kleinigkeiten – hier finden kleine Hände und neugierige Augen alles, was sie brauchen, um ihre Lieblingsleckereien selbst zu zaubern. Sallys Lieblingsrezepte haben wenig Zutaten und sind einfach zubereitet. Dazu gibt's viele lustige Tipps zum Dekorieren und Ideen, die aus jedem Rezept ein kleines Kunstwerk machen. **Graef & Unzer, 160 Seiten, 23 Euro**



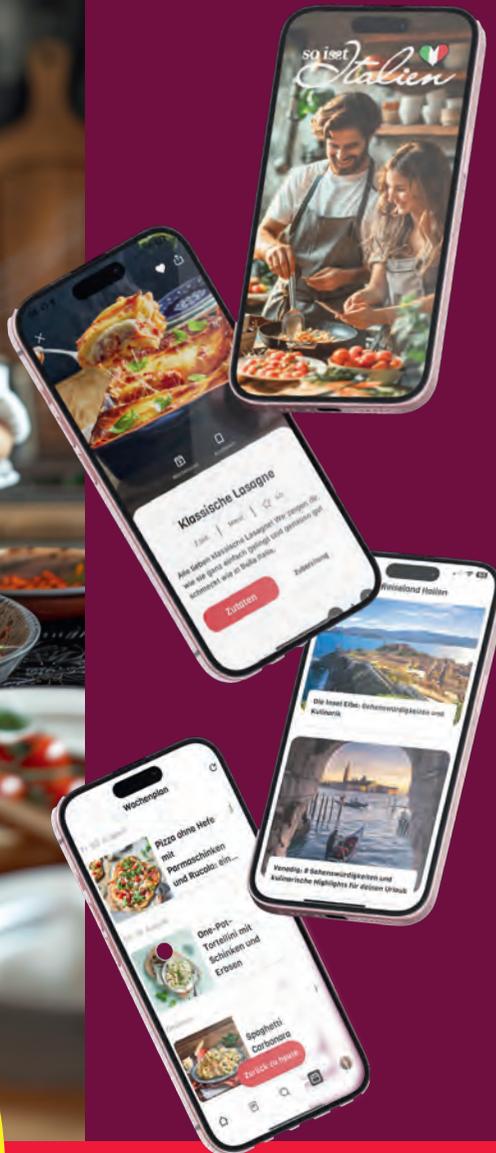
# Erlebe Italien in deiner Küche,

jeden Tag, wann immer du willst!

**JETZT 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN**



## APP LADEN & LOSLEGEN!



Tausende authentische  
italienische Rezepte  
für deine Genussmomente



Exklusive Reportagen  
zu kulinarischen Hotspots  
in Italien



Premium-Zugang zu  
allen „So is(s)t Italien“-  
Magazinen & Büchern



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

*Exklusives*  
**KENNELERN-  
ANGEBOT**

**1,67 €** /MTL.\*

**\*JÄHRLICHE ABRECHNUNG  
+ 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN**

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



SollstItalien



## TIPP

Statt mit Rote-Bete-Saft können Sie den Teig auch mit Möhrensaft leicht orange einfärben.



# ROSA BISKUITROLLE

## MIT RHABARBER-HIMBEER-CREME

Optisch ein Knaller und geschmacklich herrlich fruchtig – diese Leckerei rollt sich schnurstracks ins Herz jedes Süßschnablers!

**ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE  
+ 90 MINUTEN KÜHLZEIT**

### ZUTATEN (FÜR 15 STÜCKE):

#### Für den Teig

- 4 Eier
- 5 EL Rote-Bete-Saft (oder Wasser)
- 125 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Vanillezucker
- 75 g Mehl
- 50 g Stärke
- 2 Msp. Backpulver

#### Für die Füllung

- 300 g Rhabarber
- 60 g Zucker
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 125 g Himbeeren
- 250 g Mascarpone
- 200 g Sahne
- 2 Pck. Vanillezucker

#### Für die Garnitur

- 40 g Puderzucker
- 2 1/2–3 TL Rote-Bete-Saft

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen, das Eigelb mit dem Rote-Bete-Saft, 100 g Zucker und dem Vanillezucker etwa 5 Minuten schaumig schlagen. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und auf die Eigelbmasse geben. Mehl, Stärke und Backpulver darüber sieben und alles unterheben.

2. Den Biskuitteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Backofen bei 200 °C 10–12 Minuten backen. Auf ein mit dem restlichen Zucker bestreutes Tuch stürzen, das Papier abziehen, den Biskuit mithilfe des Tuchs aufrollen und auskühlen lassen.

3. Den Rhabarber waschen, putzen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, mit 2 EL Zucker und 5 EL Wasser aufkochen, abgedeckt etwa

5–8 Minuten garen und auskühlen lassen. Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Die Himbeeren verlesen. Den Mascarpone mit restlichem Zucker verrühren. Die Gelatine auflösen, vorsichtig mit dem Rhabarber unter den Mascarpone rühren und etwa 30 Minuten kaltstellen.

4. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und mit den Himbeeren unter die Mascarponecreme ziehen. Den Biskuit aus dem Tuch nehmen, mit der Creme füllen, wieder aufrollen und etwa 1 Stunde kaltstellen.

5. Den Puderzucker sieben, mit dem Rote-Bete-Saft glattrühren, die Biskuitrolle damit garnieren und trocknen lassen. Dann in Scheiben schneiden und servieren – viel Vergnügen!



## RHABARBER: FRUCHTIG & GESUND

Rhabarber gehört botanisch zum Gemüse, wird aber oft wie Obst verwendet. Seine Saison reicht von April bis Juni – traditionell endet sie am 24. Juni (Johannistag). Die roten Stiele sind milder als die grünen und reich an Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen. Wegen der Oxalsäure sollte er gekocht werden. Perfekt für Kompott, Kuchen und Marmelade – am besten in Kombination mit süßen Früchten!

# FAIR FASHION WENIGER IST MEHR

*Die Hamburger Designerin Bina Nöhr leistet mit ihrem Label Baïge einen wesentlichen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit in der Fashionindustrie – und zeigt, wie modern Fair Fashion sein kann.*

VON HANNA ODENWALD

Nachhaltigkeit – jetzt mehr denn je! Bina Nöhr hat sich mit ihrem Modelabel „Baïge the Label“ einen Traum erfüllt. Denn Nachhaltigkeit ist für sie nicht nur eine Selbstverständlichkeit, sondern ein tiefes, inneres Bedürfnis. Mittlerweile hat die Designerin einen eigenen Showroom in der Humboldtstraße und ist mit ihren Designs im „värm & friends“-Store im Hanseviertel vertreten. Uns erzählte sie mehr.

**Du bist gebürtige Hamburgerin. Wie sehr hat deine Umgebung Einfluss auf deine Kreativität und woraus ziehst du deine Inspiration?**

Als Hanseatin entwerfe ich gerne Kleidung, die auch hier getragen wird. Diesen Einfluss hat Hamburg als meine Heimat auf meine Arbeit. Ich mag klassische Basics mit besonderen Details. In Hamburg wäre Outdoor-Mode wetterbedingt natürlich auch angebracht, aber das kommt vielleicht irgendwann noch. Inspiriert fühle ich mich von Menschen, die sich in ihrem Körper und ihrer Kleidung wohlfühlen und das auch nach außen tragen.



Designerin Bina Nöhr



Minimalistisches und zeitloses Design trifft auf hochwertige und langlebige Materialien.

**Du vereinst Mode mit Nachhaltigkeit. Wie hat sich dein Bewusstsein dahingehend entwickelt?**

Ich bin direkt nach dem Studium in die Berufswelt eingestiegen und habe damit einen prägenden Einblick hinter die Kulissen der Fast-Fashion-Industrie bekommen. Damals gab es noch kein richtiges Bewusstsein für nachhaltige Kleidung und die Fair-Fashion-Bubble war noch gar nicht vorhanden. Durch das Unglück in Rana Plaza 2013 hat sich dann einiges verändert und ich habe für mich festgestellt, dass ich zum Wandel der Textilindustrie einen Beitrag leisten möchte.

**Was steckt hinter dem Namen Baïge?**

Baïge leitet sich tatsächlich von der Farbe Beige ab. Ich habe bloß eine andere Schreibweise gewählt. Ich assoziiere mit der Farbe Beige den Ursprung, von dem aus ich in viele Richtungen gehen kann. Außerdem hat die Farbe etwas Natürliches und Beruhigendes, finde ich.

**Wie schwierig ist es, sich in der Fashionindustrie durchzusetzen?**

Besonders anfangs hatte ich einige Probleme, wenn es um die Produktion ging. Nicht eingehaltene Liefertermine und Produktionsfehler zum Beispiel tun einem kleinen Label weh. Mit meinem Instagram-Account hatte ich allerdings schon eine Art Marketingkanal und stand bereits im guten Kontakt zu anderen Influencer\*innen. Das gab mir Sicherheit bei der Gründung meines Labels und hat sehr geholfen.

**Nachhaltige Mode wird mitunter ja immer noch mit „unmodern“ assoziiert.**

Ich glaube, diese Wahrnehmung hat gerade in den Anfängen stattgefunden. Ich kann das nicht mehr ganz nachvollziehen und finde, dass viele nachhaltige und faire Labels visuell auch mit Fast Fashion mithalten können. Um als kleines Label auf dem Markt bestehen zu können, gehört viel Aufklärungsarbeit dazu. Ich erkläre meiner Kundschaft transparent, wieso sie ein Kleidungsstück bei mir kaufen sollten, wen und was sie damit unterstützen und weshalb ein

ähnliches und günstigeres Kleidungsstück von einem Fast-Fashion-Konzern einfach nicht den gleichen Wert mit sich bringt.

**Denkst du, dass nachhaltige Mode das Fast-Fashion-Modell eines Tages ablösen könnte?**

Vor der Pandemie war Fair Fashion eigentlich auf einem guten Weg. Leider ist durch das weltpolitische Geschehen sowie die gestiegenen Preise und Kosten die Nachfrage nach fairer Mode wieder zurückgegangen. Jetzt müssen viele Labels, die diese Mission in die Welt tragen, noch länger durchhalten. Ich hoffe, dass mehr Menschen verstehen, wie sehr Fast Fashion dem Planeten schadet – und somit auch uns selbst.

**Und hast du ein Lebensmotto?**

Ich habe mir immer „Be the Change“ auf die Fahne geschrieben. Wenn ich mir etwas in der Welt wünsche, dann muss ich es selbst hinaustragen und kann dadurch hoffentlich auch andere Menschen inspirieren. Mit meinem Label und Instagram-Account versuche ich zum Beispiel auch, Aufklärung zu betreiben – ohne zu sehr mit dem Zeigefinger zu zeigen. Ich möchte dazu animieren, mit Fair Fashion zu experimentieren und in diesem Zusammenhang zu erfahren, dass diese kein Verzicht, sondern eher ein Gewinn bedeutet. Die Veränderung beginnt in uns selbst.

[www.baigetlabel.com](http://www.baigetlabel.com)  
Instagram: @baigetlabel

Bina Nähr beweist, wie fashionable nachhaltig produzierte Mode sein kann.



# FAVORITEN DES MONATS LIEBLINGSPRODUKTE

Persönliche Produktempfehlungen aus der Redaktion.



## MARITIMER MÜNTERMACHER

Das SEASALT Duschgel mit Meerfenchel, Zypresse und Bergamotte verfügt über eine gründliche Reinigungsformel, die Unreinheiten, Schmutz und überschüssiges Fett effektiv entfernt.

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

## ERNEUERUNG

AKA ist ein Duft der Erneuerung – mit Grapefruit, rosa Pfeffer, Safran, Zimt, Wacholderbeeren, Lavendel, Patchouli, Weihrauch, Zypresse, Zedernholz, Amber und Pflanzenmoschus.

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



## INNOVATIV

Das K18 AirWash Dry Shampoo ist ein innovatives, aerosolfreies Trockenshampoo, das mithilfe von Mikrokügelchen überschüssiges Öl effektiv absorbiert – ganz ohne sichtbare Rückstände oder Stärke.

[www.k18-hair.de](http://www.k18-hair.de)

## EXTREM

Eine innovative Mascara, die extremes Volumen, starke schwarze Pigmentierung und langanhaltende Wirkung mit nur einem Auftrag bietet.

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



## LUXURIÖS

Lippenstift mit cremigem, samtigem Finish, Rubin-Puder, Peptiden, Himbeersamen- und Gojibeeren-Extrakt – feuchtigkeitsspendend, aufpolsternd, glättend und wischfest.

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

## REGENERIEREND

Die intensiv feuchtigkeitsspendende Creme mit Vitamin E, Provitamin B5, Sheabutter und Kaviar wirkt gegen die Zeichen der Hautalterung. [www.caviarofswitzerland.de](http://www.caviarofswitzerland.de)



## HYDRATISIEREND

Mit gleich zwei Arten von Hyaluronsäure und einer einzigartigen Tri-Molekül-Technologie werden selbst die tiefsten Schichten der Haut intensiv mit Feuchtigkeit geflutet und aufgepolstert – und das Ganze in nur zehn Minuten!

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



## SCHWERELOS

Puder mit mattierendem Finish, HerbalHydrate, Squalan, Buriti- und Bio-Jojobaöl – feuchtigkeitsspendend, mindert Unregelmäßigkeiten und Glanz für bis zu acht Stunden.

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

## DEZENTER GLOW

Für ein federleichtes und dennoch makellores Finish kombiniert die Pixi On-The-Glow BASE hautschmeichelnde Pigmente mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen – für einen dezenteren Glow oder volle Deckkraft.

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



# NEW STYLE

## DIE NEUE LEICHTIGKEIT

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

Alle Mode-Termine im April:

PREIS-  
VORTEILE  
FÜR SIE!

Mit Ihrer  
CJ Schmidt-CARD



  
**CJ SCHMIDT**  
SEIT 1876 IN HUSUM

 **ONLINE  
SHOPPEN**  
WWW.CJSCHMIDT.DE

Barbara Palvin ist das Gesicht der „The UnderWow“-Kampagne von Intimissimi.



Das italienische Lingerie-Label setzt mit UnderWow einen neuen Standard, der Schönheit, Komfort und Innovation vereint. Im Mittelpunkt der Kampagne steht der neue Intimissimi-BH „DENISE“, ein Modell, das Anmut und Verführung zum Ausdruck bringt. Inspiriert von der alten Kunst der Leavers-Spitze, hat Intimissimi ein detailreiches Gewebe entwickelt, das maximalen Komfort und Raffinesse garantiert. Die neue Spitze Nr. 97 zeichnet sich durch ein Design aus, bei dem florale und geometrische Elemente nahtlos ineinander übergehen.

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

# UnderWow

Die „UnderWow“-Kampagne verwandelt Unterwäsche in ein Erlebnis, das über reine Funktionalität hinausgeht.



**Triangel-BH Emma**  
aus Spitze, 35,90 Euro

**Balconette-BH Denise**  
aus Spitze,  
35,90 Euro

**Brazilian-Slip**  
aus Spitze im 80er-Jahre-Stil, 12,90 Euro

Fotos: Intimissimi

## HOPFIGE HAARFREUDEN

Der Tag des deutschen Bieres am 23. April ist eine Hommage an das Reinheitsgebot von 1516 und die lange Brautradition. Doch Bier kann viel mehr als nur Durstlöscher sein. Hopfen, Malz und Hefe enthalten wertvolle Nährstoffe und Antioxidantien, die sich besonders für die Haarpflege eignen. Klar Seifen hat deshalb zusammen mit der Berliner Kultbrauerei BRLO ein festes Biershampoo kreiert. Wie alle anderen Shampoos von Klar Seifen ist auch diese Sorte vegan sowie frei von Plastik und Palmöl. Für alle, die mehr wollen, als Bier nur zu trinken.

### ERFRISCHENDE SCHAUMKRONE

Das Biershampoo enthält hochwertigen Hopfen und sorgt damit nicht nur für kräftiges und glänzendes Haar, sondern beruhigt auch die Kopfhaut. Gleichzeitig belebt der frische, holzig-herbe Duft die Sinne. Durch ein spezielles Walzverfahren ist es besonders ergiebig und langlebig. Als festes Shampoo ist es zudem auslaufsicher und somit perfekt für den Urlaub und das Handgepäck geeignet.

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



Fotos: Pexels / Tomaz Barcellos / Klar Seifen



## SWOBODA FAHRZEUGKULTUR & BOUTIQUE DRIVESTYLE 100

Jürgen Swoboda  
Kalleby 22 • 24972 Steinbergkirche  
Tel. 0 46 32 / 15 43  
[www.swoboda-fahrzeugkultur.de](http://www.swoboda-fahrzeugkultur.de)  
[www.veteranocar.de](http://www.veteranocar.de)

Öffnungszeiten  
Mo.-Fr. 07.30-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr

# FRÜHLINGS- GEFÜHLE

Tücher aus Bio-  
baumwolle von  
Sorgenfri Sytt!

Outfit aus leichter  
Viskose von der Manu-  
faktur Heidekönigin

Dekoartikel aus Dänemark,  
100 % Fairtrade

Wunderle-  
Überraschungs-  
tüten

Häschen des dani-  
schen Fairtrade-  
Labels Gry & Sif

Bei **Glanz & Gloria** in Bordsesholm hat der Frühling Einzug gehalten! Entdecken Sie neue Lieblingsstücke und besondere Deko für die schönste Zeit des Jahres. In dem Concept-Store von Sabrina John finden Kund\*innen von skandinavischen Modelieblingen bis zu besonderen Accessoires und handgefertigten Geschenken alles, was das Herz begehrt. Neu im Sortiment

sind traumhaft schöne Dekoartikel aus Dänemark, alle zu 100 % Fairtrade. Zusätzlich gibt es zu Ostern wieder die Wunderle-Überraschungs-tüten, gefüllt mit bunten Besonderheiten. Mehr Infos unter Tel.: 04322 / 88 87 27 oder online auf [www.lieblingsstuecke.shop](http://www.lieblingsstuecke.shop).

Fotos: Glanz & Gloria

**Glanz & Gloria**  
\*Lieblingsstücke\*



Fairfashion &  
Scandic Lifestyle

**Schöne  
Frühjahrsmode**  
**Fröhlich - Frech - Farbenfroh**

Mo., Di., Do., Fr.: 10-18 Uhr • Mi. + Sa.: 10-13 Uhr  
Mühlenstraße 1 • 24582 Bordsesholm  
[www.lieblingsstuecke.shop](http://www.lieblingsstuecke.shop)

## 18 KARAT – HOCHWERTIG WIE DIE LIEBE

Schöne Unikate:  
Gewickelte 750er Gold-  
ringe mit geschmorter  
Oberfläche, echte  
Handarbeit.

Foto: Atelier 85

Es wird Frühling! Viele Paare möchten in den nächsten Monaten heiraten und sind jetzt auf der Suche nach den perfekten Trauringen. Viele schauen nach 18 karätigem Gold, auch als 750er Gelbgold bekannt, denn es bietet einen ganz besonderen Tragekomfort. Goldschmiedemeisterin und Graveurin Kristina Koch weiß das. In ihrer Kieler Meistergoldschmiede **Atelier 85** stellt sie handgefertigte Unikate her. Dabei sind Trauringe aus 750er Gelbgold ihre Spezialität. Der hohe Goldgehalt ist widerstandsfähiger gegen Abnutzung als beispielsweise 375er Gelbgold und wird gerne für Eheringe genommen. Er verleiht den Ringen einen warmen, edlen Glanz. Durch individuelle Gravuren werden diese Unikate dann zu ganz besonderen Erinnerungsstücken – ein ganzes Eheleben lang.

*Frohe  
Ostern!*



Perlenketten  
in allen Varianten bei  
uns zu erhalten.

**Atelier 85**

MEISTERGOLDSCHMIEDE

Holtener Str. 85, 24105 Kiel

Foto: Uta Jürgens

# Cooling Summer Glow

Damit der Teint auch an heißen Tagen strahlt, erweitert „ANNEMARIE BÖRLIND – Natural Beauty“ das Sortiment um drei neue, limitierte Make-up-Produkte, von denen gleich zwei mit einem kühlenden Effekt für ein besonderes Frischegefühl sorgen!

## 2 IN 1 EYE- & LIPLINER

Bietet cremige Präzision für ausdrucksstarke Augen- und Lippenkonturen – perfekt für dezente Sommer-Looks oder einen Hauch von Glamour.

Inspiriert von einem goldenen Sonnenuntergang am Strand, schenken diese neuen Produkte jedem Make-up sommerliche Leichtigkeit und machen den Beach-Look komplett! Dank der innovativen Cooling-Formel sind sie die perfekten Begleiter für heiße Tage, lassen den Teint erholt aussehen und sorgen für ein angenehm frisches Hautgefühl. Die seidigen Texturen und sanften Farbtöne betonen dabei die natürliche Schönheit und sind wunderbar angenehm zu tragen – egal, ob am Strand, in der Stadt oder beim entspannten Sundowner.

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

## COOLING CREAM BLUSH

Sorgt mit seiner zarten, cremigen Formel für ein rosiges Strahlen und eine angenehme Erfrischung auf der Haut.



## COOLING LIQUID HIGHLIGHTER

Verleiht der Haut mit seiner schwerelosen, kühlenden Textur einen wunderschönen, natürlichen Schimmer.



Fotos: Annemarie Börlind



# WILD THING

Die neuesten Styles von LASCANA Active bringen mit trendigen Animal-Prints frischen Wind in Ihre Workout-Garderobe.

Die neue Active Kollektion kombiniert Funktionalität mit modischem Design und bietet eine aufregende Auswahl an Sportbekleidung für Fitnessstudio und Outdoor. Die atmungsaktiven Tops und Leggings bieten optimalen Komfort und Bewegungsfreiheit. Die vielseitigen Crop-Tops und eng anliegenden Leggings eignen sich sowohl für intensives Training als auch für entspannte Yoga-Sessions.

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

Funktionsshirt mit tiefem Ausschnitt und Performance-Leggings

# Leder-Lieblinge

Die hochwertigen Taschen und Accessoires aus Leder von KEINE SCHWESTER sind stilvolle und nachhaltige Begleiter für das ganze Leben.



**IDA** in Altrosa  
für 189,95 Euro

**FENJA** in Nougat  
für 79,95 Euro



Trends kommen und gehen, und einige leben gleichzeitig und friedlich nebeneinander her. Wertigkeit, realitätsnahes Design und eine gewisse Zeitlosigkeit rücken wieder in den Vordergrund. Das entspricht genau den Werten von KEINE SCHWESTER, dem Taschenlabel aus dem südlichen Schleswig-Holstein. Eine hochwertige Verarbeitung und das pure Design in breiter Farbpalette zeichnen ihre Echtledertaschen und -accessoires aus. Seit Beginn ihrer Firmengeschichte liegt den Inhabern Heike und Frank eine hohe Qualität, Funktionalität und pures Design sowie ein nachhaltiger Umgang mit den Ressourcen am Herzen: „Wir schätzen Authentizität, den nordischen Stil und die Haptik, Optik sowie Langlebigkeit von Leder.“ Die Produkte von KEINE SCHWESTER sind für eine lebenslange, stilvolle Begleitung zu jeder Zeit gemacht.

## TRENDFARBEN DES SOMMERS

Zu der subtilen Eleganz von KEINE SCHWESTER passen diese Trendfarben des Sommers perfekt: zartes Rosa in Harmonie mit warmen Brauntönen. Die Leichtigkeit und Romantik des Pastells werden durch satte Naturbrauntöne abgerundet, und der Look oder das Zusammenspiel der Accessoires erhalten auf diese Weise einen warmweichen und dennoch starken Look.

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

**Portemonnaie LIV**  
in Dunkelbraun  
für 59,95 Euro



**Tasche EBBA** in  
Dunkelbraun für 279,95 Euro,  
**Portemonnaie JYTTE**  
in Flieder für 99,95 Euro





# Gemüse freut den Darm und macht gute Laune

*Lange haben wir geglaubt, dass der Darm unserem Körper lediglich als Transportweg nach außen dient. Weit gefehlt! Von hier aus werden Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Co. über das Blut in die entsprechenden Körperregionen geleitet. Was das für unsere Gesundheit bedeutet, erzählt uns Dr. Silja Schäfer.*

VON MARION LASS

## **Frau Dr. Schäfer, warum ist ein gesunder Darm so wichtig?**

Hier finden alle wichtigen Prozesse statt. Was den Darm angeht, lernt die Ärzteschaft jedes Jahr neu dazu. Wichtig ist ein ausgewogenes Mikrobiom. Das ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen wie Bakterien oder Viren, die den Menschen besiedeln. Wenn das im Gleichgewicht ist, trägt es enorm zur Gesundheit bei. Der Darm ist immerhin für 80 Prozent unseres Immunsystems verantwortlich, hierüber können chronische Entzündungs- oder auch Autoimmunkrankheiten beeinflusst werden.

## **Oft ist von einer Darm-Hirn-Achse die Rede. Was ist damit gemeint?**

Genau, im Darm gibt es sogenannte Achsen, wie die Darm-Hirn-Achse, aber auch eine Darm-Leber- oder eine Darm-Haut-Achse, und sie alle

sind für die genannten Bereiche zuständig. Die Darm-Haut-Achse nehmen wir ins Visier bei Neurodermitis oder starker Akne, die Darm-Leber-Achse wird genauer betrachtet, wenn wir es mit einer Fettleber zu tun haben. Und die ist gar nicht so selten: In Deutschland hat jeder vierte Erwachsene eine Fettleber. Das hängt meist mit der falschen Ernährung zusammen und kann die Folge eines schlechten Darmmilieus sein. Daher gilt: mit guter Ernährung den Darm stärken!

## **Wie stärkt man den Darm denn richtig?**

Zunächst muss man wissen, was beim Vorgang der Nahrungsaufnahme und -verdauung passiert. Denn Achtung: Die Verdauung beginnt bereits im Mund! Hier werden die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zerkleinert, was voraussetzt, dass wir die Nahrung gut kauen. Der

Prozess geht im Magen weiter. Seine Aufgabe besteht darin, die Nahrung aufzunehmen und mithilfe des Magensaftes zum Speisebrei zu verarbeiten. Er speichert ihn für etwa drei Stunden und gibt ihn dann in den Dünndarm ab. Damit ist die Nahrung im ersten Darmabschnitt angekommen. Und hier beginnt nun wie in einer Postfiliale die Verteilung der essenziellen Stoffe.

## **Hört sich komplex an. Man kann sich gut vorstellen, dass im besten Fall alles wie ein Uhrwerk funktioniert. Aber wie kommen die Nährstoffe in den Körper?**

Sie müssen ins Blut. Aufgabe des Dünndarms ist es, die durch Speichel und Magensäfte vorverdaute Nahrung weiter zu verdauen. Dabei hält die Darmschleimhaut engen Kontakt mit dem Nahrungsbrei, der hier weiter vermischt und durch Enzyme aufgespalten wird. Eiweiße, Kohlenhyd-

## DR. SILJA SCHÄFER ...

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



rate und Fette werden nun zu kleineren Molekülen abgebaut und durch die Darmschleimhäute ins Blut abgegeben. Der nicht verdaute Rest der Nahrung gelangt in den Dickdarm, dessen Aufgabe es ist, unverdauliche Stoffe zu dickflüssigem Stuhl zu verarbeiten, der im Mastdarm bis zur nächsten Stuhlentleerung gespeichert wird.

### Und der Darm benötigt für seine Arbeit am besten wertvolle Lebensmittel?

Unbedingt! Dazu gehören die zwei Ps namens Präbiotika und Probiotika. Präbiotische Stoffe sind Ballaststoffe, die in Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen vorkommen. Sie quellen im Dickdarm auf und binden übrigens auch Cholesterin, um es mit auszuscheiden. Gut für die, die einen hohen Cholesterinspiegel haben, denn dadurch sinkt der Wert. Ballaststoffe sind die beste Nahrungsquelle für „gute Bakterien“ im Dickdarm. Durch Ballaststofffutter bilden sie kurzkettige Fettsäuren, die im Übrigen für gute Laune sorgen.

### Wie – gute Laune?

Ja, diese Stoffe beziehungsweise Prozesse heben unsere Stimmung. Gemüse ist also immer eine gute Entscheidung.

### Gut zu wissen! Wie viel sollte man zu sich nehmen?

Die Richtzahl liegt bei täglich mindestens 30 Gramm an Ballaststoffen. Nach oben gibt es kein Limit. Damit hat man dann eine gute präbiotische Grundversorgung. Was die probiotische Versorgung angeht, so dürfen es täglich gerne Joghurt, Sauerkraut, Quark, Kimchi, Buttermilch, Kefir oder andere fermentierte Nahrungsmittel sein.

### Klingt recht einfach. Wie sieht denn ein gesunder Darm aus, woran erkennt man ihn?

Einmal täglich guter Stuhl – das ist schon wichtig. Bei drei- bis viermal Stuhlgang am Tag kann der Darm schon ein Problem haben. Das würde ich dann lieber mal checken lassen. Ebenso, wenn vermehrtes Aufstoßen, häufiger Durchfall, Blähungen oder blutiger Stuhl auftreten.

### Wie wichtig ist die Darmkrebsvorsorge?

Darmkrebs hat stark zugenommen. Wir vermuten, dass es an der schlechten Ernährung liegt. Eine Darmspiegelung sollte ab 55 Jahren – bei Männern schon ab 50 Jahren – durchgeführt und im Rhythmus von zehn Jahren wiederholt werden; bei Auffälligkeiten alle drei bis fünf Jahre. Dann ist man auf der sicheren Seite.

*Liebe Frau Dr. Schäfer,  
vielen Dank für das sehr informative Gespräch!*

Jetzt im Buchhandel

# IHRE GESUNDHEIT

## HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

50%  
SALE

NUR NOCH  
14,95 €



JETZT BESTELLEN UNTER:

[www.naturapotheke-magazin.de/  
gesundleben](http://www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben)

amazon.de<sup>®</sup>  
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel  
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de

fm



# SO BEKOMMEN SIE DEN DARM IN DEN GRIFF

*Wir kennen sie wohl alle, die Tage, an denen es nicht so rund läuft und wir mit Durchfall oder Verstopfung zu kämpfen haben.*

Häufig werden diese Beschwerden von Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Krämpfen begleitet. Durchfall ist dabei die häufigste Form von Darmbeschwerden. Die Symptome verschwinden meist nach wenigen Tagen und sind in der Regel ohne ärztliche Behandlung ausgestanden. Oft können Hausmittel uns dabei helfen, die Magen- und Darmbeschwerden zu lindern. Die AOK Sachsen-Anhalt gibt dazu einige Tipps und räumt mit einem Mythos auf.

**MYTHOS COLA UND SALZSTANGEN**

Verbreitet bei Durchfallerkrankungen ist die Empfehlung, Cola und Salzstangen zu sich zu nehmen. Doch Cola enthält zu viel Zucker und kann so den Durchfall verschlimmern bzw. den Magen weiter reizen. Den Salzstangen wiederum fehlen wichtige Salze wie Kalium oder Nitrate, die den Verlust an Mineralstoffen nicht ausgleichen können.

getrockneten Heidelbeeren. Hilfreich ist auch Schonkost. Beispielsweise können bei Durchfall zerdrückte Bananen helfen. Sie enthalten viele Mineralstoffe und wirken stopfend. Bei Bauchkrämpfen kann Wärme in Form von Wärmekissen beruhigend wirken. Die angenehme Wärme fördert die Durchblutung und hilft, dass sich die Muskulatur entspannen kann.

**VERSTOPFUNG**

Von Verstopfung wird gesprochen bei weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang. Zu den Beschwerden gehören harter und klumpiger Stuhl sowie das Gefühl, während des Toilettengangs stark pressen zu müssen. Weitere Symptome sind Schmerzen bei der Ausscheidung, auftretende Blähungen und Bauchschmerzen. Liegt keine ernsthafte Erkrankung vor, werden Darmbeschwerden oft durch Stress, Medikamente oder ballaststoffarme Ernährung ausgelöst. Flüssigkeitsmangel durch zu wenig Trinken oder Bewegung können ebenfalls Ursache sein. In den meisten Fällen sind nicht immer sofort Medikamente oder Abführmittel notwendig. Denn die Darmtätigkeit kann auch durch ausreichend Bewegung, viel Trinken oder mithilfe einfacher Hausmittel wieder angeregt werden. Hilfreich sind etwa Flohsamen. Die in den Flohsamen enthaltenen Schleimstoffe binden Flüssigkeit und sind ein natürliches Quellmittel. Apfelessig gilt ebenfalls vielfach als Wundermittel. Er wirkt antibakteriell und kann schädliche Darmbakterien abtöten. Die Wirkung konnte mittels Studien allerdings nicht eindeutig gesichert werden. Weitere Hausmittel sind Tees, die entspannend wirken, u. a. Schwarztee oder auch Kamillentee sowie Tees aus Himbeeren oder

**ÜBER DIESE LEBENSMITTEL FREUT SICH DER DARM**

Wer dem Darm Gutes tun möchte, ernährt sich richtig – mit diesen Lebensmitteln:  
**Fermentierte Lebensmittel:** Sauerkraut, Kimchi und Sojaprodukte wie Tofu oder Miso enthalten Milchsäurebakterien. Sie verdrängen krankmachende Bakterien und schützen die Darmschleimhaut.  
**Leinsamen:** Leinsaat enthält Omega-3-Fettsäuren und ist reich an Ballaststoffen. Die Einnahme von **Flohsamenschalen** hilft bei Verdauungsproblemen. Die Flohsamen werden in Flüssigkeit aufgequollen. So entsteht ein darmregenerierender Schleim. **Joghurtkulturen:** Ein lange fermentierter, stichfester Joghurt ist die beste Variante. Pflanzliche Joghurtprodukte wie Kokosjoghurt bringen eine Extraportion Ballaststoffe mit. Wer auf Milchprodukte zurückgreifen möchte: ungesüßter Naturjoghurt und Kefir!  
**Kombucha** ist ein fermentiertes Teegetränk aus Ostasien. Der Kombucha-Pilz enthält förderliche Pilz- und Hefestäbchen. Naturtrüber **Apfelessig** hilft dem Darm, Krankheitserreger und Schlacken abzubauen. **Bananen** enthalten viel vom darmgesunden Ballaststoff Inulin. Daraus bildet der Körper entzündungshemmende Darmbakterien. Mehr Infos auf [www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/darmgesundheit](http://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/darmgesundheit).

24h-Intensiv- und Beatmungspflege

**INTENSIVPFLEGE**  
für außerklinische Beatmung

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

FREIES 1:1 INTENSIVPFLEGE-TEAM

24h-Intensivpflege Amirov

04381 - 416 067 4  
Diensthandy 24h: 0176 - 220 48 776  
info@24h-intensiv-beatmungspflege.de  
24h-intensiv-beatmungspflege.de

Fotos: Adobe Stock

Spiele, Spaß und gute Laune in Kiel

# Auf geht's unter Leute!

Die Tagespflege der Stiftung Kieler Stadtkloster ist eine gute Idee für Pflegebedürftige, aber auch für pflegende Angehörige.

Es duftet nach Kaffee im „Haus an der Hörn“. An den Tischen werden Spiele gespielt, es wird gelacht und geplaudert. Anita Elvers (69), Wolfgang „Bobby“ Reischuk (69) und sein Bruder Bernd (72) sind Stammgäste der Tagespflege – und längst ein eingeschworenes Team. „Wir schreiben uns sogar privat und treffen uns hier zweimal die Woche“, erzählt Anita. Bobby ergänzt: „Die Chefin hat uns herzlich aufgenommen – so eine Freundlichkeit gibt es selten.“ Gemeint ist Pflegedienstleiterin Evi Höltig, die schmunzelt: „Die drei haben sich hier gefunden und sorgen immer für gute Laune.“

## SPASS AN GESELLSCHAFT

Wie kam das Trio zur Tagespflege? Anita wurde durch ihren ambulanten Pflegedienst auf die Einrichtung aufmerksam: „Ich habe gesagt:

Ich möchte auch mal woanders hin – nicht den ganzen Tag in der Bude hocken.“ Bernd entdeckte das Angebot durch seine Frau, Bobby durch seinen Bruder – zuvor verbrachte er viel Zeit allein vorm Fernseher. Jetzt genießen alle drei die Gesellschaft und Unterstützung.

## ENTLASTUNG FÜR ALLE SEITEN

Die Tagespflege ist nicht nur für Gäste, sondern auch für ihre Angehörigen eine Entlastung. „Während die Senior\*innen hier eine schöne Zeit haben, können sich ihre Familien um andere Dinge kümmern“, weiß Evi Höltig. Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 bis 5 können die teilstationäre Tagespflege zusätzlich zu ambulanten Leistungen nutzen – ohne Kürzung von Pflegegeld oder -sachleistungen.

Das Team der Tagespflege  
„Haus an der Hörn“



## SHUTTLE-SERVICE

Ein Shuttle-Service bringt die Gäste – wenn gewünscht – hin und zurück. Vor Ort gibt es Frühstück, Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen. Die Tagespflege ist montags bis freitags von 8:30 bis 16 Uhr geöffnet. Bei Interesse gibt Evi Höltig gerne Auskunft unter Tel.: 0431 / 54 70 96 10 oder per E-Mail an [hoern@stadtkloster.de](mailto:hoern@stadtkloster.de).

Foto: Stiftung Kieler Stadtkloster/Frank Mölter

STIFTUNG KIELER STADTKLOSTER



Lernen Sie uns an einem kostenlosen Probetag kennen!

# EINEN SCHÖNEN TAG IN GEMEINSCHAFT VERBRINGEN

Willkommen an Bord unserer Tagespflegen! Werfen Sie Anker und genießen Sie einen Tag bei uns voller Freude und Gemeinschaft.

- Kiel-Holtenua: Kurt-Engert-Haus, Tel.: 0431 260657 83
- Kiel-Hassee: Prof. Weber-Haus, Tel.: 0431 64819 77
- Kiel Mitte: Haus an der Hörn, Tel.: 0431 547096 10
- Heikendorf: Haus Rehmgarten, Tel.: 0431 259657 13

Ein Angebot für Menschen mit Pflege- oder Betreuungsbedarf. Wir informieren und beraten Sie gerne. Rufen Sie uns an.

Menschlichkeit ist unsere Stärke!

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



©Björn Kunka - andebe-stich.com



# Johanniter Wunsch-Ambulanz

Wir erfüllen letzte  
sehnlische Wünsche



Jetzt  
spenden!



## GESUND UND FIT BIS INS ALTER

### BUCHTIPP

## DER 4-SCHRITTE-PLAN FÜR EINEN GESUNDEN DARM



Cover: ZS Verlag

Aufgrund chronischer Schmerzen beschäftigte sich Saskia Johanna Rosenow in jungen Jahren schon mit gesunder Ernährung – bis es ihr nach langem Leidensweg gelang, schmerzfrei zu leben. Heute gibt sie ihr Wissen als zertifizierte Ernährungs- und ganzheitliche Gesundheitsberaterin weiter. Ein Thema steht ganz hoch im Kurs: die Darmgesundheit. In ihrem 4-Schritte-Plan erläutert die Ernährungsexpertin alles Wissenswerte zum Mikrobiom, welche Rolle die Darmbakterien für die Gesundheit spielen und warum der

Darm als Schlüssel zum Immunsystem gilt. Auch wie Darm und Psyche zusammenhängen (Stichwort: Darm-Hirn-Achse) und warum unsere Haut der Spiegel unserer Darmgesundheit ist, erklärt die Autorin auf leicht verständliche Weise. Neben Tipps zur Förderung gesunder Darmbakterien, zur Wirkweise von Prä- und Probiotika und zum Aufbau einer gesunden Darmflora runden 60 Rezepte den Ratgeber ab.

Saskia Johanna Rosenow:  
Der 4-Schritte-Plan für einen gesunden Darm.  
ZS/Edel Verlagsgruppe, 208 Seiten, 24,99 Euro

### Gesundheit – gute Entscheidungen treffen

Themenwoche vom 05.-11.04.25  
Beginn jeweils 19.00 Uhr

Gesundheit ist nicht einfach ein genetischer Glücksfall. Lebensumstände und Lebensstil haben einen größeren Einfluss als wir bisher dachten. Die verschiedenen Themenangebote berücksichtigen beide Aspekte.

Wie gehen wir mit verschiedenen Umständen, wie z.B. Arbeit, Alter und Krisen um? Welche Möglichkeiten haben wir, eigenverantwortlich damit umzugehen?

#### Themen:

- 05.04.2025: Depression – eine Krankheit mit vielen Gesichtern**
  - Referent: Dr. med. Herald Hopf, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- 07.04.2025: Leben und Sterben im Hospiz**
  - Der Hospizverein Dänischer Wohld stellt sich vor
- 08.04.2025: Wer gut informiert ist-kann für sich gute Entscheidungen treffen**
  - Die Beratungsstelle „Pflegestützpunkt aus Kiel“ stellt sich vor
- 09.04.2025: Der Heilpraktiker – Der letzte seines Standes?**
  - Eine „Reise“ durch die alten und neuen Diagnose- und Therapieverfahren
  - Referent: Arne Felix, Heilpraktiker
- 11.04.2025: Gesund bleiben am Arbeitsplatz**
  - Referentin Anja Englert, Beraterin Betriebliches Eingliederungsmanagement

**Wo?**  
Lebensraum – Adventgemeinde Kiel  
Preetzer Straße 315  
24147 Kiel

**Kontakt:**  
Edgar Machel: 01722959269  
Email: [lebensraum.kiel@gmail.com](mailto:lebensraum.kiel@gmail.com).

Die Teilnahme ist kostenlos.



adventgemeinde  
kiel

## THEMENWOCHE RUND UM DIE GESUNDHEIT



Foto: Adventgemeinde Kiel

Gesund zu sein ist nicht nur ein genetischer Glücksfall. Inzwischen wissen wir, dass die Lebensumstände und der Lebensstil einen großen Einfluss haben. Umso bedeutsamer sind die unzähligen Entscheidungen, die wir tagtäglich für uns treffen. Wie bleiben wir im stressigen Berufsleben gesund? Was hilft bei Depressionen? Und wie gehen wir mit Krisen in unserem Umfeld um, wie einer schweren Krankheit oder dem Tod eines geliebten Menschen? All diesen Fragen widmet sich die **Adventgemeinde Kiel** in der Themenwoche „Gesundheit – gute Entscheidungen treffen“ vom 5. bis 11. April. Interessierte können sich unter anderem über spannende Vorträge wie „Depression – eine Krankheit mit vielen Gesichtern“, „Leben und Sterben im Hospiz“ und „Gesund bleiben am Arbeitsplatz“ freuen. Treffpunkt ist der Lebensraum in der Preetzer Straße 315. Die Teilnahme ist kostenlos. Mehr Infos unter <https://kiel.adventisten.de/lebensraum>.



Foto: Adobe Stock

## STRAHLENDE HAUT FÜR JEDEN HAUTTYP

Jeder kennt es: Man hetzt durch den Alltag, ist gestresst und hat oft zu viel zu tun. Das schlägt sich beizeiten auch auf das Hautbild nieder. Schläffe Gesichtshaut, die das Gesicht müde und ausgelaugt wirken lässt, ist die Folge. **Dr. Christiane Behrendt** kann hier behilflich sein. „Es gibt viele Methoden zur Verbesserung der Hautstruktur“, so die Fachärztin mit Praxen in Kiel und Eutin. Welche Methode am besten greift, hängt von der Hautbeschaffenheit ab. Dr. Behrendt setzt zu Beginn einer Behandlung eine Ultraschalltherapie ein, um die Haut auf das Microneedling, bei dem sie die Gesichtshaut mit einem Dermaroller behandelt, vorzubereiten. Ein Verjüngungscocktail aus Vitaminen, Aminosäuren, Antioxidantien und Hyaluronsäure führt zu einem besseren Hautrelief. Ein zusätzliches Fadenslifting, eine Peelingtherapie oder das Unterspritzen der Haut mit stärker vernetzter Hyaluronsäure sorgen auch für glatte, straffe Haut. Die Behandlungen sind minimalinvasiv, sodass man im Anschluss sofort wieder geschäftsfähig ist. Weitere Informationen unter [www.kielerhautaerztin.de](http://www.kielerhautaerztin.de).

## FACHLEUTE RUND UM DEN ZAHNERSATZ



Foto: edelmund dental

Zahnimplantate sind der bestmögliche Zahnersatz und bieten höchsten Komfort. „Sie kommen den natürlichen Zähnen am nächsten“, wissen Dr. Sven Görrissen, Dr. Tobias Gottwald und Dr. Stephan Polychronakos, die Inhaber von **edelmund dental in Kaltenkirchen**. Das Ärzteteam bildet sich ständig weiter und engagiert sich auch in der Ausbildung anderer Zahnärzt\*innen. Bei edelmund kommt modernste Computerdiagnostik zur dreidimensionalen und sicheren Planung zum Einsatz. Damit können die künstlichen Zahnwurzeln präzise vorhersagbar gesetzt und in vielen Fällen die Kosten reduziert werden. Stressfreie, ambulante Behandlungen in Vollnarkose und qualifizierte Nachsorge gehören zum Konzept. Wer das Team edelmund unterstützen möchte, kann sich jederzeit gern bewerben unter [info@edelmund.de](mailto:info@edelmund.de).

## Dr. Christiane Behrendt

Haut in guten Händen



### Dr. Christiane Behrendt

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

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

Termine nur nach Vereinbarung

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

Termine nur nach Vereinbarung

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

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



## PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Zum Erhalt Ihrer Zahngesundheit



Vorsorge ist günstiger als Zahnersatz.  
Das Individualprophylaxe-Konzept von Edelmund.  
Termine online oder unter 04191 89589 vereinbaren.



edelmund GbR  
Zahnärzte · Zahnmedizinisches Versorgungszentrum  
Königstraße 5a · 24568 Kaltenkirchen  
[www.edelmund.de](http://www.edelmund.de)



**edelmund**



AB IN DEN FRÜHLINGSMODUS

# TERRASSE UND GARTEN 2.0

*Jetzt verlagert sich das Leben wieder nach draußen – höchste Zeit, die Terrasse als erweitertes Wohnzimmer fit für den Frühling zu machen! Nach den kalten Monaten braucht sie ein gründliches Makeover: Alte Blätter und Schmutz müssen entfernt sowie Möbel gereinigt und aufgepeppt werden. Hier und da vielleicht neue Pflanzen und frische Dekorationen integrieren – so entsteht eine einladende Wohlfühloase für die schönste Zeit des Jahres!*

# SAUBER - FÜR DIE EWIGKEIT

Holger H. war verzweifelt. Er konnte seine knapp 200 qm Pflastersteine reinigen, so oft er wollte. Sie wurden immer wieder schmutzig. Erst die Methode von **360 Home Service in Flensburg** brachte ihm langfristig Erfolg.



Die Pflastersteine von Holger H. sehen heute wieder aus wie neu.

Holger H. besitzt ein großes Grundstück – und viele Pflastersteine. 2021 und 2023 hatte er zwei Firmen beauftragt, diese zu reinigen. Die eine wendete eine Wasser-Luft-Methode an, die andere war mit einem Hobby-Hochdruckreiniger angetreten, der nur kurzfristig gute Ergebnisse erzielte. Frustriert von den Misserfolgen dachte er darüber nach, die gepflasterte Fläche komplett zu erneuern. Doch zuvor wollte er noch einen letzten Versuch wagen: Die Methode von 360 Home Service hatte ihn neugierig gemacht. Als Jacob Enggaard von 360 Home Service ihm das Vorgehen erklärte, war er zunächst skeptisch. Schließlich hatte er bereits viel Geld

ausgegeben. Doch er ließ sich darauf ein und war nach der Behandlung begeistert. Und das Gute: Die Begeisterung hält bis heute an, denn auch ein Jahr später sehen die Pflastersteine noch aus wie neu.

## DIE 360 HOME SERVICE METHODE

„Der Prozess beginnt mit einer kostenlosen Vor-Ort-Beratung, bei der wir die Steine analysieren, eine Probereinigung durchführen, die Fläche vermessen, einen Preis erstellen und den Ablauf erklären“, sagt Jacob Enggaard. Im zweiten Schritt kehrt das Team von 360 Home Service zurück, um die Tiefenreinigung durchzuführen.

„Wir entfernen Schmutz, Ablagerungen, Flechten und Algen. Mit unserer speziellen Nachbehandlung beseitigen wir 99 % aller Algen und organischen Rückstände – aus den tiefsten Poren der Pflastersteine.“ Dann folgt der dritte Besuch: „Wir tragen die hochwertige Imprägnierung auf, die tief in die Steine eindringt und sie bis zu 15 Jahre schützt“, sagt Jacob Enggaard, der die Dienstleistungen in ganz Schleswig-Holstein und Hamburg anbietet.

Er weiß aus 16-jähriger Erfahrung: „Es ist leicht, die Steine zu reinigen, aber die Herausforderung ist, sie über Jahre hinweg sauber zu halten. Daher geben wir 15 Jahre Garantie.“

Foto: 360 Home Service

🚗 Keine Anfahrtskosten
📅 Langzeitgarantien
✓ Kostenlose Vor-Ort-Beratung






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

15 €/m<sup>2</sup>

15 Jahre  
Garantie



**Fensterreinigung**



**Dachreinigung**



**Fassadenreinigung**



**Holzterrassenreinigung**



📍 Harniskai 22,  
24937 Flensburg,  
Deutschland

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



5 Sterne Bewertungen





SCHAFFEN SIE SICH  
IHRE PERFEKTE OUTDOOR-OASE

# Gartenmöbel, die begeistern!

*Der Sommer steht vor der Tür. Jetzt ist es Zeit, den Garten in eine Wohlfühloase zu verwandeln.  
Sie haben keine Ideen? Die Firma **Broocks Wohnen & Garten** in Gettorf schon!*

Natur zu Natur – perfektes Matching mit Holz und Rattan



Hier findet man Profis! Brooks Wohnen & Garten ist seit 40 Jahren eine gute Adresse.



Traumhafte Strandkörbe mit besonderem Look gehören zum Angebot.



Leicht und sommerlich – so lässt es sich nicht nur gut frühstücken.

„Wir laden Sie herzlich zur Eröffnung der Gartensaison ein und präsentieren Ihnen unsere beeindruckende Auswahl an stilvollen und komfortablen Gartenmöbeln“, lädt das Team um Firmenchef Carsten Brooks Jung und Alt ein, einen Blick auf die neuen Gartenmöbel zu werfen. Von eleganten Lounge-Sets bis hin zu charmanten Sitzgruppen – die Kollektion bei Brooks vereint Stil, Komfort und Qualität. Dank hochwertiger, wetterfester Materialien und ergonomischer Designs bieten die Möbel nicht nur optisch, sondern auch funktional alles, was das Herz begehrt. Die perfekt abgestimmte Farbpalette fügt sich harmonisch in die Natur ein und schafft eine einladende Atmosphäre im eigenen Garten.

### DAS LAGER IST VOLL

Ein großer Vorteil für die Kundschaft: Über 90 Prozent der Möbel sind bei Brooks sofort verfügbar! Lange Wartezeiten gibt es dadurch so

gut wie nicht, sodass der Gestaltung des eigenen Gartenparadieses nichts mehr im Wege steht.

### DEKORATIONEN UND ACCESSOIRES

Wer seinen Outdoor-Bereich zusätzlich veredeln möchte, findet bei Brooks auch eine vielseitige Auswahl an dekorativen Details wie Kissen, Decken und Windlichter. Diese stilvollen Accessoires verleihen jedem Garten das gewisse Etwas und sorgen für gemütliche Sommernächte, fröhliche Grillabende und entspannte Stunden unter freiem Himmel.

### NEUER WEBSHOP

Lassen Sie sich bequem auch im neuen Webshop unter [www.broocks-moebel.de](http://www.broocks-moebel.de) inspirieren. Wer eine persönliche Beratung bevorzugt, ist herzlich eingeladen, das erfahrene Team in Gettorf zu besuchen. Mit viel Freude berät das Brooks-Team die Kund\*innen individuell und kompetent.

### QUALITÄT UND SERVICE SEIT 40 JAHREN

Seit vier Jahrzehnten ist das inhabergeführte Unternehmen von Carsten Brooks ein Garant für hochwertigen Service und exzellente Qualität. Beste Materialien, erstklassige Verarbeitung und lange Haltbarkeit stehen hier an erster Stelle. Mit viel Engagement begleitet das Team die Kund\*innen auf dem Weg zum neuen Lieblingsstück. Vielleicht wird es ein neuer Gartentisch mit passenden Stühlen?

Geöffnet ist von Montag bis Freitag von 10 bis 18.30 Uhr, samstags von 10 bis 17 Uhr. „Schauen Sie gerne rein. Wir freuen uns auf Sie!“

**Brooks Wohnen & Garten**  
**Kieler Chaussee 12**  
**Gettorf**  
**Tel.: 04346 / 74 35**  
**[www.broocks-moebel.de](http://www.broocks-moebel.de)**



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

TELEFON: 04384 16 52  
SCHROEDER-GARTENGESTALTUNG.DE

Ihr Experte für  
Garten & Landschaft

Dirk Christian Schröder  
Garten- und Landschaftsbau

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



Garten-  
**Dittmann**  
Baumschule

**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](http://www.garten-dittmann.de)

*... alles, was ein Garten braucht!*

## HAUS, HOF & GARTEN

# FILMDREH IN EINEM „GARTEN DES JAHRES“

Dirk Christian Schröder vom Garten- & Landschaftsbau in Rastorf ist begeistert: „Der Garten eines unserer Kunden in Preetz wurde im vergangenen Jahr vom Callwey Verlag für das Buch ‚Gärten des Jahres 2024‘ ausgewählt. Von den 50 veröffentlichten Gärten wurden nur drei ausgewählt, über die ein professioneller Film gedreht wurde – und unser Garten war einer davon! Das freut uns sehr!“

In dem Video präsentiert das Moderatorenteam Anina Pommerenke und Bernd Franzen die Arbeit im Detail – vom Wasserlauf über die Teiche bis hin zum Naturgarten mit Obst- und Blumenwiese. „Entstanden ist ein tolles Porträt dieser grünen Oase. Absolut sehenswert“, findet Dirk Christian Schröder.

Der Film ist unter [www.youtube.com/watch?v=YMlM-NPjYfVM](http://www.youtube.com/watch?v=YMlM-NPjYfVM) zu sehen – oder dem QR-Code folgen:



Foto: Irene Nagel

## PFLANZEN BRAUCHEN ZEIT

Die **GartenBaumschule DITTMANN** in Gettorf bietet für jeden Gartenstandort und Gestaltungswunsch die passenden Pflanzen. Beratung und Service werden hier großgeschrieben, ebenso wie die ganzjährige Auswahl und das umfangreiche Sortiment an Pflanzen, die sich in unserer norddeutschen Region bewährt haben. Die Vielfalt des Angebots ist eines der Kriterien für die Aufnahme in den Verband der Gartenbaumschulen.

Ebenso wichtig sind der einwandfreie Pflegezustand der Pflanzen und die Einhaltung von Qualitätsstandards, die eine natürliche Entwicklung und vollständige Ausreifung ermöglichen. So gelangen die Pflanzen vital und kräftig in ihr neues Zuhause. Kompetente Mitarbeiter\*innen und eine ansprechende Präsentation mit Gestaltungsbeispielen bieten Orientierungshilfe. Das Team der GartenBaumschule DITTMANN freut sich auf viele Besucher\*innen.



Foto: GartenBaumschule Dittmann (1)



## LEBENDIGE GÄRTEN? ABER GERNE!

Sie lieben Naturgärten, in denen Wildbienen summen, Vögel zwitschern und Eidechsen ein sonniges Plätzchen finden? Heimische Wildpflanzen, Blüten und Kleintiere stehen hier im Mittelpunkt. Doch wie legt man sie an? **Landschaftsarchitektin und Naturgartenplanerin Jana Lösche** ist spezialisiert auf diese Gärten. Ihr Ziel ist es, Orte zu schaffen, an denen man sich wohlfühlen und zur Ruhe kommen kann und wo gleichzeitig Insekten und Kleintiere einen Lebensraum finden. Die Beratungen und Planungen erfolgen individuell nach Wunsch, und auch eine weitergehende Baubegleitung gehört zum Angebot. Die praktische Umsetzung übernehmen die Kund\*innen selbst oder eine Gartenbaufirma, für die Jana Lösche gerne Empfehlungen ausspricht. Wer möchte, bekommt auch Feng-Shui-Elemente eingebaut. Mehr Informationen dazu gibt es unter Tel.: 04340 / 419 99 85 oder [www.gartenarchitektur-loesche.de](http://www.gartenarchitektur-loesche.de).

Fotos: Florian Rinck / Adobe Stock



## DAS PARADIES IM EIGENEN GARTEN

Ob zum Entspannen, Arbeiten oder um seinem Hobby nachzugehen – der Garten ist für viele das kleine Paradies, der kuschelige Rückzugsort. Highlight jeder grünen Oase ist natürlich ein **Schäferwagen** der gleichnamigen **Manufaktur aus Oersberg** in Angeln. Die Wagen punkten mit nostalgischer Form und moderner Ausstattung, sind ganzjährig nutzbar und sehr beliebt als Garten-Cottage, Badekarre, Saunawagen, Atelier oder Gästezimmer im Freien. Hier lässt sich die heimische Oase in vollen Zügen genießen. Weitere Informationen unter Tel.: 04642 / 965 80 80 oder [www.schaeferwagen-manufaktur.de](http://www.schaeferwagen-manufaktur.de).

Fotos: Schäferwagen Manufaktur



## Garten ARCHITEKTUR JANA LÖSCHE

„Schöne Gärten für jede Jahreszeit.“

### Meine Leistungen:

- Naturgartenplanungen für Privatgärten
- Naturerlebnisräume für Schulen und Kita
- Artenreiche Blühflächen für Gewerbetreibende
- Gartenberatung, Planung, Baubegleitung
- Gartengestaltung nach Feng Shui

### Kontakt:

**Jana Lösche**  
Landschaftsarchitektin  
Dorfstraße 31  
24109 Melsdorf  
Telefon: 04340 - 41 999 85  
[post@gartenarchitektur-loesche.de](mailto:post@gartenarchitektur-loesche.de)  
[www.gartenarchitektur-loesche.de](http://www.gartenarchitektur-loesche.de)

Ich freue  
mich auf  
Ihren  
Anruf!

## Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen

Tel. 0 46 42 / 96 580 80

[www.schaeferwagen-manufaktur.de](http://www.schaeferwagen-manufaktur.de)



FRU JÜRS VERTELLT

# Osterbrunnen- Versöök

**V**ergangen Jahr sünd Guschi un Mathilde Sievers in de Ostertied in't Frankenland west. Dor hebbt se de ole Traditschon belevt, dat all de Marktbrunnen un ok private Exemple in de Vörgoorns as Osterbrunnen schmückt weeren. Grote un lütte Baagens mit bunte Ostereier ward üm un op de Brunnen fastmaakt un Girlannen ut Grööntüg mit bunte Ostereier schmückt den Rand. Elk een Ortschaft hett een egen Modell oder maakt dat een üm anner Jahr ünnerscheidlich in Form un Farven. Dat giff natürlich eenen regel-rechten Wettstriet, woken den allerschönsten Osterbrunnen hett un treckt Besöoker an, de sick dat Spektakel ankieken wüllt.

## MATHILDE WILL DAT OK

Al siet Weeken acht Mathilde dor op, dat se nich ut Versehen de Eier, de se to'n Backen brukt, opsleit. Dor ward vörsichtig op beide Sieden een

Lock rinpuult un dat heele Ei utpust. Se fragt ok de Naverschen, wat se eer utpuste Eier tostüern könnt. För so eenen Osterbrunnen ward se veele Eier bruken. Arthur Peemöller schüddelt den Kopp un stichelt: „Woans wullt du denn hin mit de veelen Eier? Du hest doch gor keenen Brunnen. De gussiesern Goornpump un de deepe Soot achter de Waschköök, de gellt nich!“ Man Mathilde will, dat ok de Navers wat hebbt vun eere Osterdeko. Dorüm hett se sick dacht, dat de Rosenbaagen, de twüschen Vörgoorn un Achtergoorn steiht, ok mol so een Dekoratschon bruken kann.

## UT FEHLER LEERNEN

Glieks bi den ersten Versöök, de utpusten un anmalten Eier op eenen Draht to trecken, geiht meist de Hälfte to Bruch. Toerst mutt Guschi de Eier mit Lack övertrecken, dat se stabiler ward un denn brukt se lütte Holtkugeln as Abstand-

hooler. Mit düssen Trick schafft de beiden dat, den halfunden Baagen mit Ostereier to bestücken. Man dat süht noch een beeten mager ut an dat Rosengestell. Dor passt dat good, dat Ute Holtappel mit een Korf vull bunte Eier dorto kümmt un de Kinner een ganze Obstkist mit Moos vullstoppt hebbt, dat se an de Kant vun de Wisch ruppt hebbt. De tweete Baagen ward mit weeket Moos twüschen de Eier bestückt, dat mit Bloomendraht fast tüdert ward. Op de Art brukt se ok nich so veele Ostereier un hebbt noch welk över för twee Kränze ut Moos mit bunte Eier, de an de Siet vun den Rosenbaagen fastmaakt ward. „Laad all de Navers in“, seggt Guschi. „Dat Prachtstück vun Osterbrunnen – ganz ahn Brunnen – mutt bestaunt warrn. Ick spendeer Rundstück un Bockwuss, denn ick glööv Röhrei harrn wi in düsse Straat för dütt Jahr genog.“



BIRGITT JÜRS

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



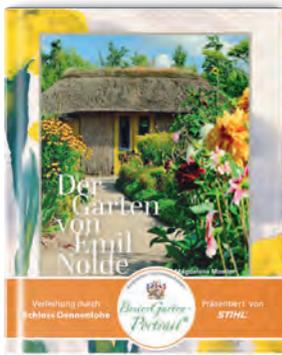
## BAUMFÜHRUNGEN AUF DEM NORDFRIEDHOF

Die fünf städtischen Friedhöfe in Kiel sind nicht nur Orte der Trauer, sie sind auch Orte der Erholung und ruhige Naturräume in der Stadt. Das zeigen die spannenden Baumführungen auf dem Nordfriedhof am Sonntag, 27. April, um 11 Uhr. Dabei startet gleichzeitig eine Führung für Kinder und eine für Erwachsene. Bäume sind spannende Lebewesen, über die es viel zu erzählen gibt. Hängen an einem Taschentuchbaum richtige Taschentücher? Wer kennt den einzigartigen Schokoladenbaum? Was sind Jahresringe? Was ist das Besondere an Birkenrinde? Die Führungen starten am Eingang des Nordfriedhofs, Westring 481c. Die Kinderveranstaltung ist für Kinder von etwa 5 bis 9 Jahren geeignet. Es dürfen Fragen gestellt werden und für Verpflegung wird auch gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Infos über die städtischen Friedhöfe unter [www.kiel.de/friedhof](http://www.kiel.de/friedhof).

Foto: LH Kiel/Bodo Quante

### UNSER BUCHTIPP

## NATUR UND KUNST VEREINT DER GARTEN VON EMIL NOLDE



Vor fast 100 Jahren, ab 1926, schufen Emil und Ada Nolde ein kleines Paradies im nordfriesischen Seebüll. Dort kauften sie eine Warft, ließen Wohnhaus und Atelier erbauen und legten einen Garten an, dessen Farbenpracht den Künstler immer wieder zu Blumen-Gemälden und Aquarellen inspirierte. Heute ist er Teil des Nolde Museums und zieht jährlich zehntausende Besucher\*innen an. Das Buch „Der Garten von Emil Nolde“ präsentiert diesen Ort mit Fotografien. Kunsthistorikerin und Fotografin Magdalena M. Moeller stellt Werke

Noldes ihren Pflanzenaufnahmen gegenüber und schafft eine Symbiose aus Malerei und Fotografie, Kunst und Natur. Sie präsentiert die schönsten Blüten und Stauden der Monate März bis Oktober, begleitet die Gärtner und gibt Tipps, wie man sich zu Hause „ein wenig Seebüll“ verwirklichen kann. Das Buch erhielt Gold beim Deutschen Gartenbuchpreis.

**Magdalena M. Moeller: Der Garten von Emil Nolde.**  
Prestel Verlag, 176 Seiten, 29 Euro

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

## Spannendes aus dem Leben der Bäume

**Baumführung für Kinder auf dem Nordfriedhof**  
Sonntag, 27. April 2025, 11 Uhr

**Treffpunkt:** Westring 481c. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.



Für Kinder  
von 5 bis 9  
Jahren. Dauer ca.  
1,5 Stunden.

[kiel.de/friedhof](http://kiel.de/friedhof)



## Der Klang des Frühlings.

Klingt gut? Wir unterstützen Sie bei einer individuellen Gartengestaltung.



**Garten Ideen**  
Roland Stegemann  
[www.gartenideen-stegemann.de](http://www.gartenideen-stegemann.de)

# Ökostrom: Es ist nie zu spät zu wechseln.

Regional. Stark.  
Zuverlässig.  
Stadtwerke SH.



HAUS, HOF & GARTEN



## MEHR ALS ENERGIE: **EIN PARTNER FÜR DIE REGION**

*Stadtwerke SH – das bedeutet mehr als Versorgung mit Gas, Wasser und Strom, denn Innovation und Engagement für Schleswig, Rendsburg und Eckernförde gehören zur regionalen Stärke des Unternehmens.*

Wissen Sie eigentlich, was die Stadtwerke SH alles so leisten? Die meisten Menschen denken zuerst an Strom, Gas und Wasser – doch das Unternehmen bietet mehr. Als verlässlicher Partner für die Region Schleswig, Rendsburg und Eckernförde sorgen die Stadtwerke nicht nur für eine sichere Energieversorgung, sondern engagieren sich auch für nachhaltige Projekte, innovative Infrastrukturen und die Lebensqualität vor Ort.

### **REGIONAL DENKEN, NACHHALTIG HANDELN**

Die Stadtwerke SH treiben aktiv die kommunale Wärmeplanung in ihren Versorgungsgebieten voran. Dabei geht es um zukunftsfähige Konzepte für eine klimafreundliche Energieversorgung – zum Beispiel durch Forschungsprojekte wie das ErdEis-Projekt, das erneuerbare Wärme und Kälte für Quartiere nutzbar macht. Auch der Ausbau der E-Lade-Infrastruktur spielt eine große Rolle, um die Mobilitätswende in der Region zu unterstützen. Doch damit nicht genug: Die Stadtwerke SH betreiben Häfen, Wohnmobilstellplätze und drei Freizeitbäder – alles mit dem Ziel, die Attraktivität und Lebensqualität der Region zu steigern. „Die Zukunft unserer Städte wird stark durch innovative Dienstleistungen und

nachhaltige Infrastruktur gestaltet“, weiß das Unternehmen.

### **MIT ÖKOSTROM IN DIE ZUKUNFT**

Daher wird gerade jetzt der Umstieg auf Ökostrom empfohlen: „Je mehr Menschen sich für Ökostrom entscheiden, desto stärker wächst der Anteil erneuerbarer Energien in der Gesamtproduktion. Wer auf regionalen Ökostrom setzt, reduziert aktiv CO<sub>2</sub>-Emissionen und leistet einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz. So wird die Energieversorgung nicht nur grüner, sondern auch bewusster.“

### **AUSBILDUNG – NA KLAR!**

Auch als Arbeitgeber in der Region übernehmen die Stadtwerke SH Verantwortung. Mit sieben dualen Ausbildungsberufen, darunter ein duales Studium, bieten sie jungen Menschen eine berufliche Perspektive mit vielen Entwicklungsmöglichkeiten. Wer Teil des Unternehmens werden möchte, findet hier spannende Chancen und attraktive Benefits.

Weitere Informationen zum Unternehmen, den Dienstleistungen und nachhaltigen Projekten gibt es unter [www.stadtwerke-sh.de](http://www.stadtwerke-sh.de) und [www.startwerke-sh.de](http://www.startwerke-sh.de).

# Fischer's LAGERHAUS®

... und  
frischer Kaffee oder Tee  
KOSTENLOS in unserer  
Bücherecke

ein weltweit einzigartiges Sortiment kunsthandwerklicher Waren



Keramikschwalben in 4 Größen  
zur Wandbefestigung  
ab € 4,40



Gartenstecker im  
Rostfinish  
€ 8,50



Steinmetzarbeit aus  
einem Flusskiesel € 118,-

## Start unserer spektakulären Warenlieferungen:

- Sa. 05. April ab 10 Uhr ‚China-Samstag‘
- Sa. 19. April ab 10 Uhr ‚Indien-Samstag‘
- Sa. 03. Mai ab 10 Uhr ‚Marokko-Samstag‘
- Sa. 17. Mai ab 10 Uhr ‚Factory-Samstag‘



Teakholzmöbel-  
Großauswahl



Zaunkönig aus  
Gusseisen  
€ 10,80



Rankgitter-Eldorado



Keramikkelch  
€ 7,80



Gartenbank-Eldorado

Ihr kennt uns  
immer noch  
nicht?

Dann nutzt unser  
Kennenlern-Angebot:

**10,- Euro  
Gutschein**

bei einem Einkaufswert  
ab 20,- Euro!

Mal vorbeischaun und  
aus über 5.000 (!)  
ausgefallenen Artikeln  
Euer ‚Lieblingsstück‘  
auswählen!

Einfach diese Anzeige  
ausschneiden und  
an der Kasse vorzeigen!

Gültig bis:

**Sa. 31. Mai 2025**



**fischer's LAGERHAUS**

Udo Fischer GmbH  
Mergenthalerstr. 22  
im Ostseepark (bei Kiel)  
24223 Schwentinental

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Mo. – Fr.: 10.00 – 19.00 Uhr  
Sa.: 10.00 – 18.00 Uhr  
(auf 1.700 qm Verkaufsfläche)

**www.fi-la.com**

Gesamtkollektion!



Jeden 1. und 3. Samstag im Monat neu eintreffende Seecontainer mit ausgefallenen Waren. Der weiteste Weg lohnt sich!

## HAUS, HOF & GARTEN

Die neue Küchenwaage von Smeg

# LUST AUF RETRO UND PRÄZISION?

Smeg steht für außergewöhnliches Design – nun setzt der italienische Hersteller mit einer neuen Küchenwaage im 50er-Jahre-Look wieder Maßstäbe. Die Waage kombiniert Analog- und Digitalanzeige und ist in sechs Farben erhältlich: Creme, Pastellblau, Pastellgrün, Schwarz, Rot und Weiß. Sie wiegt trockene und flüssige Zutaten präzise bis 5 Kilogramm mit Einheiten wie Gramm, Liter oder Unzen. Die Edelstahl-Rührschüssel der Smeg-Küchenmaschine passt perfekt. Ein USB-Anschluss ermöglicht 36 Stunden Akkulaufzeit, eine Abschaltautomatik spart Energie. Das Aluminium-Druckgussgehäuse mit rutschfesten Füßen sorgt für Stabilität, die Pulverbeschichtung für Langlebigkeit. Smeg erweitert mit dieser Designperle sein Retro-Sortiment und bietet neben Kühlschränken auch Küchenmaschinen, Toaster und Kaffeemaschinen im ikonischen 50er-Jahre-Stil.



Foto: Smeg

## MEINE NEUE KÜCHE



Besuchen sie unsere große Küchenausstellung

**Küchencentrum**  
Rendsburg

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

## FLIESEN VIELFALT



**KeraMiede**

Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

Pretzer Chaussee 59 · 24222 Schwentinental  
Tel. 04 31 - 97 99 003 · [www.keramiede.de](http://www.keramiede.de)

### UNSER BUCHTIPP

## ALTBAULIEBE AN DER NORDSEE



Sandra und Tom von @MiMaMeise sind Altbau- und designverliebte Katzenfans und Naturverrückte. In ihrem ersten Buch laden sie in ihre wunderschöne Altbauwohnung ein. Sie geben Einblicke in die Entwicklung der Wohnräume, verraten, wie sie den Charme ihrer Wohnung mit Mut zur Farbe und der Wertschätzung von Historie sanft modernisiert haben, und teilen ihre Lieblingsrezepte und besten DIY-Projekte. Dazwischen präsentiert Hobbyfotograf Tom seine zahlreichen Lieblingsplätze in der Umgebung, die er in großartigen

Bildern festhält. Und auch in Sandras und Toms Zuhause ist die Nähe zum Meer und die Liebe zur Natur einfach überall zu spüren. Beide leben nach 15 Jahren im Hamburger Schanzenviertel seit 2016 an der Nordseeküste in Cuxhaven und lassen dort ihrer Kreativität freien Raum. Auf Instagram teilen sie ihre Leidenschaft für schöne Einrichtung und Naturfotografie.

Sandra Maria Lörch und Tom Oehne, *Altbauliebe an der Nordsee*.  
frechverlag, 144 Seiten, 28 Euro

# BODENTRÄUME AUS PARKETT UND TEXTIL

*Stilvoll auf Schritt und Tritt: Im Einrichtungshaus **Knutzen Home** finden Sie garantiert den richtigen Bodenbelag für Ihr Zuhause.*

*Ein besonderes Highlight: der neue Floor Viewer, der Kund\*innen bei der Wahl eines Parkettbodens ganz neue Möglichkeiten bietet.*

**D**ie Arbeit hat sich gelohnt: Seit Monaten ist das Team von Knutzen Home in Kiel fleißig dabei, die neue Parkettwelt in der Bahnhofstraße 14 fertigzustellen. Nun ist die Abteilung nahezu fertig. Ab sofort können Kund\*innen den hochmodernen Floor Viewer nutzen – ein innovatives Gerät, das es so nur dreimal in Europa gibt.

## ENTSCHEIDUNG LEICHT GEMACHT

Dank eines circa ein mal zwei Meter großen Bildschirms, der in den Boden eingelassen ist, können Interessierte sich einen realistischen Eindruck verschaffen, wie der Bodenbelag in den eigenen vier Wänden aussehen würde. Von jedem verfügbaren Boden sind kleine quadratische Muster mit QR-Code in der neuen Abteilung zu finden. Scannt man diesen am Gerät ein, erscheint der Bodenbelag auf dem Bildschirm. Ob Parkett, Terrassendielen oder Vinyl, der Floor Viewer zeigt Ihnen die Maserung – auch „Sortierung“ genannt – Ihres Wunschbodens. Dank Panzerglas kann der Bildschirm sogar betreten und in Ruhe begutachtet werden. So fällt die Entscheidung selbst den Unentschlossensten leichter. Aber auch für diejenigen, die Teppichboden be-

vorzugen, hat das Einrichtungshaus eine große Auswahl.

## WARM, WEICH, WIDERSTANDSFÄHIG

Direkt gegenüber im Kehrwiefer 13 befindet sich die ebenfalls neue, 600 Quadratmeter große Teppichabteilung, die kürzlich Neueröffnung gefeiert hat. Auf der linken Seite erstreckt sich eine umfangreiche Naturecke mit hochwertigen, schadstofffreien Teppichen aus reiner Schurwolle. Viele davon wurden in Deutschland produziert und in einer Teppichmanufaktur im Allgäu handgewebt. Ergänzt wird das Sortiment durch Outdoorteppiche, die in der wärmeren Jahreszeit auf Balkon und Terrasse eine gute Figur machen, und orientalische Teppiche, die derzeit wieder besonders im Trend sind. „Unsere Kund\*innen sind begeistert von der großen Auswahl. Wer hier nichts findet, will auch nichts finden“, scherzt Christian Heidrich, Abteilungsleiter im Teppichhaus.

Und das Beste: Noch bis zum 31. Mai können Kund\*innen im Rahmen einer großen Coupnaktion beim Teppichkauf bis zu 400 Euro sparen. Kommen Sie vorbei! Das Team von Knutzen Home freut sich auf Ihren Besuch. Weitere Infos unter [www.knutzen-home.de](http://www.knutzen-home.de).



Felix Petersdotter, Filialleiter des Bodenbelagshauses, präsentiert den neuen Floor Viewer.

## 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](http://www.denkmalschutz.de)



DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ  
Wir bauen auf Kultur.

**FÖRDESOLAR**  
SOLARANLAGEN | INFRAROTHEIZUNGEN

Ihr Partner für Solaranlagen und  
Infrarotheizungen aus Flensburg.

Starten Sie jetzt mit uns  
**Ihre nachhaltige Zukunft!**  
Einfach unverbindlich beraten lassen.

Fon: 0461-315 44 888 | Mail: [kontakt@foerde-solar.de](mailto:kontakt@foerde-solar.de) | [www.foerde-solar.de](http://www.foerde-solar.de)



Lust auf eine regionale  
Energiegemeinschaft?  
Hier informieren!

# WISSER GmbH

Fenster • Haustüren • Vordächer  
Rollladen • Innentüren • Reparatur  
Wartung • Insektenschutz  
Sicherheitsbeschläge • Verglasungen



Wir erstellen Ihnen gerne  
ein kostenloses Angebot!

**Wisser GmbH**  
Hollerstraße 105  
24782 Büdelsdorf  
[www.wisser-buedelsdorf.de](http://www.wisser-buedelsdorf.de)

Telefon 0 43 31 / **3 13 86**  
Fax 0 43 31 / **3 98 00**  
[info@wisser-buedelsdorf.de](mailto:info@wisser-buedelsdorf.de)

## HAUS, HOF & GARTEN

# Neuer Look FÜR DIE STUFEN ZUM GLÜCK

*Die Treppe des Hauses ist in die  
Jahre gekommen? Dann Vorsicht,  
denn abgenutzte Stufen oder ein  
wackeliges Geländer können zu  
schweren Stürzen führen.*



Die neue Treppe verleiht dem Zuhause einen frischen  
Look und steigert außerdem den Wert der Immobilie.

**W**er ein Haus erbt oder kauft, das vor 1990 gebaut wurde,  
muss es in der Regel energetisch sanieren, also fit für die  
Energiewende machen. Heizung und Wärmedämmung  
stehen ganz oben auf der To-do-Liste. Aber auch die Treppe sollte im Zuge  
der Sanierung überprüft werden, denn nicht selten stellt sie nach all den  
Jahren ein erhebliches Sicherheitsrisiko dar. Abgenutzte Stufen oder ein  
wackeliges Geländer können schnell zu schweren Stürzen führen.

## NEUES WOHNLEMENT

Kenngott ist nicht nur einer der führenden Treppenhersteller in Deutsch-  
land, sondern auch ein erfahrener Spezialist in Sachen Treppenaustausch.  
Mehr als 80 Partnerbetriebe in ganz Deutschland sorgen für einen rei-  
bungslosen Ablauf: Schnell, sauber und kostengünstig entsorgen die Kenn-  
gott-Profis die alte Treppe, um anschließend das neue Wohnelement nach  
Kundenwunsch einzubauen. Neue Longlife-Stufen mit rutschhemmender  
Oberfläche sorgen für mehr Sicherheit beim Treppensteigen und geben der  
Treppe einen frischen Look.

## SCHNELL ERLEDIGT

Der Austausch der neuen Treppe ist in der Regel innerhalb eines Tages  
pro Etage erledigt – das Zuhause bleibt bewohnbar, auf eine Behelfs-  
treppe kann verzichtet werden. In manchen Fällen genügt es übrigens,  
nur die Stufen auszutauschen. Voraussetzung ist allerdings, dass die alte  
Treppe über eine gut erhaltene Stahlkonstruktion verfügt. Mehr unter  
[www.kenngott-epr.de](http://www.kenngott-epr.de) und [www.homeplaza.de](http://www.homeplaza.de). (epr)



Schnell,  
sauber und  
kostengünstig  
zur neuen  
Treppe: Der  
Austausch ist  
in der Regel  
innerhalb  
eines Tages  
pro Etage  
erledigt.

Fotos: epr/Kenngott

# SPEZIALIST FÜR SCHLAFSOFAS

Ob als Gästebett oder für den täglichen Gebrauch, bei **HMC Möbel Company** in Schwentimental gibt es für jede\*n das passende Modell. Zur Auswahl stehen Federkern, Kaltschaum oder Daunendeckung – für individuellen Komfort. Vom kompakten Einzelsofa bis zur großzügigen Eckkombination ist alles dabei. Stilvoll, bequem und flexibel – perfekt für jedes Zuhause. Mehr unter [www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)



Das Schlafsofa EMMA mit Sitztiefeverstellung für entspanntes Relaxen. Erhältlich in zwei Größen oder als Eckgruppe mit Longchair. Als 2-Sitzer ab 1.693 Euro.

Foto: HMC

# WER ZWITSCHERT DENN DA?

Die Singvögel-Wanduhr ist der Klassiker in der Kookoo-Reihe der Vogelstimmen-Uhren. Ein schön gestaltetes Ziffernblatt mit zwölf detaillierten Illustrationen der Künstler Dan Zetterström aus Schweden und Killian Mullarney aus Irland zeichnen dieses Modell aus. Zu jeder vollen Stunde hören Sie 10 Sekunden lang die Stimme eines der europäischen Singvögel – von der Amsel bis zur Heidelerche. Die echten Gesänge wurden in europäischen Wäldern und Feldern von Jean-Claude Roché aufgenommen. Die Vogelstimmen klingen so authentisch, dass überraschte Besucher\*innen höchstwahrscheinlich fragen werden, wo die zwitschernden Vögel versteckt sind. Die Uhr hat einen Durchmesser von 34 cm. Mehr Infos unter [www.thedesigngiftshop.com/kookoo-singvogel-wall-clock-european-song-birds-cream-yellow](http://www.thedesigngiftshop.com/kookoo-singvogel-wall-clock-european-song-birds-cream-yellow).



Foto: Kookoo / thedesigngiftshop.com

# Schlafsofas

Unsere Schlafsofas in allen Größen & Preislagen - vom Gästebett bis Dauerschläfer.



ab € 1.998,-  
mit Matratze & Lattenrost



**brühl**  
Schlafsofa „Quint“  
sofort lieferbar!  
ab € 1.739,-

„Ostseepark Schwentimental“  
Dieselstraße 3  
24223 Schwentimental  
Tel.: 04307 839363  
[www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)

**HMC**  
MÖBEL COMPANY

# Alles Gute aus Holz

Spezialisiert  
auf energetische  
Sanierung!  
Sprechen Sie  
uns an.

Hier geht's zur Infobroschüre:



MÖBELTISCHLEREI  
BAUTISCHLEREI  
ZIMMEREI  
INNENAUSBAU  
DACHSANIERUNG UND MEHR...



**LAMBACH & HAASE** GmbH & Co. KG

Zur Steinfurter Mühle 2  
24247 Mielkendorf / Ot. Steinfurt  
Tel.: 04340 - 93 51  
E-Mail: [Info@Lambach-Haase.de](mailto:Info@Lambach-Haase.de)

[www.Lambach-Haase.de](http://www.Lambach-Haase.de)

# Beruf, Karriere & Weiterbildung

*Wie Ihr Karriereweg aussieht, entscheiden nur Sie selbst  
– denn Sie sind der Architekt Ihrer eigenen Zukunft,  
mit all den Möglichkeiten und Chancen, die sich Ihnen bieten.*



## LEBENSLANGES LERNEN

Mit dem Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Angestellten zum lebenslangen Lernen. Denn in der sich verändernden Gesellschaft werden immer wieder neue technische, organisatorische oder kommunikative Kompetenzen gefordert, um am Puls der Zeit zu bleiben. Der Bildungsurlaub ist eine gesetzlich geregelte, bezahlte Freistellung im derzeitigen Job, um sich weiterzubilden, auch berufs-fremd. „Es gibt eine große Vielfalt an Kursen – von Sprachtrainings bis zu Seminaren zu Klimawandel, IT oder Stressbewältigung“, erklärt Simone Singer von [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de). Auf dieser Seite können sich Interessierte aus mehr als 14.000 Veranstaltungen von mehr als 500 anerkannten Bildungsträgern die passende aussuchen.

Foto: Adabe Stock



## NUTZEN SIE DIE CHANCE

Die Universität zu Kiel öffnet ihre Tore für alle Lernbegeisterten: Das **Kontaktstudium** geht in eine neue Runde und lädt Sie ein, den Campus voller Entdeckerlust zu erleben - ohne Prüfungsdruck und Leistungsstress! Ab sofort können Sie sich online für das Sommersemester 2025 anmelden und Teil eines faszinierenden Bildungsabenteuers werden. Unabhängig von Schulabschlüssen und akademischen Titeln bietet die Universität ein breites Spektrum an Vorlesungen und Seminaren an: die Welt der aktuellen Forschung. Vom 14. April bis zum 11. Juli 2025 verwandelt sich das Uni-Gelände in einen pulsierenden Wissenskosmos, in den auch Sie eintauchen können. Die einheitliche Gebühr beträgt 75 Euro, sogar nur 20 Euro mit dem Kiel-Pass oder vergleichbaren Einkommensnachweisen.

[www.kontaktstudium.uni-kiel.de](http://www.kontaktstudium.uni-kiel.de) oder Tel.: 0431/880 55 69.

Foto: Jürgen Haacks

„Sie bringen guten Geschmack mit!“

**Wir suchen ab sofort eine/-n Koch/Köchin**  
(m/w/d) – Vollzeit

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

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

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

**30 Arbeitstage Urlaub**

**... und viel mehr – sprechen Sie uns an!**

**Jetzt bewerben!**  
Ansprechpartnerin:  
Frau Maureen Zapanta  
Telefon: (04321) 49 05 - 0  
[einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de](mailto:einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de)

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

**Senioren- & Therapiezentrum Haus Schleusberg**  
[www.haus-schleusberg.de](http://www.haus-schleusberg.de)

**C | A | U**

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel  
Geschäftsstelle Kontaktstudium

**Kontaktstudium – Ihr weiterbringender Kontakt zur Kieler Universität**

- spannende Seminare und Vorlesungen
- wissenschaftlich fundierte Weiterbildung
- Anmeldung, Programm u.a. siehe Website
- unabhängig von Ihrem Alter und Werdegang
- Ihre Chance zum lebenslangen Lernen vor Ort

**Kontakt | Anette Schmitz: (0431) 880-5569**  
[www.kontaktstudium.uni-kiel.de](http://www.kontaktstudium.uni-kiel.de)



## GLEICHE LEISTUNG, gleiches Gehalt

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

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

Foto: Adobe Stock



**AUSBILDUNGSMARKTPLATZ**

## Rekordbeteiligung beim „PinBall 2025“

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

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

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

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

Fotos: Dobberstein Marketing Consulting (2)

# DIGITALE SERVICEANGEBOTE

# Echte Vorteile

Markus Biercher über den  
365/24/7-Service der Arbeitsagentur



Markus Biercher  
verantwortet den  
Arbeitsmarkt in  
Schleswig-Holstein.

## Herr Biercher, Sie bewerben Ihren digitalen Service in einem Print-Magazin. Widerspricht sich das nicht?

Mit Ihrer Frage treffen Sie voll ins Schwarze, denn auch wir nehmen die Veränderungen und Chancen der fortschreitenden Digitalisierung an, um unsere Dienstleistungen 365/24/7 auszuspielen.

## 365....

Ja, 365 Tage im Jahr digitale Services. Ich würde fast behaupten, dass Arbeitssuchende, Unternehmen und besonders junge Erwachsene dies sogar von uns erwarten. Zeitloser Zugang über den heimischen PC, das Tablet oder das Handy in der Hosentasche.

## Okay, der Punkt geht an Sie. Aber die persönliche Beratung lässt sich kaum

## durch KI ersetzen.

PERSÖNLICHE BERATUNG wird bei uns weiterhin großgeschrieben, schließlich geht es um die individuellen Anliegen der Kundinnen und Kunden, die wir garantiert nicht automatisieren wollen. Aber, die Beispiele in der unten stehenden Anzeige zeigen treffend, dass digitale Angebote unseren Alltag nicht nur begleiten, sondern deutlich einfacher und bequemer gestalten. Lange Fahrzeiten, begrenzte Öffnungszeiten, konkurrierende private Termine lösen sich durch digitale Dienstleistungen auf, sparen zumindest reichlich Ressourcen.

## Geben Sie uns bitte ein Gefühl, in welcher Größenordnung die Arbeitsagenturen betroffen sind oder bereits digital arbeiten.

Wir sind tatsächlich auf digitale Zugangskanäle angewiesen, und freuen uns, dass wir im

vergangenen Jahr einen Großteil der 86.000 Arbeitslosmeldungen, der 72.500 Abmeldungen, 59.000 geförderten Weiterbildungen oder 25.100 freie Stellen digital annehmen und bearbeiten konnten. Junge Erwachsene, Beschäftigte, Betriebe arbeiten mehr und mehr papierlos, richten sich bei uns einen sicheren Account ein und die Korrespondenz läuft...digital.

## Der Kollege eService ist offensichtlich unentbehrlich. Was sagen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu?

Ob Arbeitsvermittlung, Arbeitgeber-Service, Berufsberatung oder Leistungsgewährung, jede/r dort Beschäftigte ist ja praktisch/persönlich ein Teil des eServices, der nur so gut wie die Mannschaft dahinter funktioniert. Zwar nicht 365/24/7, aber unentbehrlich für unsere komplette Dienstleistung!

Foto: Bundesagentur für Arbeit Regionaldirektion Nord

# So online wie Sie.

Die digitalen Services der Bundesagentur für Arbeit.



Die digitalen Services der Bundesagentur für Arbeit machen viele Behördengänge überflüssig. Anträge stellen, Meldungen machen, Formulare bekommen, Termine vereinbaren – online geht das einfach, bequem und schnell. Finden Sie heraus, was alles möglich ist. Mehr unter [www.arbeitsagentur.de/keservices-privatpersonen](http://www.arbeitsagentur.de/keservices-privatpersonen)



bringt weiter.

# AUSSTELLUNGEN

## IM APRIL 2025

ADVERTORIAL



Andrey Shpatak (RU) – Pazifischer Riesenkrake,  
© ENJ 2024 (Kategorie 6: Unterwasserwelt)



Georg Dian Balan (BE) – Koexistenz,  
© ENJ 2024 (Kategorie 2: Säugetiere)



Salvo Orlando (IT) – Das Blut der Erde  
© ENJ 2024 (Kategorie 5: Landschaften)

## Europäischer Naturfotograf des Jahres

Bereits zum zwölften Mal präsentiert das **Stadtmuseum Schleswig** die atemberaubenden Siegerbilder des Wettbewerbs, die erneut mit ihren besonderen Blickwinkeln und fantastischen Motiven begeistern. Der Wettbewerb „Europäischer Naturfotograf des Jahres“ ist einer der renommiertesten Wettbewerbe für moderne Naturfotografie, und das weit über die Grenzen Europas hinaus. 2024 wurden knapp 18.000 Aufnahmen von fast 1000 Amateur- und Profifotograf\*innen aus 38 Ländern eingereicht. Gewonnen hat erneut ein spanischer Fotograf mit einem Insektenbild: Jaime Rojo überzeugte die internationale Jury mit dem Bild „Im Wald

der Monarchen“. Längst geht es bei diesem Wettbewerb nicht mehr allein darum, die einzigartige Schönheit der Natur mit herausragenden Bildern zu würdigen. Auch das zunehmende gesellschaftliche Bewusstsein für die drängenden Umweltprobleme unserer Zeit findet Ausdruck in den Siegerbildern des Wettbewerbs 2024, die bis zum 22. Juni im Stadtmuseum Schleswig zu sehen sind.

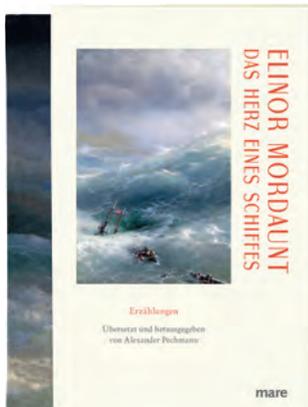
Unter [www.stadtmuseum-schleswig.de](http://www.stadtmuseum-schleswig.de) finden Sie weitere Informationen zu dieser sehenswerten Ausstellung im Stadtmuseum Schleswig, dem Museum selbst und erfahren dort auch die Führungstermine.

### BESONDERER BUCHTIPP

#### AUF SEE

Es ist immer wieder ganz erstaunlich, was für großartige Autor\*innen mit den Jahren vollkommen in Vergessenheit geraten konnten. Das gilt auch für Elinor Mordaunt (1872–1942), die eigentlich Evelyn May Clowes hieß und als Schriftstellerin überaus produktiv war. In dem Buch „Das Herz eines Schiffes“ sind vier ihrer auf See spielenden Erzählungen versammelt, die äußerst lesenswert sind. In der Titelgeschichte dreht sich beispielsweise alles um die Mannschaft eines sehr eigensinnigen Schiffes namens „Sarah Shanes“, welches sich in einen Schiffbrüchigen verliebt und ihre eigenen Seewege fährt. Die vier maritimen Erzählungen in Elinor Mordaunts „Das Herz eines Schiffes“, die von Alexander Pechmann übersetzt wurden, lassen an Joseph Conrad denken, tragen dabei aber eine ganz eigene Handschrift.

**Elinor Mordaunt: Das Herz eines Schiffes. mareverlag, 173 S., 22 Euro**





Frederik Foert – The Lions Sleep Tonight, 2018  
(Sammlung Stadtgalerie Kiel)

## KUNST FÜR KIEL

Die Sammlung der **Stadtgalerie Kiel** umfasst Kunstwerke, die durch die Landeshauptstadt Kiel angekauft, in Auftrag gegeben oder ihr geschenkt wurden. Nach demokratischem Verständnis sind die Werke öffentliches Eigentum und somit im Besitz der Kieler\*innen. In regelmäßigen Abständen gibt die Stadtgalerie Kiel wie aktuell bis zum 25. Mai mit ausgewählten Werken einen öffentlichen Einblick in ihre Kunstsammlung. Im eigenen Jubiläumsjahr (25 Jahre Ausstellungstätigkeit am jetzigen Standort) rückt die Stadtgalerie Kiel die Erwerbungen der vergangenen 25 Jahre in den Fokus. Die Ausstellung „Unsere Kunst – Eure Kunst“ zeigt Arbeiten – Malerei, Skulptur, Fotografie, Film, Video, Installation und Druckgrafik – von überwiegend in Norddeutschland tätigen Künstler\*innen, von Preisträger\*innen des Gottfried-Brockmann-Preises und Teilnehmer\*innen an den Wechselausstellungen in der Stadtgalerie Kiel.

Foto: Helmut Kunde

## Aus der Sammlung der Stadtgalerie Kiel

stadtgalerie-kiel.de



Kain Tapper, (Hund), 1987  
Foto: Helmut Kunde

# UNSERE KUNST EURE KUNST



Filip Markiewicz, Capital Fox, 2015

Kiel. Sailing City.

**15. März bis  
25. Mai 2025**

## DER „KAUFRAUSCH“ HÄLT AN



Werbeplakat für Cherry Coke

Das **Kieler Stadtmuseum Warleberger Hof** hat die sehr erfolgreich verlaufende Ausstellung „Kaufrausch. Konsum und Warenwelten der 1980er Jahre“ bis 25. Mai verlängert. So bleiben gut zwei weitere Monate für eine Zeitreise in die schrillen 80er. Zu sehen sind rund 300 museumseigene Exponate wie beispielsweise Produkte, Warenverpackungen und Werbemedien. Die Schau nähert sich damit dem Lebensstil und Zeitgeist einer Dekade, die geprägt war von einer unbefangenen Freude am Einkaufen und Konsumieren, von der Allgegenwart schriller Werbung und von einer bunten

Warenvielfalt aus Mode, Freizeit, Design und Unterhaltungstechnologie. Für den 25. Mai plant das Museum eine Finissage mit Kurzführungen durch die schillernden Werbeplakate, historischen Fotos und farbenfrohen Exponate. Bis dahin gibt es noch zahlreiche Führungen und Veranstaltungen.



Papiertüten mit Jeanswerbung

**KAUF  
RAUSCH**

Konsum und Warenwelten der 1980er Jahre

➔ verlängert bis 25.5.2025  
Stadtmuseum Warleberger Hof

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

# DAS MUSEUM ECKERNFÖRDE FEIERT GEBURTSTAG



## 600 Jahre Eckernförde

Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre  
1975  
2025

**m** museum  
eckernförde



Seit 1987 befindet sich das Museum Eckernförde im Alten Rathaus am Rathausmarkt 8.

Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden erste Ideen zur Einrichtung eines Museums in Eckernförde. Dies glückte jedoch erst 1975: Im März gründete sich der Museumsverein Eckernförde e.V., und bereits Ende Mai 1975 wurde das „Heimatmuseum“ in einigen Klassenräumen der Willers-Jessen-Schule eröffnet. Im Oktober 1987 zog es in das zum Museum umgebaute Alte Rathaus mitten im Herzen der Stadt. Das zunächst ehrenamtlich geleitete Museum richtete sich in den folgenden Jahren unter professioneller Leitung zu einem Museum

für Stadt- und Kulturgeschichte aus. In einer Kooperation von Stadt und Museumsverein wird der Museumsbetrieb heute von haupt- und ehrenamtlichen Kräften getragen. Nach einer Renovierung öffnet das **Museum Eckernförde** voraussichtlich im Mai wieder seine Türen. Im Sommer wird dann das Jubiläum seines 50-jährigen Bestehens mit einer Ausstellung zur Museumssammlung, vielen Führungen sowie interessanten Vorträgen und Aktionen für alle Altersgruppen sowie einem Museumsfest im Oktober gefeiert.

Foto: © Photowerkstatt Matzen



**RIECK**  
CARLSHÖHE

GALERIE  
für skandinavische und  
nordische Kunst



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



Galerie RIECK – die Spezialisten für skandinavische Kunst – präsentieren auf 200 Quadratmetern nordische Kunst der letzten 100 Jahre – von der klassischen Moderne bis zur zeitgenössischen Kunst.

## DIE KUNST DES NORDENS IN ECKERNFÖRDE

**Galerie RIECK** zeigt seit Februar auf der Carlshöhe in Eckernförde ausgewählte Kunst des Nordens. Im Fokus stehen ausgewählte Arbeiten renommierter Künstler\*innen ab 1920 – angefangen bei den Werken der Bornholm-Künstler\*innen über die verschiedenen dänischen Modernist\*innen bis zu einzelnen bekannten Vertreter\*innen der nordischen Moderne. Zusätzlich werden besondere norddeutsche Künstler\*innen mit aktuellen Werken präsentiert. Im Fokus steht die Malerei, aber auch Skulpturen und Objekte aus Glas, Bronze, Textilien und Papier werden gezeigt. Es gibt eine dauerhafte Ausstellung und alle zwei Monate einen besonderen Schwerpunkt mit zwei Künstler\*innen. Am 12. April startet die Ausstellung „DENNING + BJØRN – Strich + Faden“. Mehr zur Galerie und den aktuellen Ausstellungen unter [www.galerie-riECK.de](http://www.galerie-riECK.de).

Foto: Galerie RIECK

LESEEMPFEHLUNG

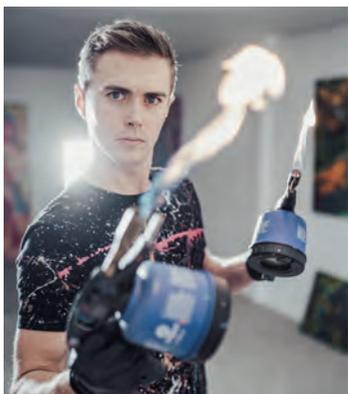
UNSERE LANDESGESCHICHTE

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

Oliver Auge, seines Zeichens Professor für Regionalgeschichte (mit Schwerpunkt zur Geschichte Schleswig-Holsteins in Mittelalter und Früher Neuzeit) an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, vermittelt in seinem Überblicksbuch die Historie unseres Landes von den „Anfängen bis zur Zeitenwende“. In 100 kurzen Abschnitten geht es da kenntnisreich und sehr verständlich von den „Jägern und Sammlern“ bis in die unmittelbare Gegenwart. Bei aller Kürze und Schwerpunktsetzung gelingt es Oliver Auge, unsere so wechselvolle und zugleich

vielfältige Landesgeschichte eindrucksvoll und sehr lesenswert darzustellen. Und mit den jeweils am Ende der einzelnen Kapitel aufgeführten Weiterlesetipps sowie der Literaturliste im Anhang können Interessierte dann die Ausführungen dieser Regionalgeschichte weiter vertiefen.

Oliver Auge: Schleswig-Holstein. Eine Regionalgeschichte. Wachholtz Verlag, 386 S., 24 Euro



DIE WAHRHAFTIGKEIT DES SEINS

Der **Museumsverbund Nordfriesland** zeigt mit der „Wahrhaftigkeit des Seins“ von Steffen Schwien eine Ausstellung mit strahlenden Farben. Noch bis zum 20. April können Gäste des **Nordfriesland Museums Nissenhaus** die Gemälde des aus Ostholstein stammenden Künstlers erleben. Sie faszinieren durch ein flirrendes Farbspektrum. Zugehörige Gedichte vertiefen und erweitern die zum Teil großformatigen Werke. Steffen Schwien entwickelt durch seine eigenständig erarbeitete Ausdrucksmöglichkeit mit Acryl und Feuer den seiner Werke obliegenden expressiven Ausdruck. Die Verflüssigung der Farbe durch Feuer, das Vermengen und Zerfließens der einzelnen Farbschichten lässt aus der Reaktion Farbstrukturen entstehen, die ein vielfältiges Assoziationspektrum ermöglichen. Die zuvor auf der grundierten Leinwand aufgetragenen Farbschichten erfahren durch die Vermischung eine spezielle reliefartige Plastizität aus der Zweidimensionalität.

bis 20. April 2025, Nordfriesland Museum, Nissenhaus, Husum

Foto: Dennis Williamson

9.3. – 29.6.2025

**Das Tier und wir**

geliebt  
gebraucht  
getötet

almighty 2000

museumsberg  
flensburg

Steffen Schwien

Die Wahrhaftigkeit des Seins

09. Februar bis 20. April 2025

ml Nordfriesland Museum, NISSENHAUS  
Herzog-Adolf-Str. 25, 25813 Husum



AUSSTELLUNG IN 3 MUSEEN  
Plön | Heikendorf | Schönberg

# ANNEMARIE EWERTSEN



Künstlermuseum Heikendorf  
Teichtor 9, 24226 Heikendorf  
[www.kuenstlermuseumheikendorf.eu](http://www.kuenstlermuseumheikendorf.eu)

bis 8.6. **Reiseziel Skandinavien**

Probstei Museum Schönberg  
Ostseestraße 8-10, 24217 Schönberg  
[www.pprobstei-museum.de](http://www.pprobstei-museum.de)



bis 13.7. **Ankerplatz Laboe**

Museum des Kreises Plön  
Johannisstr. 1, 24306 Plön  
[www.kreismuseum-ploen.de](http://www.kreismuseum-ploen.de)



bis 14.9. **Ausflugsziel Westküste**

## KUNST & KULTUR



Karl Hartung –  
Große Baumsäule I, II und III,  
um 1965/66

## Von Bäumen

Ausgehend vom Verlust der Hängebuchengruppe 2022, die als „Kirche, Zelt, Beschützer und Ruheort“ bekannt war, widmet sich die **Herbert Gerisch-Stiftung** in Neumünster in der bis zum 22. Juni laufenden Ausstellung „Mein Freund der Baum“ eingehend dem Thema „Baum“ und blickt in ihr Archiv. Entstanden ist eine vielfältige und sehr sehenswerte Schau mit ausgewählten Werken aus dem Sammlungsbestand, die sich von Skulptur und Installation bis hin zu Malerei und Grafik mit Material und Motiv des Baumes beschäftigt. Ergänzt werden die eindrucksvollen Arbeiten unter anderem von Bogomir Ecker, Leiko Ikemura, Hans Martin Ruwoldt, Tina Schwichtenberg, Jirí Tichý oder herman de vries durch Werke von Karl Hartung, Thorsten Brinkmann, Thomas Judisch, Melina Bigale und Volker Tiemann. Unter [www.gerisch-stiftung.de](http://www.gerisch-stiftung.de) gibt es weitere Informationen zu der Ausstellung und der Herbert Gerisch-Stiftung.

Foto: Yamine Esquivel/HGS; © Aus dem Nachlass Karl Hartung-Archiv, VG BildKunst, Bonn 2023

## DIE KUNST DER REPARATUR

Konservieren, restaurieren, renovieren, reparieren und wiederverwenden – diese Kulturtechniken basieren auf dem Respekt vor dem Vorgefundenen und sind lebendiger Ausdruck von Verantwortungsbewusstsein. Die Ausstellung „Respekt! Die Kunst der Reparatur“ im **Pinneberg Museum** bewegt sich im Dreieck von Reparatur, Degrowth und Kunst. Jeder dieser Aspekte klingt in den drei Ausstellungsräumen an, jeder setzt dabei einen eigenen Raumschwerpunkt. Alles klammert die titelgebende Haltung: Respekt. Respekt zeigen als Haltung gegenüber dem Vorgefundenen. Respekt bezeugen durch Erhalten. Die Ausstellung ist noch bis zum 25. Mai zu sehen. Geöffnet ist das Pinneberg Museum (Dingstätte 25) mittwochs, freitags, samstags sowie sonntags von 14 bis 17 Uhr, donnerstags von 10 bis 12 Uhr.



Celia Pym –  
Mended Takeaway Bag

Foto: Celia Pym



## das Tandemprojekt von kulturgrenzenlos e.V.

In unserem Tandemprojekt vermitteln wir Menschen mit & ohne Flucht-/Migrationserfahrung anhand gemeinsamer Interessen.

Unser Motto lautet dabei "Inklusion durch Freundschaft"

Uns ist wichtig, dass sich die Tandems auf Augenhöhe begegnen.

Während wir uns über jede Anmeldung gleichermaßen freuen, suchen wir aktuell insbesondere nach Menschen ohne Flucht- oder Migrationserfahrung. Wir haben eine sehr lange Warteliste von Menschen mit Fluchterfahrung.

Anmeldung:  
[www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/](http://www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/)

# KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und  
neue Bücherwelten!

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



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



ABO-ID: BU22EPA

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

# VERANSTALTUNGSTIPPS

IM APRIL 2025



## O'SHANE LIVE

Der kanadische Künstler Eder Jiménez O'Shanahan kommt nach Kiel: Am 4. April spielt er im Kulturladen Leuchtturm. Er trägt seine Songs auf unkonventionelle und originelle Weise vor. Er bietet eine One-Man-Band-Performance, in der er Beatbox, E-Gitarre, Synthesizer, Querflöte und Maultrommel live spielt und sich – mithilfe eines Loopers – selbst begleitet. Außerdem spezialisiert er sich auf eine neue Form des Flöten-Beatboxing – ein Highlight seiner Show! O'Shane singt auf Englisch, gelegentlich auf Spanisch, und sein Stil kombiniert Elemente aus Rock, Electro und Pop. Sehens- und hörensenswert!

**4. April, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel**

## JA HEISST JA

Wer das französische Chanson kennt, weiß, dass es nicht zimperlich ist. Aber auch die deutschsprachigen Chansonniers lassen sich nicht lumpen. Tabus zu brechen und sie mit Menschlichkeit zu füllen, war ja schon immer ein Vorrecht von Künstler\*innen. Und es tut auch einfach mal gut, die Sinnlichkeit aus ihrer Schmutzdecke zu holen. Den Chansons ist jedenfalls kein Thema zu heiß, weder die weibliche Lust noch die entsprechenden Körperteile kommen „zu kurz“, noch Hindernisse, Missverständnisse, Ausrutscher und Schiffbrüche auf dem erotischen Terrain. Freuen Sie sich auf einen humorvollen Abend mit Chansons von Georges Brassens, Juliette Gréco, Pigor und anderen. Karten gibt's über [info@hansa48.de](mailto:info@hansa48.de) für 15 bzw. 8 Euro (ermäßigt).

**5. April, 20 Uhr • Hansa48, Kiel**



Fotos: Pixels - Rahul Pandit (1)



## MUSIKALISCHE LESUNG IM 3-KOMPONENTEN BUNKER

Lust auf einen inspirierenden Abend voller Musik und Poesie? Dann sollten Sie die musikalische Lesung von Tina Zimny und Karsten Winter nicht entgehen lassen! Das Künstler-Duo präsentiert seine schönsten Texte und Lieder in einer einzigartigen Atmosphäre. Der 3-Komponenten Bunker in der Andreas-Gayk-Straße 7–11, der von der Künstlerin Stina Wrede als Atelier genutzt wird, bietet hierfür die perfekte Kulisse. Die urige Location im Hinterhof verspricht ein besonderes Erlebnis, bei dem Wort und Klang zu einer magischen Einheit verschmelzen. Der Eintritt kostet 10 Euro, ermäßigt 6 Euro.

**5. April, 20 Uhr • 3-Komponenten Bunker, Kiel**

## KURZFILMABEND IN LANGWEDEL

Kurzfilme von und mit Filmemachern aus Schleswig-Holstein und Hamburg: Am Samstag, den 12. April, um 19 Uhr findet bereits zum dritten Mal der beliebte Kurzfilmabend im Sportheim in Langwedel statt. Gastgeber Rudi Schmedemann begrüßt mit seinem Mit-Moderator Johann Schultz, selbst bekannt als Filmemacher und Medienpädagoge sowie Vorstandsmitglied beim Landesverband Jugend und Film S-H, namhafte und (noch) unbekannte Filmemacher aus Schleswig-Holstein und Hamburg. Eine ganze Reihe interessanter Kurzfilme wird an diesem Abend zu sehen sein, dabei ein Special „Musikvideos“, beim dem der Fokus mehr auf den Film zur Musik gelegt wird. Von jedem Beitrag werden Teammitglieder anwesend sein und dem Publikum persönlich in kurzen Interviews vorgestellt. Und natürlich sind die Zuschauenden herzlich aufgefordert, sich an Diskussionen mit Fragen zu den Filmen zu beteiligen! Anmeldung unter Tel.: (0175) 41 505 64 oder kultur-am-brahmsee@langwedel-sh.de, Tickets gibt es dann an der Abendkasse für 5 Euro.

**12. April, 19 Uhr • Sportheim, Am Sportplatz 1b, Langwedel**



## 50 JAHRE LUTTERBEKER

Im Jubiläumsjahr gibt's beste Live-Musik: Baltic Beat gehen am 4. April mit Musik von Melissa Etheridge, Peter Gabriel, Simple Minds, Genesis und vielen mehr auf eine Reise durch große Hits und kleine Juwelen der Musikgeschichte. Einen Tag später macht sich Kabarettist Nils Heinrich in der zweiten Lebenshälfte selbst zum Forschungsobjekt: Wird er werden wie seine Eltern, konservativ oder noch vergesslicher? Interessiert beobachtet er das Altern und lässt sein Publikum daran teilhaben. Weitere Highlights:

Sattle the Cattle am 11. April und The Regulators am 12. April.

Mehr Infos unter [www.lutterbeker.de](http://www.lutterbeker.de).



## KLESMERABEND MIT TRILEMMA TARAF

Das Berliner Duo hat als „Dilemma Taraf“ angefangen, ist schnell zum Trilemma avanciert und kommen nun zu viert nach Kiel: Geige, Akkordeon, Percussion und Kontrabass spielen nach Art eines kleinen Balkan-Ensembles, eines „Taraf“, traditionelle Musik Süd-Osteuropas und Eigenkompositionen. Locker winden sich vertrackte Rhythmen und süß-melancholische Melodien, erfrischen das Herz – aber machen auch mal Knoten in die Beine! „Di Chuzpenics“ bringen mit Oboen, Geige, Quetsche und viel Gesang wieder eine bunte Mischung alter und neuer Lieder aus dem Shtetl und dem jiddischen Theater, aus klezmernahen Bereichen Osteuropas und aus eigener Produktion. Der Eintritt zu dem Konzert kostet an der Abendkasse 24 Euro; es wird empfohlen, die Karten im Vorverkauf im Neuen Rathaus zu erwerben (22 Euro inkl. Gebühren, Tickets unter Tel.: 04 31 / 901-3400).

**12. April, 20 Uhr • KulturForum in der Stadtgalerie, Kiel**

**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**

**5. + 6. April** **GROSSER OSTERMARKT**

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

HISTORISCHER HENGSTSAAL

Osterhase, Ponyreiten

## VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

# SCHLESWIG-HOLSTEIN MUSIK FESTIVAL Die Fantastischen Vier

Sie sind ein Stück Musikgeschichte – die Entwicklung der Fantastischen Vier ist untrennbar mit dem Aufstieg des deutschen Hip-Hop verbunden. Im Sommer kommen sie nach Kiel!

Als 1986 der Beat-Tüftler And.Ypsilon und die Rapper Smudo, Thomas D. und Michi Beck in Stuttgart ihre ersten gemeinsamen musikalischen Schritte wagten, legten sie den Grundstein für ein ganzes Genre. Seit 1989 sind sie als Die Fantastischen Vier bekannt, und spätestens mit „Die da!?!“, dem ersten Deutschrap-Song, der 1992 die Charts eroberte, wurden sie zu Wegbereitern einer neuen musikalischen Ära. Es folgten Hits wie „Sie ist weg“, „Tag am Meer“ oder „Troy“. Millionen abgesetzte Alben, unzählige Awards und ausverkaufte Hallen von Hamburg bis Zürich sprechen für sich: Fanta

Vier sind mehr als Musiker – sie sind ein Stück Popkultur.

Ihr Konzert beim SHMF wird zu einem denkwürdigen Ereignis: Während das Festival 2025 sein 40-jähriges Bestehen feiert, können auch die vier Hip-Hopper auf eine vier Jahrzehnte umfassende Zusammenarbeit zurückblicken. In Kiel präsentieren die selbsternannten „Pop-Dinosaurier“ nach einem Warm-up-Set von DJ Thomilla nicht nur einige ihrer größten Hits, sondern auch ihr neues Album „Long Player“, in dem sie durch ihre eigenen Zeiten reisen – gewürzt mit etwas



Deutschlands erfolgreichster Hip-Hop-Act macht Station in Kiel: Die Fantastischen Vier treten am 15. Juni im Rahmen des Schleswig-Holstein Musik Festivals (SHMF) auf dem Nordmarksportfeld Open Air in Kiel auf.

Nostalgie, Einflüssen der Beastie Boys und natürlich ihren gewohnt treibenden Beats und locker-flockigen Texten. Eine Show, die Vergangenheit und Gegenwart der Band eindrucksvoll verknüpft und für jede Menge Emotionen sowie unvergessliche Momente sorgen wird.

**15. Juni, 19 Uhr • Nordmarksportfeld**  
**Tickets sind erhältlich über [www.shmf.de](http://www.shmf.de) oder**  
**Tel.: 0431 / 23 70 70**

## VULVA MAL SEHEN!

Scham, Zone, verniedlichende, sexualisierende Namen – so wird das weibliche Geschlecht meist genannt. Die Ausstellung „Vulva mal sehen!“ soll die Schönheit und Vielfalt des weiblichen Geschlechts zeigen und gegen die Tabuisierung sowohl in der Sprache als auch in der medialen Darstellung vorgehen. Außerdem soll sie Frauen Mut machen und die „Scham“ nehmen. Die Künstlerinnen Julia Jensen (Aquarell), Valentina Schöpfel (Akt) und Nam Intal (abstrakte Fotografiekunst) stellen sowohl realistische als auch abstrakte Kunstwerke aus. Zudem wird der Kurzfilm „Muschimaus“ einer Muthesius-Filmstudentin gezeigt. Die Ausstellung wird mithilfe einer stillen Kunstauktion und ausgelegten QR-Codes für eine offizielle Organisation, die gegen Genitalbeschneidungen vorgeht, Spenden sammeln.

**12. bis 23. April • Pop-up Pavillon, Alter Markt, Kiel**



## PAGLIACCI UND LE MASCHERE

Die Compagnia Nuova zeigt mit ihrem Doppelabend aus Leoncavallos „Pagliacci“ und Mascagnis „Le Maschere“, wie fein die Grenzen zwischen Bühne und Wirklichkeit sind. Pagliacci erzählt die Geschichte des Bajazzo, der erst auf der Bühne spielt, dann in der Realität verliert: betrogen, gedemütigt, tödlich eifersüchtig. In Le Maschere geht es hingegen um die heitere Welt der Commedia dell'arte; um Verkleidung, Verwirrung, die große Liebe. Doch auch hier bleibt die Frage: Wo hört das Spiel auf? Tickets sind erhältlich unter [www.theater-neumuenster.de](http://www.theater-neumuenster.de), im Kulturbüro Neumünster oder unter Tel.: 04321 / 94 23 316.

**24. April, 20 Uhr • Theater in der Stadthalle, Neumünster**

**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**  
**20. + 21. April**  
**Osteria**  
23795 Traventhal (bei SE) • [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de)  
HISTORISCHER HENGSTSAAL  
Antik & Trödel KUNSTHANDWERK  
Ponyreiten  
Ostereier • Live-Musik

SCHUBYS BUCHTIPP

**MÖRDERFINDER -  
DAS MUSTER DES BÖSEN**



Innerhalb von 24 Stunden mit brennenden Augen den spannenden Lesestoff „gekillt“. Das ist ein Pageturner und er verdient \*\*\*\*\* 5 von 5 Sternen

Fallanalytiker Max Bischoff und Handschriftenexperte Marvin Wagner stehen kurz vor der Eröffnung ihrer gemeinsamen Detektei WaBi Investigations, als in Düsseldorf der neunjährige Sohn eines Richters entführt wird. Ausgerechnet ein Häftling will nun, dass Max und Marvin in der Sache ermitteln. Rainer Klinke sitzt wegen Entführung einer Minderjährigen in U-Haft und

fürchtet, dass er eine Mitschuld an dem aktuellen Fall tragen könnte. Denn der Täter, der den Jungen in seiner Gewalt hat, hat Kontakt mit Klinke aufgenommen, will ihm zeigen, wie es „richtig geht“, damit die, die es verdient haben, bestraft werden. Als der entführte Junge tot aufgefunden wird und erneut ein Kind verschwindet, ist Max und Marvin klar, dass ihnen extrem wenig Zeit bleibt, einen Irren zu stoppen, der vor nichts zurückschreckt, um seine eigene Vorstellung von Gerechtigkeit wahr werden zu lassen.

Fischer, 368 Seiten, 18 Euro



**ANDREAS LIEBERT**

Seit vier Jahren lebt Andreas Liebert in Berlin und arbeitet dort an seinen Songs. Kiel gehörte in der Vergangenheit zwar noch nicht zu seinen Stationen, doch fühlt er sich sehr mit der Stadt und dem Norden verbunden. Und was nicht ist, kann bekanntlich ja noch werden! Seine Liebe zum Norden spiegelt sich dann auch in den Videos zu seinen Songs wieder, die in Zusammenarbeit mit Fotograf und Videoregisseur Sven Sindt entstanden und veröffentlicht wurden. Mit „Mondlandung“ gelingt Andreas Liebert eine künstlerische Auseinandersetzung mit der Gegenwart, die herausfordert und zum Hinhören einlädt. Am 24. April tritt er als Support der Künstlerin JISKA in der Hansa48 auf.

24. April, 20 Uhr • Hansa48, Kiel

Fotos: Sven Sindt /mike Noack / Fischer Verlage

**Frequenz Festival**  
Festival für Klang, Performance und audiovisuelle Kunst

**16.-23. Mai 2025**

frequenz-kiel.de

**WWF**

GEMEINSAM  
**WERTVOLLE  
LEBENSRAÜME  
BEWAHREN**

MEHR UNTER [WWF.DE/PROTECTOR](http://WWF.DE/PROTECTOR)

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

**Wir informieren Sie gern!**

Claudia Bierhoff +49 30 311777-578

Jennifer Braunschweig +49 30 311777-842

[globalprotector@wwf.de](mailto:globalprotector@wwf.de)

LIVE IN KIEL

# ROLAND KAISER

*Erleben Sie den Schlager-Giganten Roland Kaiser hautnah am 11. Mai in Kiel und freuen Sie sich auf einen Abend voller Hits und Emotionen.*

Packen Sie schon mal Ihre besten Tanzschuhe ein, denn am 11. Mai steht ein echtes Highlight an der Kieler Förde an: Roland Kaiser, die lebende Legende des Schlagers, bringt seine mit Spannung erwartete ARENA TOURNEE 2025 in die Wunderino Arena.

Nachdem er mit seiner Jubiläumstournee zum 50. Bühnenjubiläum die großen Bühnen Deutschlands und darüber hinaus erobert hat, steuert Roland Kaiser nun den Norden an. Er ist nicht nur ein Garant für ausverkaufte Konzerte, sondern auch ein Meister darin, seine Fans mit Authentizität und Charisma in Bann zu ziehen.

## EIN EINMALIGES ERLEBNIS AUF DER MUSIKBÜHNE

Besucher\*innen dürfen sich auf ein sensationelles Bühnen- und Lichtdesign freuen, das zusammen mit neuen Songs und unvergesslichen Klassikern für eine musikalische Seefahrt der Extraklasse sorgt. „Mein Geheimnis“ ist nur der Anfang – mit seinem im Februar erschienen Album „Marathon“ setzt der Künstler seine musikalischen Segel und gibt dieses in Kiel zum Besten.



Roland Kaiser feiert in Kiel sein 50. Bühnenjubiläum – mit zahlreichen Hits!

Also, bereit machen für einen Abend voller Emotionen, Tanz und gemeinsamer Erinnerungen, denn Roland Kaiser gehört auf die Bühne wie die Möwen an den Kieler Himmel. Sichern Sie sich rechtzeitig Tickets und werden Sie Teil dieses einmaligen Abends.

## ÜBER GENRE-GRENZEN HINWEG

Der Künstler Roland Kaiser versteht es wie kaum ein anderer, sein Publikum mit einer perfekten Songauswahl aus der Vielzahl seiner großen Hits, den Lieblingstiteln seiner Fans sowie brandneuen Songs – die nicht selten den Zeitgeist treffen – zu begeistern. Ergänzt durch eine hochwertige, modern konzipierte Licht- und Bühnenshow werden die Konzerte des Ausnahmekünstlers für alle Besucher\*innen zu einem ganz besonderen Live-Erlebnis, was auch die stetig wachsende Fangemeinde bestätigt. Er wird von Kolleg\*innen und Publikum persönlich wie künstlerisch hochgeschätzt – über alle Genre-Grenzen hinweg.

Tickets unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

11. Mai, 19.30 Uhr • Wunderino Arena, Kiel





## DIRTY DANCING LIVE IN CONCERT

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

**28. April, 20 Uhr • Congress Center Hamburg**



## FREQUENZ-FESTIVAL

Acht Tage lang gibt es in Kiel experimentelle Musik junger Komponistinnen und Komponisten sowie von Kunstschaffenden aus Polen, Frankreich, der Schweiz und Deutschland zu hören – zusammen mit audiovisueller Kunst und interaktiven Installationen. Ein Seh- und Hörerlebnis der ganz besonderen Art! Das Frequenz-Festival Kiel hat vom 16. bis 23. Mai wieder zahlreiche Höhepunkte im Programm: Dabei stehen die Werke der jüngsten Generation multimedialer Künstler\*innen im Mittelpunkt der 14 Konzerte und Installationen an sieben Spielstätten an der Förde. Das Publikum kann sich auf ungewöhnliche Klang- und Seherlebnisse freuen.

**16. bis 23. Mai • Coworkhaus Anscharcampus, Kiel**



YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch



zu **Hause**  
die **Welt** entdecken



### JETZT GASTFAMILIE WERDEN!

Als Gastfamilie für eine\*n von über 500 Austauschschüler\*innen aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU).

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

[gastfamilien@yfu.de](mailto:gastfamilien@yfu.de)

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

040 22 70 02 - 0

**Gemeinnütziger  
Schüleraustausch  
seit 1957**

# EUTINER FESTSPIELE

Auch in diesem Jahr dürfen die Festspielgäste wieder Großes von Eutin erwarten. Umgeben von der Schönheit des Schlossgartens hören sie die meistgespielte und wohl meistgeliebte Oper der Welt: Wolfgang Amadeus Mozarts „Die Zauberflöte“. Sie lassen sich begeistern von Leonard Bernsteins zeitloser „West Side Story“ oder hören eines der wunderbaren Konzerte, für die Eutin inzwischen fast ebenso berühmt ist wie für seine Opern und Musicals. Und die Saison 2025 gibt ein Debüt: das Best-of prominenter Musicals „From Broadway to the Westend“. Die symphonischen Harmonien von Rock und Pop des „Orchestra on the rocks“ lassen das Publikum mitschwingen – und mit dem legendären Gala-Abend „Viva la Musica“ erleben die Festspiele und ihre Gäste auch 2025 das geliebte glanzvolle Finale. Ein Musiksommer der Superlative.

4. Juli bis 14. September • Karten: [www.eutiner-festspiele.de](http://www.eutiner-festspiele.de)



Seit 1951 spielen opulent inszenierte Opern, Musicals und Konzerte die Hauptrolle bei den Festspiel-Sommern am Großen Eutiner See.



## INNERE STRUKTUREN – ÄUSSERE RHYTHMEN

Noch bis zum 17. August ist die Ausstellung „Innere Strukturen – äußere Rhythmen: Zeitgenössisches arabisches und persisches Grafikdesign“ im Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg zu sehen. Sie präsentiert Plakate, Videos, Animationen, Murals, Installationen, Bücher und Schriftarten von 33 Gestalter\*innen und Studios aus Südwestasien und Nordafrika (SWANA) sowie der Diaspora. Die Ausstellung zeigt arabisches und persisches Grafikdesign als gleichberechtigte Strömungen, die sich gegenseitig inspirieren. Trotz religiöser, sprachlicher, ethnischer, politischer und gesellschaftlicher Unterschiede in der SWANA-Region dienen die arabischen und persischen Schriftsysteme als verbindende Elemente über nationale Grenzen hinweg.

## STEPHEN WILSON JR.

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

15. Juni, 19 Uhr • Grünsparn, Hamburg



Foto: Acacia Evans



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

fr 4.4. **Baltic Beats** große Hits + kleine Juwelen  
 sa 5.4. **Nils Heinrich** "Junger Gebrauchter" Kabar.  
 fr 11.4. **Sattle the Cattle** cowboy trifft Punkrock  
 sa 12.4. **The Regulators** Bluesrock and more  
 fr 18.4. **Lutterbeker - der Film**  
 sa 19.4. **Schroeter/ Breiffelder/Röttger** blues  
 fr 25.4.+ sa 26.4. **Frau Jahnke hat eingeladen**  
 r fr 2.5. **"Hey Julis!"** Avantgarde Pop  
 sa 3.5. **Patrizia Moresco** Comedy Kabarett  
 fr 9.5. **Reinhold Beckmann solo** neue songs  
 sa 10.5. **June Coco** mit eigenem Klanguniversum  
 so 11.5. 19:00 **Lydie Auvray** "Mon Voyage" musette- Wunder

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442     
[www.lutterbeker.de](http://www.lutterbeker.de)

# Die Fantastischen Vier



**15.6. Kiel**

»Long Player«

€ 69,-



# Harry Potter und der Gefangene von Askaban™ in Concert



**1. & 2.8. Neumünster**

Schleswig-Holstein Festival Orchestra

Ludwik Wicki, Dirigent

€ 29,- bis 79,-

WIZARDING WORLD and all related trademarks, characters, names, and indicia are © & TM Warner Bros. Entertainment Inc. Publishing Rights © JKR.

# Anne-Sophie Mutter



**27.8. Neumünster**

Anne-Sophie Mutter, Violine

Royal Philharmonic Orchestra

Vasily Petrenko, Dirigent

€ 39,- bis 124,-

Infos & Karten: Tel. 0431-23 70 70 [www.shmf.de](http://www.shmf.de)

Sparkassen-Finanzgruppe



Orchesterpartner

Mobilitätspartner

Medienpartner



## MEENOS WETTER FÜR DEN APRIL

# WETTER- BALLETT

*Der typische April in Schleswig-Holstein ist ein wahrhaft faszinierender Monat. Mit seinen wechselhaften Wetterkapriolen weiß er unsere Gemüter auf eine ganz besondere Art und Weise zu verzaubern.*

Hier, wo die Nordsee auf die sanften Hügel der Geest trifft, zeigt sich der Himmel oft in einem aufgewühlten Zustand, als wolle er uns mit einem grandiosen Schauspiel beeindrucken. Manchmal ist es der Frühling, der uns mit seinen ersten warmen Sonnenstrahlen umarmt. Dann, wie aus dem Nichts, kann zu Ostern auch noch mal ein Schneeschauer die österlichen Ausflüge und Vorhaben jäh unterbrechen.

### MEISTER DER ÜBERRASCHUNGEN

Bei uns im echten Norden ist der April ein Meister der Überraschungen. Während wir uns über die ersten blühenden Blumen und das Zwitschern der Vögel freuen, kann uns das Wetter durchaus noch einen Streich spielen. Und Frost? Ist kaum noch ein Thema, könnte man

meinen. Doch wehe dem, der zu unvorsichtig ist! Leichter Frost kann an exponierten Stellen wie Brücken mit einem hinterlistigen Kälteschock überraschen.

Ein weiterer wichtiger Punkt, den wir nicht vergessen sollten: Von Oktober bis Ostern gehören die Winterreifen auf die Felge. Nach Ostern, wenn die Temperaturen steigen, ist es Zeit für die Sommerreifen. Doch auch hier kann uns der April einen Strich durch die Rechnung machen. An einem Tag genießen wir die wärmenden Sonnenstrahlen in kühler Luft, während am nächsten die Schokoeier in der Sonne schmelzen.

### LOB DER LAUNENHAFTIGKEIT

Der April ist ein Übergangsmonat, der sich nicht scheut, die Klaviatur des Wetters ohne

Wenn und Aber zu spielen. Er wechselt zwischen Sonne und Regen, zwischen warmen Brisen und kalten Böen, und lässt uns oft ratlos zurück. Doch gerade diese Unberechenbarkeit macht den April so besonders. Er lehrt uns, flexibel zu sein und die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen – sei es ein unerwarteter Sonnenstrahl oder das Lächeln eines Nachbarn, der sich ebenfalls über die Launen des Wetters amüsiert.

So genießen wir den April mit all seinen Facetten. Wir lernen, uns auf alles vorzubereiten – vom Regenschirm bis zur Sonnenbrille –, und lassen uns von den Launen des Wetters nicht entmutigen. Denn am Ende des Tages ist es genau diese Vielfalt, die unseren Frühling so lebendig und aufregend macht.



**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.



**falkedia**  
GREEN CAMPUS

# DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS



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

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



**Jährlich  
100 Mio.  
Video Views\***

**Diese Marken  
vertrauen uns:**



**BOSCH**

**ZauberTopf**

**XXX Lutz**

**SIEMENS**



Wir haben die Räume, Equipment, technischen Support. Ihr produziert selbst oder wir für euch – **alles ist möglich im Green Campus!**

**Ruft einfach mal durch!**



0431 20076600



t.moeller@falkedia.de

\*Im falkedia Green Campus 2023 Social Media und YouTube Videos eigene und Fremdmarken mit einer jährlichen Gesamtreichweite von über 100 Millionen Views.



## IMPRESSUM

### Lebensart im Norden

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

**Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH**  
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

**Herausgeber:**  
Kassian Alexander Goukassian

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

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

**Redaktion:**  
Dr. Heiko Buhr, Ramona Dabringer, Birgitt Jürs, Marion Laß,  
Mareike Neumann, Malin Schmidt, Dr. Meeno Schrader, Maya Schukies, Sebastian Schulten,  
Isabelle Sester, Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

**Grafik:**  
Sandra Huege, Zlatan Rasidovic, Nicolas Rexin, Sonja Woldt

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

**Fotos:**  
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

**Anzeigen**  
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

### Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

**Abonnement:** 30 Euro / 12 Ausgaben

IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

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

## VORSCHAU

# IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. MAI.



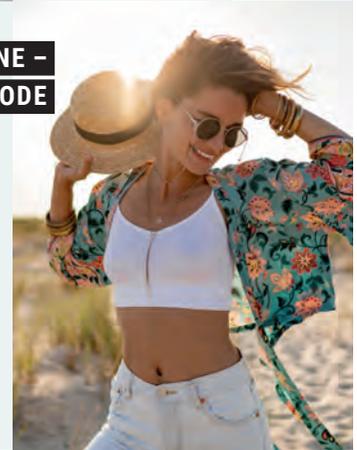
### MAILIGHTS

#### DAS IST LOS IM NORDEN

Termine, Termine, Termine ... Das muss nicht unbedingt schlecht sein. Ganz im Gegenteil! Im Mai ist im Norden so richtig viel los, von bunten Festivals über rockige Konzerte bis hin zu gemütlichen Stadtfesten. Damit Sie nicht den Überblick verlieren, haben wir für Sie die Mailights im Norden zusammengefasst.

### DRESSCODE: SONNE - SOMMERMODE

In der strahlenden Sonne und den angenehm warmen Temperaturen warten auch modische Neuheiten auf Sie. Heiße Trends und hübsche Accessoires warten nur darauf, entdeckt zu werden. Wie Sie stilsicher durch den Sommer kommen, zeigen wir Ihnen in unserer nächsten Ausgabe.



### STANGEN-STERNCHEN: SPARGELZEIT

Unser deutsches, kulinarisches Highlight des Jahres ist und bleibt die Spargelzeit. Ob grün oder weiß, ob im Ofen oder auf dem Grill: Die Möglichkeiten sind endlos. Was Sie alles mit den beliebten Stängchen und deren idealem Begleiter, dem Schinken, anstellen können, zeigen wir Ihnen in unserer Mai-Ausgabe.



### 100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

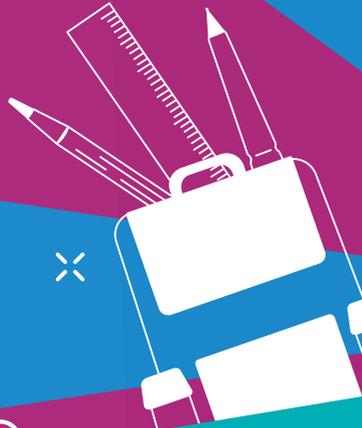
So schonen wir nicht nur die Umwelt und reduzieren Lieferwege, sondern erhalten auch Arbeitsplätze in der Region.

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

[nah.sh/schulticket](http://nah.sh/schulticket)



**NEU**



**DAS  
DEUTSCHLAND-  
SCHULTICKET**

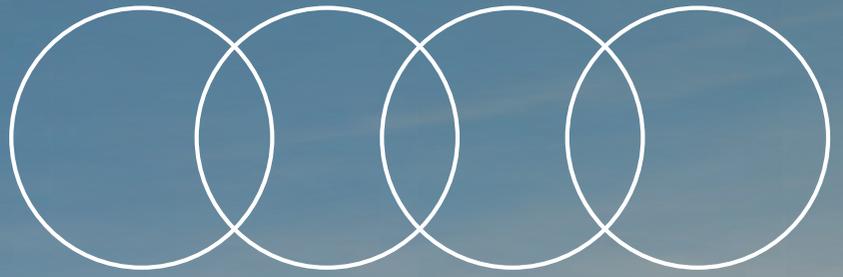
Für Schüler\*innen  
in Schleswig-Holstein

**KANN ALLES.  
KOSTET MAX. 38 EURO.**



**NAH.SH**  
Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.



# Aus den Augen. Noch im Sinn.

Der neue Audi Q5.



Erleben Sie den neuen Audi Q5 SUV ab sofort im  
Audi Zentrum Kiel. Wir beraten Sie gern.

**Audi Zentrum Kiel**

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