

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

OKTOBER 2023 • KOSTENLOS

**KURIOSE
KULINARIK**
DER NORDEN ERNTET

**GEMÜTLICH
UND STYLISCH**
HAPPY HERBSTMODE



30.09.-08.10.2023 | 9-18 UHR

HERBSTMARKT

HAMBURGER LANDSTRASSE 97 • 24113 MOLFSEE
WWW.FREILICHTMUSEUM-SH.DE/HERBSTMARKT

**Freilichtmuseum
Molfsee**

Landesmuseen SH

NORTEX

... zieht den Norden an!

- 240 internationale Modemarken
- Größte Auswahl in Schleswig-Holstein
- Viele Passformen und Zwischengrößen
- Professionelle und ehrliche Beratung

Die richtigen Jacken
- für uns!

Jack
Wolfskin

Schöffel

DIDRIKSONS1913
Grundsund SWEDEN

WELLENSTEIN

maier
sports

FJALL
RAVEN

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

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

Anfahrt:
A7 Neumünster-Süd
B 205 Altonaer Str.
Zentrum Neumünster
6. Ampel links

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

Unser Service für Sie:



NORTEX
... zieht den Norden an!



HANNA WENDLER
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

fruchtbare Böden, mildes Klima und jede Menge Wasser: Schleswig-Holstein bietet ideale Voraussetzungen als Agrarland und blickt auf eine lange landwirtschaftliche Tradition zurück, die auch die regionale Identität und kulinarische Vielfalt wesentlich prägt. Dabei entlocken findige Landwirt*innen dem Ackerland im Norden immer neue Schätze. Einige davon stellen wir Ihnen im Titelthema „Gutes aus dem Norden“ vor.

GUTES AUS DEM NORDEN

Längst zählen nicht mehr nur Kartoffeln und Kohl zur klassischen Ernte: Wie auf gleich sechs Weingütern aus neuen Traubensorten-Züchtungen und umweltfreundlichen Anbaumethoden edle Tropfen entstehen, erzählt Redakteurin Marion Laß.

Sogar der Tee-Anbau wird hier erprobt: Redakteurin Daniela Karpinski berichtet von Marten Verch, der vor einem Jahr 200 Jungpflanzen in die Holsteiner Erde setzte und nun geduldig auf die erste Ernte im kommenden Jahr hofft. Auch Südfrüchte können wir in Zukunft aus heimischen Gefilden genießen: Warum er sich trotz Risiken für den Aprikosenanbau entschie-

den hat, wann wir uns auf die süßen Früchtchen aus der Region freuen können, verrät Hauke Klindt vom Hof Moorhörn Redakteurin Mirjam Stein im Interview. Außerdem erfahren Sie, welche fast ausgestorbene regionale Spezialität sich hinter dem „Angeliter Tannenzapfen“ verbirgt, die in diesem Jahr ein kleines Revival feiern darf.

Ich wünsche Ihnen genussvolles Stöbern und viel Freude mit der aktuellen Ausgabe.

Hanna Wendler



ZUM TITEL

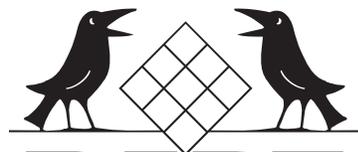
Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen den Herbstmarkt im **Freilichtmuseum Molfsee**. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 11.

Aus aller Welt Fliesen & Marmor



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

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



RABE
FLIESEN • MARMOR
ATELIER EXQUISIT

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

THEMIEN

OKTOBER 2023

COVER | Stiftung SH

Landesmuseen Schloss Gottorf

Herbstmarkt Freilichtmuseum Molfsee 11

UP TO DATE & UNTERWEGS

Trends & News 6

Das ist los 10

GUTES AUS DEM NORDEN

Weingüter in Schleswig-Holstein 22

Der Angeliter Tannenzapfen 24

Abwarten & Tee pflanzen 25

Aprikosenanbau in Schleswig-Holstein 26

Nordsee Käseerei mit neuem Label 28

SO SCHMECKT DER NORDEN

Die Fülle der Aromen 30

Stilvoll feiern 38



52

MODE & BEAUTY – FUNKTIONAL & CHIC

22

IN VINO VERITAS –
WEINGÜTER IM NORDEN



AUSFLÜGE & REISEN

Kurzurlaub auf Sylt 42

Zwischen Hygge & Fjordzauber 46

FLOWERPOWER

4 Tipps für einen schönen Garten 48

MODE & BEAUTY

Funktional & Chic 52

Lieblingsprodukte 60

FIT & GESUND

Gesund durch den Herbst 62

ÄLTER WERDEN, NA UND?

Gut essen, gut leben 68

ABSCHIED & TRAUER

Individueller Abschied 70

BAUEN & WOHNEN

Sicher & Smart 72

Die Paneele sind wieder da 75

Edle Table Couture 78

Komfortable Sitzmöbel 79



42

KURZURLAUB AUF SYLT

BERUF & KARRIERE

Mehr Zufriedenheit im Arbeitsleben..... 84

KUNST & KULTUR

Ausstellungen 88
Veranstaltungen 96

KOLUMNEN

Plattdütsch mit „Fru Jürs vertellt“ 50

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial..... 3
Impressum/Vorschau November 114



30

DIE FÜLLE DER AROMEN

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

**NOTHILFE
FLUT LIBYEN**



© picture alliance / REUTERS | Esam Osmán Al-Fetori

Jetzt spenden!

In Libyen ist nichts mehr, wie es war. Nach heftigen Regenfällen sind weite Teile im Nordosten des Landes überschwemmt. Tausende Kinder, Frauen und Männer haben ihr Zuhause, geliebte Freund:innen und Familienmitglieder verloren. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe vor Ort. Ihre Spende hilft!

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



Dauerhaft

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

TRENDS & NEWS

IM OKTOBER 2023

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



MOMOTARO DER PFIRSICHJUNGE

Momotaro ist die japanische Sage eines mutigen, jungen Mannes, der mit seinen tierischen Gefährten die Welt vor dem Bösen bewahrte. Eine japanische Legende, eine deutsche Leidenschaft. Einzigartige Gin-Kreationen gebrannt mit handverlesenen Botanicals für ein frisches und fruchtiges Aroma. Hergestellt in einer kleinen Craft-Destille in Deutschland mit Liebe zum Detail, Batch für Batch. www.momotaro-spirits.de



PALAZZO-ZAUBER IN HORN

Der neue Standort für die spektakuläre Dinershow Cornelia Poletto PALAZZO ist gefunden, ab 11. November heißt es „Vorhang auf!“ auf der Trabrennbahn in Hamburg-Horn. Fantastische Menüs und bestes Entertainment garantiert! Der Vorverkauf läuft. www.palazzo.org



PURER GENUSS

Bei Nussmuseen ist Rohkostqualität nicht nur für das pure, unverfälschte Geschmackserlebnis wichtig, sondern auch dafür, dass die enthaltenen wertvollen Fettsäuren in ihrer natürlichen Form erhalten bleiben. Für die Nussmuse von Taiga werden nur natürliche und hochwertige Zutaten verwendet: 100 % sibirische Zedernüsse, 100 % Macadamianüsse und 100 % Mandelkerne – ohne jegliche Zusätze. www.taiga-store.de

PFLANZLICHER ELASTINBOOSTER

Ab dem 9. Oktober wird das Sortiment von ANNEMARIE BÖRLIND um den 2-Phasen Elastin-Shake ergänzt. Dieser enthält einen pflanzlichen und patentierten Elastinbooster, welcher die Haut von innen aufbaut. Das Highlight: Mithilfe von Samphira Oil – eine vegane Retinolalternative – wird die Zellerneuerung gefördert und somit das Hautbild verfeinert. www.boerlind.com



NEU:



DUFTE!

Die natürlichen Duftsprays aus Bio-Alkohol mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen und deren Pflanzenwässern von Loops versprühen ein sofortiges Wohlfühlgefühl – ob in den eigenen vier Wänden, als Erfrischung unterwegs oder als Kissenspray. www.loops.at



POP-UP PAVILLON BLEIBT

Gute Nachrichten für die Kultur- und Kreativschaffenden in Kiel: Der Pop-up Pavillon am Alten Markt wird auch in den kommenden zwei Jahren fortgeführt und bietet somit weiterhin eine mietfreie Bühne für Kunstschaffende, Start-ups, Initiativen und viele mehr. Wer im kommenden Jahr sein Projekt im Pop-up Pavillon umsetzen möchte, kann noch bis zum 29. Oktober eine Bewerbung an kreativ@kiel.de sowie innenstadt@kiel-marketing.de senden. Mehr Infos und das Bewerbungsformular finden Sie unter www.kieler-innenstadt.de.



SALONSCHÖNE NÄGEL

Das Premium Sommer Bundle von Doonails enthält alles, was Sie für perfekte Nägel in Salonqualität brauchen. Dank der neuen Dipping Powder Methode sind salonschöne Nägel von zu Hause nun endlich für jede*n in Minuten möglich. Die Ergebnisse versprechen bis zu 3+ Wochen Halt ohne Absplitterungen und Risse – und das ohne UV-Lampe!

www.doonails.com

ENGAGEMENT FÜR GLEICHALTRIGE

Ein Jahr lang ist die 18-jährige Frida Both aus Kiel Teil der größten von Jugendlichen organisierten Hilfsorganisation Deutschlands. Gemeinsam mit weiteren Freiwilligen organisiert sie den Sozialen Tag 2024, bei dem sich jedes Jahr bundesweit Zehntausende Schüler*innen für Gleichaltrige in schwierigen Lebenslagen in Südosteuropa, Jordanien und der Ukraine einsetzen und sich für Solidarität und Frieden starkmachen. Mehr Infos unter www.schueler-helfen-leben.de.



Frida Both (Mitte) macht mit anderen Gleichaltrigen ein FSJ bei Schüler Helfen Leben

Fotos: Matthias Masch (1)



**Schöne Zähne
– damit Sie
wieder gut
lachen haben.**

Ob Sportunfall oder Zahnersatz im Alter – Implantate sind fast immer die beste Lösung. Kein anderer Zahnersatz bietet Ihnen die Vorteile eines Implantats. Kompetente Beratung, professionelle Behandlung, alles aus einer Hand, das bietet Ihnen

IMPLANTAT KOMPLETT.

**Dr. med.dent. Peter Niziak
Zahnarzt**

**Bargfelder Str. 4 a
24613 Aukrug**

Telefon: 0 48 73 / 2 03 69 99

Fax: 0 48 73 / 93 11

www.implantat-komplett.de



MUT-SCHENKER-INITIATIVE

In dem Buch „MUTMACHERINNEN – Power-Impulse für ein Leben mit Brustkrebs“ zeigen die Kieler Brustkrebs-Sprotten, wie der Weg durch die Therapie zurück ins Leben gelingt. Hieraus ist nun die Idee entstanden, das „MUTMACHERINNEN“-Buch jeder brustkrebsneuerkrankten Schleswig-Holsteinerin kostenfrei zu überlassen. Wer die MUT-SCHENKER-Initiative unterstützen möchte, spendet 22 Euro an Kieler Brustkrebs-Sprotten e. V. (IBAN DE36 3006 0601 0006 5081 13 oder PayPal: selbsthilfe@brustkrebsprotten.de) oder erwirbt ein Buch und gibt es in der Krebsgesellschaft am Alten Markt 1 in Kiel ab. Neuerkrankte aus Schleswig-Holstein, die das Buch kostenfrei erhalten möchten, wenden sich an eine der sechs Beratungsstellen der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft oder senden eine E-Mail an selbsthilfe@brustkrebsprotten.de mit Angabe der Kontaktdaten, des Alters und des Zeitpunkts der Brustkrebsdiagnose.



Jetzt in Deutschland erhältlich:

SUPERFOOD-HONIG

Manuka Doctor, die weltweit größte unabhängige Manuka-Honig-Marke aus Neuseeland, ist jetzt dauerhaft in Deutschland online erhältlich. Der einzigartig köstliche Geschmack macht den Honig zum perfekten Zusatz zu heißen Getränken oder Smoothies. Zudem kann er auf Brot, in Haferbrei, auf Müsli und in Joghurt oder einfach pur vom Löffel genossen werden. Manuka ist nicht nur lecker, sondern gilt auch als echtes Superfood mit antibiotischen Eigenschaften. www.manukadoctor.de



Italienische PISTAZIENKUNST

Die BABBI-Saison ist eröffnet: In die exquisite Welt der Pistazienkreationen eintauchen, handgefertigt mit Liebe zur Tradition und aus den besten Zutaten. Knusprige Viennesi-Waffeln und zartcremige Waffelherzen und -torten, sowie die unvergleichliche Pistazien-Streichcreme Cremadelizia – ein kleiner Luxus, der ganz groß im Geschmack ist. Italienische Pistazienliebe in jedem Bissen spürbar. shopde.babbi.com



STÖBERMEILEN IN UND UM KIEL

Man braucht ja wirklich selten etwas und doch findet man auf Flohmärkten meist die schönsten Schätze. Da kann man gar nichts gegen machen, und wenn es nur eine Portion Pommes ist. Auch im Oktober finden wieder zahlreiche Flohmärkte in Kiel statt, die zum Stöbern und Feilschen einladen.

- 1. Oktober: Kieler Innenstadt
- 3. Oktober: Schönberg Fußgängerzone
- 6. Oktober: Café Gold, Hasseldieksdammer Weg 13
- 8. Oktober: Rewe Center Kiel
- 8.+22. Oktober: Prinz Willy Flohmarkt und Kleidermarkt
- 15. Oktober: Famila Markt Kiel-Wik
- 22. Oktober: Kaufland Kiel Mettenhof



ENTSCHEIDUNGSHILFE BEIM BERUFSSTART

In der neuen Ausgabe des Azubimagazins „geht los!“ stellen Sebastian Schulten und sein Team viele Tipps und Anregungen vor, wie man den passenden Beruf findet. Von der gelungenen Bewerbung über das Vorstellungsgespräch bis hin zu den ersten Tagen in der Ausbildung. Damit die Leser*innen einen Überblick bekommen, präsentiert die Redaktion einige interessante Berufsbilder und vor allem Betriebe und Unternehmen aus Schleswig-Holstein und Hamburg, die fähige Nachwuchskräfte suchen. Jetzt online reinschauen unter www.gehtlos-sh.de/



NEU:

REVOLUTIONÄRES BEAUTY-DUOS

No Cosmetics und xskincare haben gemeinsam zwei aufregende Produkte entwickelt: den Liquid Balancer und den Liquid Illuminator. Der Liquid Balancer ist ein hautberuhigendes Elixier mit 10% Prä- & Postbiotika, das das Hautmikrobiom unterstützt und Rötungen reduziert. Der Liquid Illuminator hingegen enthält einen Brightening Complex, der Hyperpigmentierung und Rötungen mindert, für einen strahlenden Teint.

www.no-cosmetics.de



FarbenReich

Edeltraud Wörner ist freischaffende Künstlerin und Dozentin an der Kunstschule der Förde-vhs Kiel, lebt in Altenholz nahe der Ostsee. In ihrem getrauten Heim werden rauschende Brandung, fliegende Gischt, Wolkenbilder und ruhige Abende am Meer auf die Leinwand bzw. aufs Papier gebracht, vornehmlich in der Farbe „Blau“, wie sollte es auch anders sein. Techniken wie Aquarell, Gouache und Acryl kommen je nach Lust und Laune zur Anwendung. Dabei legt sie großen Wert auf authentische, naturalistische und gefühlvolle Darstellungen. Mehr Informationen zur Künstlerin und ihren Werken sind zu finden unter www.edeltraud-woerner.de.

ADVENTSKALENDER FÜR DAS KIELER HOSPIZ

Wie in den vergangenen Jahren veranstaltet der Lions Club Kiel-Oben auch in diesem Jahr wieder die Adventskalender-Gewinnaktion, die traditionell dem Hospiz „Kieler Förde“ zugute kommt. Im Jahr 2022 konnten 14.600 Euro gespendet werden. Die 4.000 Adventskalender werden ab dem 30. Oktober in den beteiligten Geschäften verkauft, der Lospreis beträgt weiterhin 5 Euro. Das Kalendermotiv hat erneut der Kieler Fotograf Tom Körber zur Verfügung gestellt. Weitere Informationen zu der Aktion gibt es unter www.kieler-adventskalender.de.



4. Oktober bis 2. Januar • Kreisbibliothek, Eutin



JUGENDLICHER GLANZ ÜBER NACHT

Die neue Youth Booster A.G.E.-Reverse Night Cream von Dr. Susanne von Schmiedeberg, die effektiv gegen Hautalterung wirkt. Dank des einzigartigen Wirkstoffs L-Carnosine verlangsamt sie die Zellverzuckerung und gibt versteiften Kollagenfasern ihre Spannkraft zurück. Der Anti-Aging-Komplex bekämpft Hautermüdung, während der Glanz-Liguster die Sauerstoffverarbeitung fördert. Erwachen Sie morgens mit strahlender, glatter Haut! **erhältlich in den DOUGLAS Stores & online auf www.douglas.de**



UNSER GENUSSTIPP

Das hochwertige Speiseöl von „Die Ölfreunde“ wird Tropfen für Tropfen schonend in der hauseigenen Ölmühle im Naturpark Obere Donau kaltgepresst. Dadurch werden die wertvollen Inhaltsstoffe wie Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren optimal erhalten. Die Öle sind unbehandelt, denn die reine Qualität und der Geschmack haben oberste Priorität. www.dieoelfreunde.de

BERUHIGEND-FRISCHE ELEGANZ

Die exklusive 0.2 Collection von CLUB NOÉ: Von Influencerin und Unternehmerin Cita Maass initiiert, schafft sie stilvolle und entspannte Wohnatmosphären. Die neuen Duftstäbchen sind Teil einer harmonischen Duftkomposition mit luxuriösem Cashmere, blumigem Jasmin und exotischer Vanille. www.ava-may.de





HAPPY HERBST

*Den Sommer werden wir vermissen,
doch die Herbstzeit zu schätzen wissen.*

*Die Gemütlichkeit, die Farben,
die Laubberge und die leckeren Gaben.*

*Herbst, wir genießen dich,
du machst uns glücklich!*



HERBSTMARKT MIT TRAUMKULISSE

Vom 30. September bis zum 8. Oktober öffnet wieder der **Herbstmarkt im Freilichtmuseum Molfsee** jeweils von 9 bis 18 Uhr seine Tore. Es empfiehlt sich wegen der eingeschränkten Parkplatzsituation eine Anreise zu Fuß, dem Zweirad oder dem ÖPNV.

Liebevoll hergerichtete Häuser in einer historisch geprägten Herbstlandschaft: Es herrscht reges Treiben. Der Duft von Apfelkuchen und Kaffee, Bratwurst und vielen anderen, regional gefertigten Köstlichkeiten liegt in der Luft und jeder Mensch weiß: Es ist wieder Herbstmarktzeit im Freilichtmuseum Molfsee.

Es präsentieren sich auf dem riesigen Museumsareal gut 120 Aussteller*innen. Sie bieten regionale Produkte an, kuschelig warme Kleidung für Erwachsene und Kinder, gewohnt hochwertigen Kunsthandwerk, sowie nicht zuletzt

Pflanzen und Herbstdeko für Haus und Garten. Die Nordbauern mit vielen regionalen Erzeugern und Direktvermarktern laden zu einem kleinen Bauernmarkt auf dem Herbstmarkt ein. Wie immer stehen selbstproduzierte Waren im Vordergrund. Mit dabei sind natürlich viele alte Bekannte, aber auch neue Stände wie beispielsweise die Falafel-Fabrik aus Kiel. Wer beim Schlendern über den Markt Hunger bekommt, wird bestens versorgt. Um den Gastronomiebereich nachhaltiger zu gestalten, arbeitet das Museum mit Nachdruck daran, den Anteil von

Auf dem Herbstmarkt im Freilichtmuseum Molfsee gibt es ein großes Angebot an regionalen Produkten

Noch bis zum 8. Oktober herrscht Herbststimmung im Freilichtmuseum Molfsee



ANREISE

ANREISE MIT ÖPNV UND RAD

Das Museum wie auch die Gemeinde Molfsee bitten eindringlich darum, wenn irgendwie möglich, auf Grund der eingeschränkten Parkplatz-Situation am Museum (an den Wochenenden und am 3. Oktober steht der Parkplatz am Landesamt für Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume, Hamb. Chaussee 25, Flintbek, zur Verfügung) die großartigen Angebote des ÖPNV in Anspruch zu nehmen. An allen Veranstaltungstagen verkehren die Busse der Linien 780/790 zwischen dem Hauptbahnhof Kiel und Flintbek und bringen die Besucher*Innen an den Wochenenden und am Feiertag im Viertelstunden-Takt und werktags im Halbstunden-Takt zum Freilichtmuseum. Darüber hinaus steht direkt am Museum wieder ein bewachter Fahrradparkplatz zur Verfügung.

Einweg-Müll weiter zu reduzieren. Der Eintritt ins Museum und damit auch auf den Herbstmarkt beträgt für Erwachsene 10 Euro (erm. 8 Euro), Kinder/Jugendliche zahlen 3 Euro und die Familienkarte kostet 21 Euro. Wer sich über die Internetseite des Museums landesmuseen-sh.ticketfritz.de ein Online-Ticket für den Herbstmarkt kauft, kommt erfahrungsgemäß schneller ans Ziel.

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.



Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ
Wir bauen auf Kultur.

WEBERMARKT 14. und 15. Oktober 2023



TUCH+TECHNIK
TEXTILMUSEUM
NEUMÜNSTER

Museum Tuch + Technik
Kleinflecken 1
24534 Neumünster
www.tuch-und-technik.de

Öffnungszeiten
zum Webermarkt
10 bis 18 Uhr

Ostseebad Laboe Hafenplatz



45 Aussteller - das kreative Event

Kunsthandwerk
& Kurioses

6.-8.
Okt.

Handgemacht

DAS IST LOS



Fleet Food Markt

Kulinarische Köstlichkeiten von regionalen Anbieter*innen und aufstrebenden Start-ups aus der Kieler Gastro-Szene stellen sich nach der gelungenen Premiere im September erneut vor. Mit dem Markt wollen Kiel-Marketing und die Gewerbetreibenden des Quartiers zeigen, dass genau hier ein modernes Innenstadterlebnis möglich ist: Zwischen Altem Markt und Holstenfleet wird es kiezig – mit delikaten Kaffeevariationen, süßer und herzhafter Küche, leckeren Falafeln und kreativen Köstlichkeiten von lokalen Food-Start-ups. Für eine kühle Erfrischung sorgen ausgewählte Craftbeersorten und hausgemachtes veganes Eis. Mehr Informationen unter: kiel-sailing-city.de/fleet-street-foodmarkt

4.-8. Oktober, 11-18 Uhr • Obere Holstenstraße, 24105 Kiel

HANDGEMACHTE SCHÖNHEITEN



Vom 6. bis 8. Oktober versammeln sich wieder über 50 ausgesuchte Aussteller*innen zu einem besonderen Kunstevent im Ostseebad Laboe. Die herrliche Hafeneventfläche und der Rosengarten des kultigen Ostseebades werden wieder zu einem beeindruckenden Sammelsurium schöner Dinge an der herbstlichen Sonnenseite der Kieler Bucht. Die Ausstellenden des **Handgemacht-Marktes** fertigen ihre Werke zum großen Teil professionell in der eigenen Werkstatt bzw. dem eigenen Atelier. Schmuck- und Textildesign, Papier- und Buchbindearbeiten sowie Glas- und Schmiedearbeiten und vieles mehr locken Kunstinteressierte an die Förde. Mehr Infos unter www.handgemacht-maerkte.com.

6.-8. Oktober, 10-18 Uhr • Ostseebad Laboe



BAUERN- UND REGIONALMARKT

Vom 6. bis zum 8. Oktober wird der Bauern- und Regionalmarkt das Herz der Stadt erobern und regionale Selbstvermarkter*innen sowie

Handwerker*innen präsentieren von 10 bis 18 Uhr ihre landwirtschaftlichen und handgefertigten Schätze. Ein Spaziergang über den Markt wird zu einer kulinarischen Reise durch die Region. Frisches

Obst und Gemüse, duftende Blumen, handgefertigter Käse und feinste Wurstwaren – die Vielfalt ist groß. Die Besucher*innen können sich auf authentische, lokale Aromen freuen, die direkt von den Erzeuger*innen auf den Markt gebracht werden. Auch die Geschäfte in der Innenstadt haben von 13 bis 18 Uhr geöffnet. Mehr Informationen unter: kiel-sailing-city.de/bauern-und-regionalmarkt.

6.-8. Oktober, 10-18 Uhr • Innenstadt Kiel

OPAL- AUSSTELLUNG

Vom 6. bis 8. Oktober stehen in der Meistergoldschmiede Atelier 85, vormals tresOr, wieder die faszinierenden Opale im Mittelpunkt. Ein Opalhändler und -schürfer ist vor Ort in der Holtenauer Straße 85 und bringt ungewöhnliche Stücke und ihre Geschichten mit. Kristina Koch, seit Mitte Juni Inhaberin von Atelier 85, freut sich auf ihre erste Opal-Ausstellung. Zum Start am Freitag wird es einen Abendvortrag geben mit vielen Bildern und Anekdoten. Die Ausstellung ist am Freitag von 10 bis 22 Uhr im Zuge der Holtenauer Spätschicht, am Samstag von 10 bis 16 Uhr und am verkaufsoffenen Sonntag von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

6.-8. Oktober, Meistergoldschmiede Atelier 85, Kiel



Foto: Georg Angerer (1)

Werde Teil unserer Zukunft



Im Paulsen & Thoms Team als:

Karoserieschlosser*in (m/w/d)

KFZ-Meister*in (m/w/d)

Serviceberater*in (m/w/d)

Junior-Verkaufsberater*in (m/w/d)

KFZ-Mechatroniker*in (m/w/d)

Leiter*in Finanzbuchhaltung (m/w/d)

Serviceassistent*in (m/w/d)

Fahrzeugaufbereiter*in (m/w/d)

**Meldet euch einfach zum
gegenseitigen Kennenlernen
– wir freuen uns auf euch!**

**DeineZukunft@paulsenthoms.de
oder Tel. 0431/6495218
Euer Ansprechpartner: Marko Thoms**



**FordStore
Paulsen & Thoms**

Herbstzeit = Apfelzeit

Samstag, 14. Oktober 2023, 10 Uhr

Apfelsaftpressen und Nistkästenbau auf dem Alten Urnenfriedhof

Wir heißen den Herbst willkommen!

Die Wege auf dem Friedhof sind barrierefrei.
Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Bildnachweis: Nitr | shutterstock.com

kiel.de/friedhof

DAS IST LOS



HERBSTLICHES AUF DEN STÄDTISCHEN FRIEDHÖFEN

Die fünf städtischen Friedhöfe sind weit mehr als letzte Ruhestätten und Orte der Trauer. Sie sind auch Erholungs- und Naturräume in der Stadt, die mit großen Bäumen und Sträuchern auch Tieren Lebensräume bieten. Im Oktober bietet die **Landeshauptstadt Kiel** drei Gelegenheiten, diese besonderen Orte zu entdecken: am 8. Oktober um 15 Uhr beim Spaziergang über den Nordfriedhof, am 14. Oktober zwischen 10 und 15 Uhr beim Apfelsaftpressen und Nistkästenbau auf dem Alten Urnenfriedhof, am 29. Oktober von 10.30 bis 15 Uhr beim Kerzenziehen auf dem Nordfriedhof. Die Teilnahme ist kostenfrei, Anmeldungen sind nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.kiel.de/friedhoeft.

im Oktober • städtische Friedhöfe Kiel

HOLSTEINER HERBSTMARKT



Im Herbst verzaubert uns die Natur mit einem Feuerwerk an Farben zum Abschluss des Gartenjahres. In diesem Setting begrüßt der **Holsteiner Herbstmarkt** seine Gäste vom 13. bis 15. Oktober auf dem Gut Emkendorf. 160 Aussteller*innen präsentieren Kunst, Dekoration, Schmuck und Kleidung. Außerdem entdecken Sie ein umfangreiches Pflanzenangebot sowie leckeres Herbstgemüse – von Herbstchrysanthenen über Kürbis bis zum Kohl. Leckere Köstlichkeiten zum Mitnehmen oder Sofortgenießen runden das Angebot ab. Alle Aussteller*innen und weitere Infos unter www.land-gefluester.de. Der Eintritt kostet 8 Euro für alle Gäste ab 16 Jahren.

13.-15. Oktober, 10-18 Uhr • Herrenhaus Emkendorf

 **Holsteiner Herbstmarkt**
Gut Emkendorf

13. - 15. Oktober
10 - 18 Uhr

Eintritt: 8 € Parken: frei
Kinder bis 16 J. freier Eintritt



www.land-gefluester.de





Zauberhafte Muster UND EXKLUSIVE ACCESSOIRES

Das **Museum Tuch + Technik** wird beim Webermarkt zum Forum für hochwertige Handwerkskunst: Angeboten werden individuelle und meist handgefertigte Kreationen aus feiner Seide, flauschigen Wollstoffen und rustikalen Leinen- und Baumwollgeweben – aber auch aus Leder, Filz oder Papier. Mit dabei sind in diesem Jahr gut 30 Aussteller*innen aus ganz Deutschland – eine Weberin kommt aus Dänemark, eine weitere Textilkünstlerin aus Schweden. Im Rahmenprogramm sind Spinn- und Webvorführungen geplant – die Handwerker*innen lassen sich dabei gerne über die Schulter schauen. Mehr Infos unter www.tuchundtechnik.de.

14.+15. Oktober, 10–18 Uhr
Museum Tuch + Technik, Neumünster

BUNTER SEEGRASTAG

Schon gewusst? Vor ungefähr 140 Millionen Jahren ist das Seegras vom Land zurück ins Meer gewandert. Im Ostsee Info-Center gibt es zurzeit nicht nur eine Ausstellung zum Thema Seegras, welches Leben es beherbergt und wie nützlich es sein kann. Am 19. Oktober findet ab 10 Uhr außerdem ein prall gefüllter Tag rund um Seegras statt. Auf die Besucher*innen war-

ten Bastelaktionen, Fütterungen, Führungen und Vorträge am Abend – perfekt für die ganze Familie. Weitere Infos und Anmeldungen zu den Vorträgen unter www.ostseeinfocenter.de. Der Eintritt kostet 3 Euro.

19. Oktober, 10 Uhr
Ostsee Info-Center, Eckernförde



Viele kennen das Seegras nur angespült am Strand, doch es steckt viel mehr dahinter

Fotos: Elblinnen Anne Andresson (1) / Adobe Stock (1)



Escape Game

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen gemütlich beim Abendessen in unserem Restaurant. Doch plötzlich geht die Tür auf und ein Postbote bringt ein Paket auf einer Sackkarre herein, lässt den Empfang quittieren und entfernt sich auffällig schnell. Dann ist im ganzen Raum ein sehr lauter Countdown zu hören und Sie erfahren, dass tödliche Gefahr droht: Denn im Paket ist eine Bombe!

Veranstaltungen am
24.11.23 + 09.12.23 +
13.01.24:
EUR 74,00 / Person
Beginn um 19:00 Uhr

Weihnachtsbuffet
25.12.2023, 1. Weihnachtstag
11:00-15:00 Uhr
EUR 54,00 / Person

Weihnachtsbrunch
26.12.2023, 2. Weihnachtstag
10:00-14:00 Uhr
EUR 49,00 / Person
Pianobegleitung

Weitere Infos und Events
finden Sie unter:
www.hotel-prisma.de/event

HOTEL  **PRISMA**

Max-Johannsen-Brücke 1 • 24537 Neumünster
Tel.: 04321 904-0 • E-Mail: info@hotel-prisma.de
www.hotel-prisma.de



REGIONAL SHOPPEN UND INTENSIVER NERVENKITZEL

*Im Oktober wird es im CITTI-Park Kiel gleichermaßen sportlich und regional.
Zeigen Sie ihre Fitness oder genießen Sie einfach die herbstlichen Momente.*

REGIONAL SHOPPEN ÜBERS GANZE WOCHENENDE

Der verkaufsoffene Sonntag am 8. Oktober – und weil es so schön ist, tut der Samstag es ihm gleich – steht ganz im Zeichen der Regionalität: Der CITTI Markt wird in der Mall übers Wochenende einen Stand mit regionalem Obst und Gemüse anbieten und Vintage-Liebe stellt handgearbeiteten Schmuck aus. Am Sonntag ist zudem Grischa Stuer vor Ort und sorgt für strahlende Augen, wenn sie Kindergesichter in Elfen, Spiderman, Tiger, Schmetterlinge und vieles mehr verwandelt.

TIERISCH INTERESSANT

Der Tierpark Gettorf wird Samstag und Sonntag im CITTI-PARK Kiel zu Gast sein und für alle Fragen rund um den Tierpark und seine Bewohner bereitstehen. Halten Sie die Augen offen, die Mitarbeitenden haben nämlich ein Terrarium dabei, bei dem Sie das ein oder andere krabbelige Tier entdecken können. Mehr Infos unter www.citti-park-kiel.de.

NINJA-SKILLS ERFORDERLICH

Ein atemberaubendes Abenteuer erwartet Sport- und Entertainment-Begeisterte in ganz Deutsch-

land! Die Toyota Aygo X Parcours Tour öffnet vom 9. bis zum 14. Oktober ihren Parcours im CITTI-PARK Kiel für alle, die die fesselnde Welt des Ninja Sports hautnah erleben möchten. Was die Toyota Aygo X Parcours Tour besonders macht, ist die einzigartige Kombination aus Action, Adrenalin und einer großartigen Community. An den ersten Tagen ist es für alle ab 8 Jahren möglich und eine großartige Gelegenheit, die Welt des Ninja Sports zu erkunden.

KRÄFTE MESSEN

Neben dem freien Ausprobieren für alle bietet die Tour auch einen Turniertag der First Ninja League: Hier können Kids, Teens sowie die Adults ihr Können unter Beweis stellen. Neben Medaillen und Urkunden erwarten die Teilnehmer*innen auch coole GoodieBags. Zudem gibt es tolle Gewinne von JBL, darunter Kopfhörer und Musikboxen. Das beste Mädchen und der beste Junge der Teens, die zwei besten Frauen und besten drei Männer der Adults haben die Möglichkeit, sich für das große Finale am 18. November in der Ostermann Arena in Leverkusen zu qualifizieren. Die oder der Sieger*in des Teens Finales darf sich auf eine brandneue Playstation 5 freuen, während die beste Frau und der beste Mann im Finale mit je einem brandneuen Toyota Aygo X UNDERCOVER belohnt werden. Alle Termine finden Sie unter www.aygox-tour.de/tour/kiel-citti-park.



CITTI-PARK

Besser einkaufen. Besser leben.

Und der Sonntag ist gerettet

Verkaufsoffener Sonntag am 8.10.

Von 13 - 18 Uhr (Gastronomie ab 12 Uhr).

Bester Shoppingspaß für die ganze Familie mit großem Bauern- und Regionalmarkt. Außerdem: Kinderschminken und unser Maskottchen, die Seerobbe Fiete, ist natürlich auch dabei!



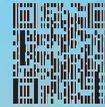
/cittipark.kiel



/cittipark.kiel

www.citti-park-kiel.de

9. - 14.10.
Ninja
Parcours
Tour



BIJOU BRIGITTE

Calvin Klein Jeans

carhartt
WORK IN PROGRESS

CECIL
derbe



Ernsting's
family

ESPRIT

Herzog & Bräuer
Wäsche, Nachtwäsche & Dessous

HUB

hunkemöller

JACK & JONES

Kleinigkeit

LINDBERGH

MAERZ
MÜNCHEN

MANGO

Marc O'Polo

mavi

new balance



OPUS

PANDORA

Pepe Jeans
LONDON

s.Oliver

someday.

Street One

STRELLSON

Superdry

Tamaris

TOMMY HILFINGER

VERO MODA



Über 90 Stores, u.a.



DOUGLAS



HEINRICH
das-schöne-leben.de

TOMMY HILFINGER
COMPANY STORE

Marc O'Polo

DAS IST LOS



WEIHNACHTS-VORFREUDEN

Wechselnde Aussteller*innen mit über 100 Ständen und ganz eigenen Traventhaler Attraktionen gehören zur **Gestüts-Weihnacht** einfach dazu. Da gibt es zum Beispiel die lebende Krippe, die zutraulichen Traventhaler Lamas und Frau Holle, die es schneien lässt. Speziell für die Kleinen gibt es Ponyreiten, die Kindereisenbahn und das alte, mit Lebkuchen gespickte Hexenhaus. Man kann aber auch einfach nur einen heißen Punsch probieren und das Markttreiben genießen. Auch die Traventhaler Wunderkammer ist geöffnet: Kuriositäten-Kabinett, Panoptikum, Surrealeum in einem! Der Eintritt kostet 6 Euro für alle Gäste ab 12 Jahren.

28. + 29. Oktober, 4. + 5. November, 10–18 Uhr
Landgestüt Traventhal



ECKERNFÖRDER LICHTERMEER

Genießen Sie die herbstliche Atmosphäre gepaart mit etwas Halloween-Flair am Strand von Eckernförde, wenn die Stadt am 28. Oktober zum Lichtermeer einlädt. Der Umzug beginnt um 17.30 Uhr im Innenhafen an der Holzbrücke. Dort können Fackeln für 2 Euro erworben werden oder Sie bringen Ihre eigenen mit. Im Anschluss findet das Lichtermeer mit einem lebendigen Programm inklusive musikalischer und künstlerischer Performance seinen krönenden Abschluss. Für das leibliche Wohl und Gemütlichkeit ist gesorgt. Alle Kinder, die an dem Abend in einem Halloween Kostüm kommen, erhalten eine kleine Überraschung.

28. Oktober, 17–22 Uhr • Kurpark/Hauptstrand Eckernförde

INSPIRIEREN LASSEN

Vom 27. bis 29. Oktober findet die langersehnte Info- und Verkaufsmesse Bauen Wohnen Lifestyle des dänischen Messe-Experten CompassFairs in der Wunderino Arena Kiel statt. War die Durchführung der Messe in den vergangenen Jahren wegen der Entwicklungen rund um Covid-19 nicht möglich, stehen die rund 140 Aussteller*innen aus der Region nun in den Startlöchern, um die Gäste mit Inspiration, praktischen Planungstipps und Fachwissen zu Wohn- und Bautrends zu empfangen. „Unsere Aussteller*innen und wir arbeiten schon an neuen und tollen Ständen, um unseren Messe-Gästen wieder ein unvergessliches Erlebnis zu breiten“, so Martin Boilesen von CompassFairs. Der Marketingleiter weiß, wie sehr sich die Hersteller*innen nach den Corona-Restriktionen auf persönliche Gesprä-

**BAUEN
WOHNEN
LIFESTYLE
MESSE**



che mit den Besucher*innen freuen. „Dafür schaffen wir mit unserer dänischen Mentalität den perfekten Rahmen“, sagt Boilesen und meint damit nicht nur skandinavisches Hygge und Herzlichkeit, sondern auch Wohn- und Lifestylereiz zum Anfassen. „Innerhalb von zwei Stunden haben unsere Gäste einen Überblick über Preise, Leistungen und potentielle Partner*innen für ein neues oder verbessertes Zuhause“, betont er. Wer Partner*innen und

Ideen sucht, um das Traumbad zu realisieren, den Garten in eine Oase zu verwandeln oder auf erneuerbare Energien umzustellen, ist auf der Messe genau richtig. Und wer sich weniger für ein schickes Bad oder innovative Fenster interessiert, findet spannende Neuheiten in Sachen Lifestyle, Genuss und Einrichtung. Jetzt Freikarte sichern unter www.bauen-wohnenlifestyle.de. Der reguläre Eintrittspreis liegt bei zehn Euro.

Badespaß und Wellness

FÜR DIE GANZE FAMILIE



PARTYSTIMMUNG UND WASSERSPASS

Ein Wasserspiel-Gerätepark, ein Top-DJ, pfliffige Animateur*innen und ein professioneller Moderator machen den Ausflug in die **Fördeland Therme Glücksburg** am 29. Oktober zu einem einmaligen Erlebnis! Freuen Sie sich auf die diesjährige Fun & Action Poolparty für die ganze Familie mit unzähligen Attraktionen und Aktionen. Im Wasser warten innovative Großwasserspielgeräte, während es an Land verschiedene Spiele mit dem gut gelaunten Animationsteam gibt. Besondere Publikumsmagnete und Highlights dieses fröhlichen Events sind die gigantischen Wasserspielgeräte wie der Wibit AquaTrack, ein 24 m langer schwimmender Parcours zum Klettern, Krabbeln, Springen und Hangeln, der den jungen Wasserratten alles abverlangt, der Freeclimbing „ROCK SLIDER“ Kletterberg, Wasserlaufmatte und vieles mehr.



ERHOLUNG UND RELAXEN

Sind Sie mit Ihren Freund*innen und Familie eher auf der Suche nach einer Auszeit? Auch dafür ist die Fördeland Therme die beste Adresse. Der Erlebnisbereich mit 31 °C warmen Wasser und zahlreichen Wasserattraktionen lädt im regionalen Ostseebereich gleichwohl zum Entspannen als auch zu einem lustigen Wasservergnügen ein. Bei stündlich wechselnden Aufgüssen erleben Sie in der gemütlichen Saunaanlage verschiedene Zeremonien, die Sie den Alltagsstress vergessen lassen. Mehr Infos unter www.foerdeland-therme.de.

...über 120 Top-Aussteller!



50 & 60 PLUS
WIEDEREINSTIEG



EXISTENZGRÜNDUNG



TRAINEE



STUDIUM
WEITERBILDUNG



PRAKTIKUM
AUSBILDUNG



JOBWECHSEL

16. **jobmesse**
k i e l

04 | 05
NOV 2023

SÜVERKRUP
AUTOMOBILE
MERCEDES-BENZ
WITTLAND

mit vielfältigem
Karriere-
programm!

jobmessen.de

EINTRITT
FREI!

FÖRDELAND THERME



POOL-PARTY

29.10.2023

12:00 - 17:00 UHR

AUCH IN DIESEM JAHR FREUT SICH
DAS TEAM DER FÖRDELAND THERME
GLÜCKSBURG EUCH ZUR JÄHRLICHEN
FUN&ACTION-POOL-PARTY
BEGRÜßEN ZU DÜRFEN!

Fördeland Therme Glücksburg GmbH
Sandwigstr. 1a, 24960 Glücksburg
www.foerdeland-therme.de



Shoppingspaß, Kultur, Caféhaus, Altstadtbummel

50 SHADES OF COLOUR – ECKERNFÖRDE IST IMMER BUNT

Ja, die Tage werden kürzer, und ja, es wird kühler, doch das heißt nicht, dass man sich jetzt Zuhause einigeln muss. Ganz im Gegenteil: Jetzt lassen sich hervorragend Ausflüge unternehmen. Und eine Stadt, die auch im Herbst ihre 50 shades of colour zeigt und noch dazu mit einem ganz besonderen Charme ausgestattet ist, ist Eckernförde. Wer Lust hat auf maritimes Flair, Shoppingspaß und Altstadtbummel, der ist hier genau richtig. Vielleicht noch ein bisschen Kultur dazu und einen entspannten Cappuccino im Café? Dann auf nach Eckernförde!

BUMMELN UND SHOPPEN

Die malerische kleine Küstenstadt an der Ostsee ist nicht nur für ihre traumhaften Strände und maritime Atmosphäre bekannt, sondern auch für ihre vielfältigen Einkaufsmöglichkeiten. Hier laden charmante Geschäfte und Boutiquen zum entspannten Bummeln und Shopping ein. In der Innenstadt von Eckernförde finden die Besucher*innen eine breite Palette von Läden, die für jeden Geschmack und jede Vorliebe etwas bieten. Die Fußgängerzone rund um die St. Nicolai-Straße und die Kieler Straße ist ge-

säumt von Modeboutiquen, Schuhgeschäften, Schmuckläden und Accessoire-Boutiquen. Hier können Sie nach Herzenslust stöbern und die neuesten Modetrends entdecken.

WOCHENMARKT-FLAIR

Ein besonderes Highlight ist der Wochenmarkt, der zweimal wöchentlich auf dem Rathaus- und dem Kirchplatz stattfindet. Hier lässt sich das authentische Flair eines traditionellen Marktes erleben und es können frische regionale Produkte, Blumen, Handwerkskunst und vieles mehr erworben werden. Die Händler*innen geben gerne Einblicke in die kulinarischen Köstlichkeiten der Region.

KUNST UND KULTUR

Für Liebhaber*innen von Kunst und Handwerk bietet Eckernförde eine beeindruckende Auswahl an Galerien und Kunsthandwerker-Läden. Hier kann man lokale Kunstwerke bewundern und vielleicht sogar das eine oder andere Kunstwerk als Souvenir mit nach Hause nehmen.

Nicht zu vergessen sind die gemütlichen Cafés und Restaurants, die sich entlang der Einkaufsstraßen reihen. Nach einem erfolgreichen Einkaufsbummel laden sie zu einer entspannten Pause bei Kaffee und Kuchen oder einem leckeren Mittagessen ein.

IDEALE MISCHUNG

Alles in allem bietet Eckernförde eine ideale



Eckernförde hat eine wunderschöne Altstadt – perfekt für einen Bummel.

Shoppingspaß, Stadtbummel, am Hafen und am Strand entlang – einfach Spaß haben in Eckernförde.



Wo wollen wir jetzt hin? Eckernförde auf einen Blick!

Mischung aus Shopping-Möglichkeiten, maritimem Flair und kulinarischen Genüssen, die den Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen. Hier lässt sich abtauchen in die entspannte Atmosphäre einer Küstenstadt. Genießen ist angesagt!

Mehr unter www.eckernfoerderbucht.de



Perfekt für einen Ausflug: Mit gemieteten Fahrrädern die Stadt und das maritime Umfeld erkunden.

AUF ZUM LICHTERFEST NACH ECKERNFÖRDE



Am Samstag, 28. Oktober 2023, lohnt es sich ganz besonders, nach Eckernförde zu kommen, denn dann findet das bei Jung und Alt beliebte Lichterfest statt. Es beginnt mit einem Fackelmarsch um 17:30 Uhr am Hafen. Der Marsch geht über die Strandpromenade hin zum Kurpark. Dort gibt es um 18:30 Uhr eine erste Feuershow für Kinder; die zweite Feuershow für Erwachsene beginnt um 20:15 Uhr. Anschließend spielt Buddha Boohai, ein Duo, das mit seinen vielseitigen Musikstilen und Gassenhauern für Stimmung sorgen wird.

IN VINO VERITAS

IM WEIN LIEGT DIE WAHRHEIT

Zugegeben, große Weinberge haben wir nicht. Und auch unser nordisches Schietwetter lässt sich nicht immer wegdiskutieren. Dennoch: Wir Schleswig-Holsteiner produzieren Wein – und der schmeckt sogar richtig gut!

von Marion Laß



Ein Picknick am Wasser mit Wein aus Schleswig-Holstein. Dazu der Sonnenuntergang. Mehr braucht es nicht.



Seit 2009 gehört das nördlichste Bundesland zu den Weinanbaugebieten in Deutschland. Der Startschuss für die Erfolgsgeschichte fiel in Rheinland-Pfalz, als 2009 zehn Hektar der ungenutzten Pflanzrechte – es war Weinanbaufläche – an das nördlichste Bundesland übertragen wurden. Dazu muss man wissen, dass in der Europäischen Union genau geregelt ist, wo und wie viel Wein angebaut werden darf, daher sind Schleswig-Holsteins Rebflächen rechtlich gesehen keine Weinanbaugebiete, sondern als Landweingebiete ausgewiesen. Die produzierten Weine dürfen demnach nur als Landwein und nicht als Qualitätswein vermarktet werden. Aber dieser bürokratische Schönheitsfehler schadet dem wunderbaren Geschmack der edlen Tropfen in keinster Weise.

ERSTAUNLICHE QUALITÄT

Die Weinberge in Schleswig-Holstein sind oft klein, aber sie produzieren Weine von erstaunlicher Qualität. Die Winzer*innen hier setzen auf Nachhaltigkeit und umweltfreundliche Anbaumethoden, um die einzigartigen Eigenschaften der Region in ihren Weinen zum Ausdruck zu bringen. Das Ergebnis sind frische, lebendige Weine, die das Terroir der Region widerspiegeln.

SECHS WEINGÜTER IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Mittlerweile gibt es sechs Weingüter in Schleswig-Holstein. Sie befinden sich in Grebin und



Die Hügellandschaften im Norden Deutschlands beschenken uns die leckersten Rebensäfte.



Es müssen nicht immer Mosel und Rhein sein. Auch am Nord-Ostsee-Kanal wird erfolgreich Wein angebaut.

Malkwitz in der Holsteinischen Schweiz sowie in Westensee und Bargtheide im Herzen Schleswig-Holsteins, aber auch auf den Nordseeinseln Sylt und Föhr.

Der Weinanbau in Schleswig-Holstein und auf den Inseln ist eine faszinierende Facette des deutschen Weinanbaus, denn obwohl das Klima in dieser Region nicht so mild ist wie in traditionellen Weinregionen wie Rheinland-Pfalz oder Baden-Württemberg, haben engagierte Winzer*innen in den letzten Jahren Wege gefunden, um erfolgreich Reben anzubauen und hochwertige Weine zu produzieren. Seit 2009 ist Schleswig-Holstein von der Weinkarte nicht mehr wegzudenken. Und es wachsen wahre Schätze hier!

WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

Was unterscheidet den Weinanbau in Norddeutschland und den Anbau im Süden Deutschlands oder Europas? „Entscheidend für den Weinanbau in Schleswig-Holstein sind neue Traubensorten-Züchtungen: Diese besitzen eine

kürzere Vegetationszeit (Blüte bis zur Ernte der Trauben) und sind pilzresistenter als ältere, herkömmliche Sorten und eignen sich daher für den Anbau im nordischen Sommer. Der Sommer startet hier bekanntlich später und endet früher – zudem ist er eher nasser als im Süden des Landes. Allerdings haben wir hier im Norden in dieser kürzeren Vegetationszeit mehr Sonnenstunden am Tag, da die Tage in den Sommermonaten deutlich länger sind als in Süddeutschland oder Südeuropa“, erklärt Josephine von Hedemann-Heespen vom Gut Deutsch-Nienhof. Auf dem Gut im Naturpark Westensee wird bereits seit rund 20 Jahren Wein angebaut. „Und heute sind wir bio-zertifiziert und damit der nördlichste Bio-Winzer in Deutschland“, sagt sie. Mittlerweile bewirtschaftet die Familie von Hedemann-Heespen zwei Hektar Weinbaufläche mit speziellen Weinsorten, die sich im rauen nordischen Klima bewähren.



Fotos: Adobe Stock (4)

Die erste Ernte von „Angeliter Tannenzapfen“ und „Blauen Schweden“. Werner Kiwitt mit einer Handvoll „Seegras-Angelitern“.



EXPERIMENTE MIT DER „KARTOFFEL DES JAHRES 2023“

Angeliter Tannenzapfen IST REGIONALE SPEZIALITÄT

„Superlecker!“ war die erste Rückmeldung nach dem Verkostungstest im Rosarium. Einige Aktive des Vereins Schönes Glücksburg hatten es sich nicht nehmen lassen, selber erste Rezepte mit der Kartoffel des Jahres 2023 auszuprobieren.

IN DER ERDE ODER AUF SEEGRAS

Der Angeliter Tannenzapfen wächst nämlich nicht etwa auf harzigen Weihnachtsbäumen, sondern am liebsten in lockerer Erde – oder auf Seegras. Das jedenfalls hat Werner Kiwitt festgestellt. Seit Jahrzehnten zeigt artefact, das Glücksburger Zentrum für nachhaltige Entwicklung, die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Seegras auf. Das Gästehaus

wurde bereits 1993 mit getrocknetem Seegras gedämmt. Die Bad Oldesloer Firma Seegrashandel erhielt im vergangenen Jahr den Deutschen Nachhaltigkeitspreis für die gewerbliche Vermarktung des nachwachsenden und dazu feuerhemmenden Dämmstoffs. Eine dänische Firma bietet seit Kurzem edle Lärmschutzpaneele aus dem Schwemmgut der Ostsee an. Gleich mehrere Start-ups zwischen Flensburg und Kiel vertreiben Stopfkissen und -mattzen oder forschen nach Möglichkeiten, Seegras wieder im großen Stil und als wichtigen CO₂-Speicher in der Ostsee anzupflanzen, weil Überdüngung und Schleppnetzfisherei die Bestände dramatisch geschrumpft hatten.

Eine weitere Verwendungsmöglichkeit testete derweil das innovationsfreudige artefact-Team: Ein früherer Spaßwettbewerb zwischen Bauhöfen entlang der Ostsee zum Auspflanzen von Kartoffeln in Seegras wurde im Rahmen der grenzüberschreitenden Gartenschau „Blumen bauen Brücken“ ausgeweitet auf Schulen und Kindergärten beiderseits der Grenze. 14 Teams von Gelting bis Sonderborg pflanzten neun Kartoffeln eigener Wahl in einem Quadratmeter Seegras

und brachten im September 2022 im Flensburger Hafen ihre Ernteerfolge auf die Waage.

Als artefact-Geschäftsführer Werner Kiwitt im Frühjahr 2023 erstmals von der Wahl des „Angeliter Tannenzapfen“ zur Kartoffel des Jahres erfuhr, organisierte er gleich 10 kg Saatkartoffeln und brachte sie unter die Leute. Einige wuchsen in Hochbeeten im historischen Küchengarten von Schloss Glücksburg, dort und bei artefact wurden auch Seegrasbeete mit den schlanken gelben Kartoffeln bepflanzt.

POTENZIAL FÜR FEINSCHMECKER-REZEPTE

„Die Trockenheit im Frühsommer verhinderte zwar Mengenrekorde, aber darum ging es auch nicht“, erläutert Werner Kiwitt. „Diese fast ausgestorbene regionale Spezialität hat einen fantastischen Geschmack und das Potenzial für weitere Feinschmecker-Rezepte. Nicht von ungefähr wurde sie früher auch Ananas- oder weiße Spargelkartoffel genannt.“ Die Ernte einiger weiterer Quadratmeter mit unterschiedlichen Kartoffel- und Bodensorten steht in diesen Tagen im artefact Klimapark an.



ABWARTEN & TEE PFLANZEN

Vor einem Jahr hat Marten Verch in Hardebek etwas Ungewöhnliches gestartet – eine Tee-Plantage. Wer das in Schleswig-Holstein seltsam findet, darf jetzt staunen, denn den Pflanzen geht es prächtig. Zeit für einen Ortsbesuch.

Text: Daniela Karpinski

Da liegen sie, in zwei schlanken Reihen, gut 70 Meter lang, und sehen aus wie: kleine Pflanzen. Blätter, grün, kaum zu unterscheiden vom Grün drumherum, gar nicht besonders. Das Besondere ist, dass sie überhaupt hier wachsen: Es sind Tee-Pflanzen.

Als Marten Verch, Hamburger Ökotröphologe, Kaufmann und Tee-Afficionado, vor einem Jahr 200 Jungpflanzen in die Holsteiner Erde setzte, war seine größte Sorge, ob die Kleinen den Winter überstehen würden. Die Bedingungen für den Tee-Anbau sind im echten Norden erstaunlich gut – hohe Luftfeuchtigkeit, milde Winter und Sommer, was von Vorteil ist, weil die Pflanzen langsam wachsen und so interessante Aromen ausbilden –, aber es war ein Wagnis.



Eine ganz junge Knospe: Mit etwas Glück gibt es im Herbst noch eine hübsche Teeblüte

STRESS PRÄGT DEN CHARAKTER

Es ist gut gegangen, doch „das erste Jahr war hart, die Umstellung auf das Freiland hat den Pflanzen zu schaffen gemacht. Bei Nachttemperaturen im zweistelligen Minusbereich haben sie sichtbar Schaden genommen, aber ein Großteil hat sich im Frühjahr wieder erholt.“

Tee ist robuster als gedacht. Der arg trockene Mai, der verregnete Juli – alles gut weggesteckt. Marten Verch nimmt sanft ein paar Blätter in die Hand, viel gewachsen sind die Pflanzen nicht. Aber wichtig ist, was unter der Oberfläche passiert, wie sie wurzeln. Das braucht Geduld. Und Zuversicht, denn Wetterkapriolen werden mit dem Klimawandel zukünftig öfter geschehen: „Ich rechne fest damit, dass dieser Stress den Charakter und die Qualität der Tees maßgeblich prägen wird.“

Wächst langsam, aber das wird noch:
Den Pflanzen tut das norddeutsche Klima gut



Marten Verch auf seiner Plantage: Ein Jahr nach der Pflanzung geht es den Kleinen prächtig

WEISSER ODER SCHWARZER TEE?

In einem Jahr etwa wird die erste kleine Ernte möglich sein, gerade genug, um einen Eindruck der Qualität erschmecken zu können. Welcher Tee es wird? Grundsätzlich lassen sich aus den Blättern einer Pflanze sechs verschiedene „Typen“ herstellen: weißer, grüner, gelber oder schwarzer Tee, Oolong und Pu Erh. Zurzeit sieht es nach weißem Tee aus, aber auch an schwarzem will Marten Verch sich versuchen.

Er erzählt sehr charmant und mit großer Begeisterung von seinen Plänen. Bei den 200 Pflanzen soll es perspektivisch nicht bleiben. An Ideen mangelt es Verch nicht, weitere Nutz- und Wildpflanzen, heimische Sträucher und Obstgehölze wären auf dem Bio-Hof, der ihm das Feld zur Verfügung stellt, denkbar. Von der Vermarktung seines Tees noch ganz zu schweigen.

Der darf erst mal wachsen, auch in der Fläche: „Alles, was über einen halben Hektar hinausgeht, wäre für norddeutschen Tee-Anbau schon eine Größenordnung, die sich sehen lassen könnte.“ Das werden wir sehen, denn wir kommen wieder, zur Ernte. Bis dahin: abwarten.



APRIKOSEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

Im nächsten Frühjahr werden
weitere 200 Bäume gepflanzt.

Dass der Klimawandel auch positive Auswirkungen hat, kann man nicht guten Gewissens sagen. Aber die Landwirtschaft hat er eindeutig verändert. Pffiffige Landwirte wie Hauke Klindt vom Hof Moorhörn in Passade bei Schönberg machen das Beste daraus. Wenn alles wie geplant läuft, versorgt er uns in Zukunft mit leckeren Aprikosen.

Interview: Mirjam Stein

Herr Klindt, wie kam es zu dem Anbau von Aprikosen? Das ist in Schleswig-Holstein doch sehr ungewöhnlich.

Bei den klassischen Beeren wie Himbeeren, Johannisbeeren und Erdbeeren ist nicht mehr viel Marktwachstum möglich. Auf der Suche nach Alternativen sind wir bei der Aprikose gelandet, weil sie gut in unseren Betrieb passt. Sie lässt sich gut verarbeiten und kann sowohl selbst gepflückt als auch als gepflückte Ware verkauft werden. Zudem mag ich die Aprikosen ganz gerne.

Wie schmecken Ihre Aprikosensorten?

Wir haben drei Sorten: die Orangenaprikosen, Pink Marry und Robada. Unsere Aprikosen schmecken süß und sehr aromatisch. Wir haben Sorten ausgesucht, die sich besonders eignen für die Direktvermarktung. Der Geschmack ist für uns wichtiger, als sie gut verarbeiten zu können. Die Orangenaprikose ist von den Dreien die schmackhafteste.

Warum eignen sie sich besonders gut für den Anbau im Norden?

Wir haben Sorten gewählt, die vom Reifepektrum her bei uns reinpassen. Sie werden zu unserer Haupterntezeit im Juli und August

reif. In der Zeit haben wir die Selbstpflücker auf dem Hof. Sie ernten Himbeeren und nehmen auch Aprikosen mit. Vielleicht nehmen wir auch Sorten mit auf, die später reif werden. Dann können wir die Saison bis in den September verlängern. Aber das passiert erst in der Zukunft.

Sie haben sich im Alten Land die Aprikosenbäume angesehen. Gab es Risiken bei der Anpflanzung auf den eigenen Feldern?

Der zuständige Berater sagte ganz klar, dass es möglich sei, aber nur im geschützten Anbau. Also unter dem klassischen Folientunnel. Wenn wir beispielsweise im Januar ein paar warme Tage mit frühlingsähnlichen Temperaturen zwischen 10 und 15 Grad bekommen, kann es sein, dass die Aprikose sofort anfängt zu blühen. Und wenn dann noch mal Frost kommt, gehen die Blüten kaputt. Wir hatten im Frühjahr ein Produktionsausfallrisiko von 50 Prozent. Mit einem Plastikdach sind die Bäume vor Frösten geschützt und auch die UV-Strahlung wird dadurch gebrochen. In den nächsten Jahren wird der geschützte Anbau immer häufiger werden, weil man mehr Erträge auf kleinerer Fläche hat. Auch für unsere Pflücker macht der geschützte Anbau die Arbeit leichter, weil sie vor Wind und Wetter sicher sind. So können wir für sie Anreize schaffen, bei uns zu arbeiten.

Warum haben Sie sich trotz der Risiken für den Anbau der Aprikosen entschieden?

Lust auf Neues ... Und wir können heimische Aprikosen anbieten, die sonst nur im Süden vorkommen. Vor allem ist die Aufmerksamkeit für unseren Betrieb klasse und wir können uns von anderen abheben. Die Leute wissen: „Bei Klindt kriegst du eben nicht nur Erdbeeren, sondern auch Aprikosen, die von hier kommen.“ Unternehmerisches Handeln spielt also auch eine Rolle. Außerdem wohnen wir sehr nah an der Ostsee und dadurch haben wir keine starken Spätfröste, die den Anbau riskieren könnten.

Wäre der Aprikosenanbau auch schon vor 10 oder 20 Jahren möglich gewesen in Schleswig-Holstein?

Nein, dafür hatten wir zu wenig Sonneneinstrahlung in der Hauptzeit und zu viele strenge



Im nächsten Jahr können vielleicht schon die ersten Aprikosen aus Passade probiert werden.

Winter. Damals waren die Jahreszeiten noch deutlich ausgeprägter als jetzt. Wenn der Sommer aktuell vorbei ist, folgt ein Mittelding zwischen Herbst und Sommer, dann vielleicht eine Woche Frost und dann ist gleich wieder Sommer. Für die Aprikose ist das gut, denn sie braucht schnell hohe Temperaturen. Vor 20 Jahren hätte der Anbau nicht funktioniert, in 10 Jahren wird es aber gut funktionieren.

Nach welcher Devisen handeln Sie auf Ihrem landwirtschaftlichen Betrieb? Was ist Ihnen wichtig für den Anbau?

In der Direktvermarktung, würde ich sagen, ist das Authentizität. Wir verkaufen, was wir auch selbst produziert haben und wenn wir Zukaufware haben, wissen wir, woher sie kommt. Wir können immer mit unserem Namen dahinter stehen und machen alles aus Überzeugung! Für unsere gefriergetrockneten Produkte nutzen wir das Logo „Gewachsen, geerntet und getrocknet in Schleswig-Holstein“. Das machen wir alles selbst. Dann kommt es leider auch mal zu Produktionsengpässen, das ist eben so. Die Verbraucher wissen, dass wir aus Überzeugung dahinter stehen.

Und wie sieht es mit dem Düngen aus?

Die Aprikose braucht nur ein bisschen Wasser und den Rest gibt ihr der Boden. Wir haben sehr gute Böden, die mit vielen Nährstoffen versorgt sind. Pflanzenschutzmittel setzen wir nur in



Den ersten 100 Aprikosenbäumen auf dem Hof Moorhörn scheint es gut zu gefallen in Schleswig-Holstein. Dieses Jahr haben sie die Familie Klindt schon mit Erträgen überrascht.

Maßen ein, weil wir die Früchte selbst essen. Wir machen nur das Nötigste und das wird von den Verbrauchern akzeptiert. Stattdessen setzen wir Nützlinge ein, was der geschützte Anbau ebenfalls begünstigt. So ein Plastiktunnel sieht zwar von außen nicht schön aus, aber es ist im Grunde ein Kleinklima, ein geschützter Bereich. Dort können wir gezielt Nützlinge gegen Läuse und Milben verteilen, statt mit der Spritze zu arbeiten.

Wann sind die Aprikosen bereit für die Kundschaft?

Dieses Jahr hat die Ernte noch nicht gereicht. Wir haben Marmeladen gemacht und erst mal im Team verteilt. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind natürlich alle live mit dabei. Aber im nächsten Jahr sollten wir ab Juli Aprikosen im Hofladen haben. Nur zum Selbstpflücken wird es vermutlich noch nicht reichen. Die Produktion braucht einfach seine Zeit. Wir sind eben kein Supermarkt, die Regale sind bei uns nicht automatisch voll. Zuerst wollen wir den Anbau hier etablieren, damit wir Erträge kriegen. Da müssen wir uns noch etwas gedulden, aber die Verbraucher dürfen sich gerne schon informieren und neugierig sein.

NORDSEE KÄSEREI MIT NEUEM LABEL

Toller Geschmack, top Qualität und neues Design

Seit Mai 2023 kommen die Produkte der Nordsee Käserei mit einem neuen Label auf den Markt. Der langjährige Geschäftsführer Bernd Stöfer berichtet, wie sich die Käserei in Sarzbüttel neu aufgestellt hat.

Wer handgepflegten Käse liebt, kommt an den Produkten der Nordsee Käserei in Sarzbüttel nicht vorbei. „Hier wird der Käse noch von Hand gepflegt, gedreht, geschmiert und gewendet“, bestätigt Geschäftsführer Bernd Stöfer die altbewährte Herstellungsmethode und zeigt stolz das neue Label: „Nordsee Käserei“. Er freut sich, denn für die kleine Genossenschaft in Dithmarschen geht es weiter. Nach der Liquidation von „Gut von Holstein“ kommen die Produkte der Dithmarscher Käserei mit ansprechendem Design im neuen Look daher. Unter diesem Label möchten die typisch nord-

deutschen Käsesorten Nordwind, Nordbrise, Nordseekäse und Schlemmer-Käse jetzt entdeckt werden.

KURZE WEGE

„Wir sind eine kleine Genossenschaft“, erläutert Bernd Stöfer den Betrieb. „Eigentümer der Genossenschaft sind unsere Landwirte, insgesamt 21 an der Zahl, die allesamt im Umkreis von zehn Kilometern wohnen. Das bedeutet für uns kurze Wege und hat den Vorteil, dass man sich kennt und vertraut“, berichtet der Geschäftsführer, der den Betrieb seit 19 Jahren leitet. 30.000

bis 40.000 Kilogramm Rohmilch und drei bis fünf Tonnen Käse werden hier am Tag verarbeitet. Dafür sorgen über 40 Mitarbeiter*innen in der Käserei, die den Käse noch so herstellen, wie man es früher gemacht hat. Das bleibt auch nach der Neu-Firmierung so.

VERTRIEB IN EIGENREGIE

Bernd Stöfer kennt die Betriebsabläufe der Käserei aus dem Effeff, musste sich allerdings nach der Umfirmierung auch erst einmal umgewöhnen, denn während früher sieben Unternehmen mit der Vermarktung und dem Vertrieb des Käses betraut waren, läuft nun alles in Eigenregie. „Dafür haben wir fünf neue Mitarbeiter eingestellt“, erzählt der Geschäftsführer.

30 VERSCHIEDENE PRODUKTE

In riesigen Kellern lagern die bis zu 60.000 Käseläibe, die je nach Sorte vier Wochen bis drei Monate in Ruhe reifen können. „Der bekannteste von ihnen ist wahrscheinlich unser Schlemmer-Käse, ein echter Familien-Käse, der jedes Frühstück rund macht“, wirbt Stöfer für die neuen Bestseller im Haus, zu denen auch der Nordseekäse mit seinem intensiven Geschmack gehört, ebenso wie der Küsten-Tilsiter mit seinen verschiedenen Fettgehaltsstufen. Insgesamt 30 verschiedene Produkte umfasst die Angebotspalette der Nordsee Käserei in Sarzbüttel.



Die 40 Mitarbeiter*innen stellen den Käse noch so her, wie man es früher gemacht hat – mit sehr viel Handarbeit!



„Hier wird der Käse noch gepflegt, gedreht, geschmiert und gewendet!“
Geschäftsführer Bernd Stöfer



In den Kellern der Käseerei lagern rund 60.000 Käselaibe. Sie dürfen hier in Ruhe reifen.

NEUERDINGS AUCH IN SCHEIBEN

Neu ist allerdings, dass der Käse „gesliced“ wird. „Das bedeutet, dass ab sofort auch Scheibenkäse von uns im Angebot ist. Diese Produkte sind dann u.a. bei REWE, Edeka, CITTI und famila fertig verpackt und zum Mitnehmen im Kühlregal zu finden“, berichtet er. Die Scheiben werden bei der befreundeten Meierei in Barmstedt geschnitten, da dort eine große Profimaschine im Einsatz ist. „Durch das Schneiden bedienen wir jetzt auch den SB-Bereich“, blickt

Stöfer optimistisch in die Zukunft, zumal die Käseerei ganz im Trend liegend GVO-frei – also ohne Gentechnik – arbeitet. „Wir arbeiten auch ohne Getreide, unsere Produkte sind entsprechend Gluten frei, und durch die lange Reifung in unserem Keller sind die Käselaibe nach drei Wochen ebenfalls Laktose frei“, erläutert er.

REGIONAL AUFGESTELLT

Die Nordsee Käseerei ist sehr regional aufgestellt, das wird auch bleiben. „Ein Landwirt aus Dith-

marschen baut Kümmel an. Das ist schon was besonderes in unseren Breitengraden. Diesen Kümmel haben wir verfeinert und bieten ihn im Dithmarscher Kümmelkäse zum Verkauf an. Ein wirklich köstliches Produkt. Sehr zu empfehlen!“, macht Bernd Stöfer Lust darauf, die Palette der regionalen Käsesorten zu probieren, denn sie haben alle einen einzigartigen Geschmack von kräftig-würzig bis mild-aromatisch und das schmeckt man mit jedem Bissen.



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

GÜTEZEICHEN SH

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



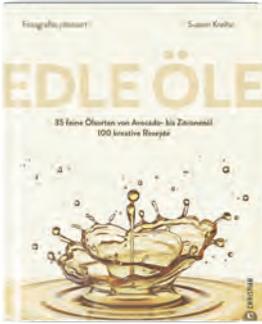
SO SCHMECKT DER NORDEN

DIE FÜLLE DER AROMEN

Wenn jetzt der Herbst loslegt, lässt sich kulinarisch so richtig aus dem Vollen schöpfen. Pilze, Kürbisse, Trauben sind die aktuellen Aromawunder, wo Sie die am besten genießen, verraten wir Ihnen gern.

BUCHTIPP

EDLE ÖLE



Ohne Öl geht nichts in der Küche, Öle sind das „flüssige Gold“. Längst gibt es für jede Verwendung, für jeden Küchenstil, für jedes Gericht das passende Öl. In dieser „Öl-Bibel“ porträtiert Susann Kreihe 35 edle Öle und gesellt 100 feine Rezepte dazu. So gibt es Spinatsalat mit Arganöl, Tatar mit Pflaumen und Haselnussöl oder in Albaöl gebratenes Wiener Schnitzel – mit dem Wissen und den Rezepten aus diesem Buch tun sich neue kulina-

rische Welten auf! Die Autorin Susann Kreihe entwickelt seit vielen Jahren mit Leidenschaft kreative und passgenaue Rezepte, neben der Arbeit als Rezeptautorin ist die gelernte Köchin und Betriebswirtin für Hotellerie und Gastronomie auch als Ghostwriterin für bekannte Spitzenköche tätig. Auf www.gerichte-werkstatt.de schreibt sie über die schönen Seiten des Lebens, Kochen und Genießen.

Susann Kreihe, Edle Öle, Christian Verlag,
288 Seiten, 49,99 Euro

Foto: Frauke Anholz (1)

Salbei-Rosmarin-KRÄUTERÖL

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

ZUTATEN für 750 ml Öl

- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Salbei
- 4 Knoblauchzehen
- grobes Meersalz
- 750 ml Natives Olivenöl Extra

1. Rosmarin und Salbei waschen und trockenschütteln. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Salbeiblätter abzupfen und fein hacken. Knoblauchzehen in sehr dünne Scheiben schneiden.

2. Kräuter und Knoblauch in ein ausgekochtes verschließbares Glas (1 l Inhalt) legen, etwas Salz aus der Mühle dazugeben.

3. Mit so viel Öl begießen, dass die Kräuter vollständig bedeckt sind und umrühren. Glas verschließen und über Nacht an einem dunklen Ort ziehen lassen.

4. Am nächsten Tag das Würzöl mit dem restlichen Olivenöl auffüllen und umrühren. Dunkel und kühl aufbewahren. Das Öl hält sich mehrere Monate.



UNSERE SPECIALS IM OKTOBER

Szechuan Chilli Wan Tans

Nudelteig mit Schweinefleischfüllung

Thailändische sauer-feuerscharfe Suppe
mit Zitronengras, Bambus, Champignons & Hühnerfleisch

Feuriger veganer Mapo Tofu

mit Beyond Meat - im brennenden Tontopf serviert -

Spitzkohl mit Ingwer

und Siu Hing Reisschnaps aus dem Wok (vegan)

Dreierlei Combo

Vom Rind, Garnelen & hausgerösteter Ente
mit einer dunklen Sauce extra
- im Vogelnest serviert -

Bei uns erwartet Sie seit 1979 kantonesische Küche
mit modernem Twist. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Montag bis Sonntag 12:00 – 15:00 Uhr
(Dienstags Ruhetag) 18:00 – 22:00 Uhr

An der Schanze 42
24159 Kiel-Friedrichsort

Tel. 04 31 / 39 71 90

www.chau.eu

  @chinarestaurantchau





Genießen Sie den goldenen Oktober nochmal am Strand!

Herbstliche Gerichte rund um den Kürbis und am 05.10. ab 19:00 Uhr die Band „Gemischter Satz“ aus Tirol.

Betriebsurlaub vom 25.10. bis 30.11.2023

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung!

täglich von 11.00 - 22.00 Uhr geöffnet.
Mittwoch Ruhetag

Küche bis 21.00 Uhr



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

SO SCHMECKT DER NORDEN



Das Kaiser – 10 JAHRE ÖSTERREICH IN STRANDE

Der Österreicher Georg Bauer zelebriert in seinem Restaurant Das Kaiser, direkt an der Förde mit grandiosem Ausblick, die Küche seiner Heimat. Dazu gehören die Klassiker wie Wiener Schnitzel und Rindsgulasch, und bei den Mehlspeisen wie dem umwerfenden Kaiserschmarrn hört das Glück noch lange nicht auf. Der Oktober wird besonders spannend im Das Kaiser. Zum 10-jährigen Bestehen spielt am 5. Oktober ab 19 Uhr die Band „Gemischter Satz“ aus Tirol! Die Küche bereitet sich schon jetzt auf den Herbst vor und überrascht mit saisonalen Gerichten rund um den Kürbis. Nutzen Sie die Gelegenheit, denn ab dem 25. Oktober geht Das Kaiser in den Betriebsurlaub. Am 1. Dezember ist das Team wieder ausgeruht für Sie da. www.daskaiser.de



Mit Blick aufs Meer: Das Kaiser begeistert nicht nur mit seinen Speisen

**Das Kaiser – Café & Bistro Strande,
Strandstr. 30, Strande,
Tel. 04349 / 9158440, www.daskaiser.de**

ORIGINAL Wiener Schnitzel

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Minuten

ZUTATEN für 4 Portionen

- 4 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
- 3 Eier (Kl. M)
- 60 g Mehl (Type 405)
- 175 g Semmelbrösel
- 250 g Butterschmalz
- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt)

1. Kalbsschnitzel dünn plattieren, mit Salz würzen. Eier verquirlen und auf einen flachen Teller geben. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einem flachen Teller verteilen.

2. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel erst im Mehl, dann in den Eiern und in den Semmelbröseln wenden. Schnitzel im Schmalz ca. 3 Min. von jeder Seite schwimmend



goldgelb ausbacken, dabei immer wieder mit dem Schmalz begießen.

3. Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden. Die Schnitzel kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit den Zitronenspalten servieren.

Das Kaiser serviert sein Original Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat.



Natur, Genuss & ENTSPANNUNG

Hoch über dem Naturpark Hüttener Berge liegt das Panorama Hotel Aschberg mit seinem Huk's Restaurant, das sich perfekt in das Naturbild eingliedert. Hier können Gäste ankommen und genießen.



Der 98 m hohe Aschberg im Zentrum beheimatet das Panorama Hotel Aschberg. Von hier aus haben Gäste einen atemberaubenden Blick über die Umgebung.

Aber auch das Innere des Huk's ist ein Hingucker: Einrichtung und Ambiente vermitteln hier ein Gefühl der Entschleunigung und Entspannung. Im Herbst und Winter verwöhnen Michal Huk und sein Team Sie mit kulinarischen Highlights. Weihnachtsfeiern und Events können im Huk's oder in den Veranstaltungsräumen des Hotels gefeiert werden. Das erfahrene Team berät mit viel Fachkompetenz und hilft gerne bei der Organisation und Durchführung der Veranstaltung.

Nach der Feier laden die 30 modernen Doppelzimmer des Hotels zum Bleiben ein.



Geschäftsführer und Küchenchef
Michal Huk



WILLKOMMEN!

Feiern und Tagungen mit wundervollem Weitblick und Erlebnisübernachtung inmitten des Naturparks Hüttener Berge.

Hochzeiten, Trauungen, Familienfeiern, Events oder Tagungen, das Team freut sich auf Ihre Anfragen, telefonisch unter:
Tel.: 04353 / 99 80 00 18 oder per E-Mail: sales@panorama-aschberg.de



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



Buchen Sie unser „Aschberg Arrangement“
Dies beinhaltet eine Übernachtung inklusive Frühstück im Doppelzimmer mit einem Aperitif und einem 3-Gänge Menü für 2 Personen für 222,00 €.
Buchen Sie jetzt per Mail, oder telefonisch.
Wir freuen uns auf ihre Reservierungen!



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

Huk's RESTAURANT



Öffnungszeiten

Montag

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

Dienstag bis Sonntag

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

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



Meerblick INKLUSIVE

*Unser Plan für die ersten goldenen Herbsttage?
La Dolce Vita im Casa Tripaldi in Laboe genießen!*

Das beliebte italienische Restaurant Casa Tripaldi hat nicht nur die wunderschöne Terrasse mit Meerblick, auf der Sie die schönsten Momente genießen können ... Direkt am Hafen von Laboe verwöhnt das Team Sie auch noch mit original italienischer Küche, von Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza. Dazu gibt es einen atemberaubenden Blick über das Wasser, viel Gastfreundschaft und eine große Portion Herzlichkeit.

FEIN SCHLEMMEN AUCH FÜR DAHEIM

Unser Tipp: Seit einiger Zeit hält das Casa Tripaldi zusätzlich ein echtes Leckerchen für alle Besucher*innen bereit. Im hauseigenen Feinkostladen bietet das Team erlesene Weine, feine und würzige Käsespezialitäten, gut abgehangenen Parmaschinken und vieles mehr. Ein wunderbarer Ort, um sich von den einzigartigen, original italienischen Spezialitäten überzeugen zu lassen, denn sehr gerne kann vor Ort natürlich die eine oder andere Kostprobe genascht werden.



**RISTORANTE • PIZZERIA
FEINKOSTLADEN**

RESTAURANT –
direkt am Yachthafen Laboe, Kieler Förde

FEINKOSTLADEN –
mit einzigartigen, original italienischen
Spezialitäten, gleich neben unserem Restaurant

Fördewanderweg 2 • 24235 Laboe
Telefon 04343 42 42 0
E-Mail: info@casa-tripaldi.de

Ganzjährig geöffnet!

**Casa Tripaldi, Fördewanderweg 2, Laboe
Tel.: 04343 / 424 20, www.casa-tripaldi.de**



EVENTS DER EXTRAKLASSE

ZAUBERHAFTES FILOU

Felix Franke und Stefanie Voß bieten in ihrem Filou in Schönberg nicht nur grandiose Köstlichkeiten, sondern auch ganz besondere Event-Abende an.

Das **Filou – Restaurant am Meer** direkt am Schönberger Strand neben der Seebrücke, in erster Reihe hinter dem Deich, ist Restaurant, Café und Bistro und hat einen fantastischen Blick auf das Wasser.

Seitdem Felix Franke und Stefanie Voß die Gastgeber des Filou sind, weht ein frischer Wind. Die Küche ist bodenständig, norddeutsch bis medi-

terran und von hervorragender Qualität. Hier wird alles frisch und selbst gemacht, darauf legt Stefanie Voß großen Wert.

Das Essen ist also unbedingt ein Grund, ins Filou zu kommen, aber da gibt es noch etwas ganz Besonderes: die Event-Abende.

Nach dem erfolgreichen Auftakt mit Wein- und Krimi-Geschichten geht es am Freitag, den 13. Oktober, um 20 Uhr furchtlos weiter mit der Travestie-Show der Double Ds. Das Duo begeistert mit einer sehr witzigen Mischung aus Livegesang, Sketchen und Akrobatik, und so unter Schwestern darf das Stößchen vorneweg nicht fehlen. 29 Euro pro Person.



MAGIC DINNER

Faszinierend gehts am 3. November ab 18.30 Uhr zu, wenn Jeff de Fire, der Zauberer aus dem Norden, einlädt zu einem Magic Dinner: Zauberei auf hohem Niveau kombiniert, mit einem feinen Drei-Gänge-Menü.

Jeff de Fire ist ein großartiger Entertainer, seit 2010 ist er als Illusionskünstler, Magier und Zauberer mit seinen Stand-up-Magic-Shows auf den Bühnen unterwegs. Im Filou verzaubert er das Publikum zwischen den Gängen, und zum Dessert geht der Künstler persönlich an den Tisch und bringt die Gäste zum Staunen.

Beim Hauptgang des Menüs gibt es die Wahl zwischen einem Fisch-, Fleisch oder vegetarischen Gericht, der Abend kostet 59 Euro pro Person, Menü inklusive.

INFO & VORSCHAU:

Zwei Wochen später, am 17. November um 18 Uhr, heißt es zum American Barbecue: Lone Rider – A Tribute to Johnny Cash! Die großen Songs vom „Man in Black“. 49 Euro pro Person.

Die Karten für alle Veranstaltungen gibt es ausschließlich im Vorverkauf. Gerne auch per Mail unter kontakt@filou-ostsee.de, keine Abendkasse. www.filou-ostsee.de

Filou Restaurant am Meer
RISTORANTE AL MARE



Unsere Veranstaltungen 2023:

Freitag, 13. Oktober – 20.00 Uhr

Travestie »Double D's«

Live-Gesang | Sketch | Männerballet | Comedy | Akrobatik – vorab ein Willkommens-Stößchen!

29 Euro pro Person



Freitag, 3. November – 18.30 Uhr

Magic Dinner

Faszination und Zauberkunst mit Künstler Jeff de Fire, kombiniert mit einem zauberhaften Drei-Gänge-Menü.

59 Euro pro Person



Freitag, 17. November – 18.00 Uhr

American Barbecue

Lone Rider – A Tribute to Johnny Cash! Die ganz großen Songs live vom „Man in black“. Dazu wird auf der Filou-Terrasse gegrillt.

49 Euro pro Person

Kartenvorverkauf im Filou – keine Abendkasse

Die Öffnungszeiten, die aktuelle Speisekarte und alle Veranstaltungen unter www.filou-ostsee.de

Promenade 18 • 24217 Schönberger Strand
Telefon 04344 - 414848 • E-Mail: kontakt@filou-ostsee.de

SO SCHMECKT DER NORDEN

ENTENBRUST

MIT ROMANESCO UND RUCOLA-POLENTA

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1:20 Stunden

ZUTATEN für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 2.500 ml Milch
- 1 Lorbeerblatt
- 120 g Polenta
- 100 g Rucola
- 4 EL Butter
- 8 Schalotten
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Entenbrustfilets
(mit Haut, à ca. 200 g)
- 300 ml Rotwein
- 150 ml Fleischbrühe
- 1 EL flüssiger Honig
- 800 g Romanesco
- abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer



1. Für die Polenta 1 Knoblauchzehe andrücken. Mit Milch, 500 ml Wasser und Lorbeer aufkochen. Polenta einrühren, unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Hitze reduzieren. Polenta abgedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen, gelegentlich umrühren.

2. Schalotten in Streifen schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Entenbrüste trocken tupfen, putzen und die Haut mit einem scharfen Messer schräg einschneiden, dabei nicht in das Fleisch schneiden.

3. Entenbrüste auf der Hautseite in eine kalte Pfanne legen. Pfanne stark erhitzen, Haut darin goldbraun braten. Entenbrüste wenden, weitere 2–3 Mi-

nuten auf der Fleischseite braten. Mit der Hautseite nach oben auf den Rost legen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 10–12 Minuten garen.

4. Romanesco putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Knoblauch durchpressen. 1 EL Butter mit dem Knoblauch in einer großen Pfanne erhitzen, Romanesco darin schwenken und alles mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt ziehen lassen.

5. Schalotten im Entenbratensatz andünsten. Rosmarin dazugeben, Rotwein und Brühe angießen. Alles aufkochen und 10–12 Minuten einkochen las-

sen. Sauce mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL kalter Butter binden.

6. Entenbrüste aus dem Backofen nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 8 Minuten ruhen lassen. Rucola waschen, trocken schleudern und grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. 50 g Parmesan fein reiben.

7. Lorbeerblatt aus der Polenta entfernen. Butter, Parmesan und Rucola unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrüste in Scheiben schneiden. Mit Polenta, Romanesco und Sauce anrichten, mit Pinienkernen bestreuen. Restlichen Parmesan hobeln und dazu servieren.

Foto: Ira Lenzi

Feiner Genuss aus Markerup!

Mo. - Fr. 9-17 Uhr

Sa. 9-13 Uhr



Frische Markeruper Gänse, Enten & Hähnchen. Beste Qualität aus Angeln.

www.markeruper-gaense-enten.de - Tel.: 04634 13 63

WORK UNIQUE

Das französische Café **RESTEZ!unique** ist nicht nur zum Lieblingsort vieler Kieler*innen für eine kleine Auszeit geworden, sondern mit seiner inspirierenden Atmosphäre auch ein beliebter Ort für das Arbeiten.

Die professionelle Co-Working Area mit großem Arbeitstisch, gemütlichen Sitzplätzen und kostenfreiem WLAN macht das RESTEZ!unique zum idealen Ort, um sowohl Arbeit als auch Entspannung zu genießen. Hier kann man inmitten von aromatischem Kaffeeduft produktiv sein und sich gleichzeitig von der charmanten Atmosphäre inspirieren lassen. Ein perfekter Ort, um Kreativität und Genuss zu vereinen.

YOUR WORK, YOUR RULES!

Dank Highspeed-WLAN können auch die Hotelgäste entspannt im ruhigen Zimmer oder

mit Kolleg*innen in der Co-Working-Area des RESTEZ!unique arbeiten. Und weil Zeit kostbar ist, gibts eine direkte Verkehrsanbindung und immer verfügbare Parkplätze.

EXQUISITE LECKEREIEN

Die exquisiten Leckereien werden zum großen Teil in Handarbeit in der Kieler RESTEZ-Backstube nach original französischen Rezepten hergestellt. Am Nachmittag lockt die Auslage

mit einer großen Auswahl fruchtiger und schokoladiger Törtchen, dazu gibt es frische Kaffee- und Teespezialitäten und individuell gebrühten Loppokaffee – direkt gehandelter Kaffee, geröstet in Kiel. Ergänzt wird die Speisekarte von süßen und herzhaften Waffeln mit verschiedenen Toppings und herzhaften Suppenspezialitäten, die man unbedingt probieren sollte. So ist auch die Mittagspause gerettet! Informationen unter www.unique-atlantic.de.



Ein perfekter Ort, um Kreativität und Genuss zu vereinen

Foto: Fritze Fritze



**Café &
Boulangerie
artisanale**

Täglich bis 18 Uhr

Kiel, Kaistraße 30

STILVOLL FEIERN

Noch ist genug Zeit, aber wer sich bisher keinen Tisch für die Weihnachtsfeier oder das Familienessen an den Feiertagen reserviert hat, darf sich jetzt von unseren Tipps inspirieren lassen.

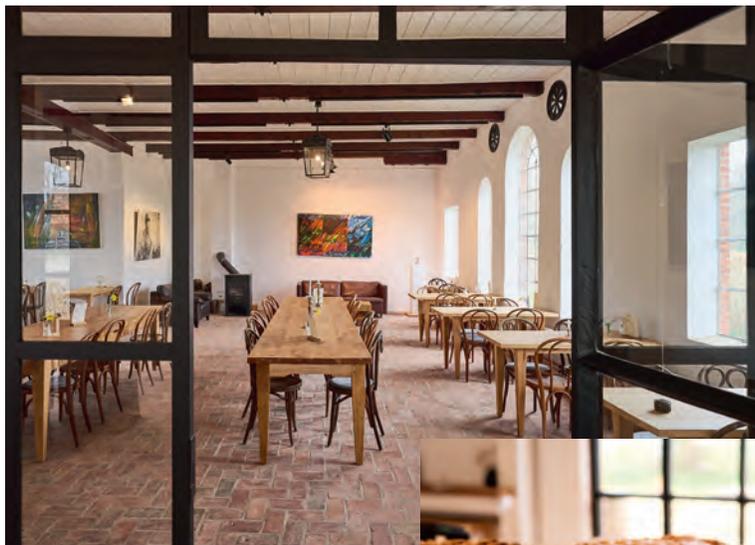
ADVERTORIAL

Feste Feiern IM HERZEN HOLSTEINS

Das Gut Deutsch-Nienhof gehört zu den „Drei Schlössern am Westensee“ und bietet einen malerischen Rahmen für Feste und Feiern jedweder Art.

Im Hofcafé werden Speisen und Getränke inklusive dem gutseigenen Wein vom nördlichsten Bio-Weinberg Deutschlands serviert.

Seit Dezember 2022 gibt es das gemütliche Hofcafé in den ehemaligen Kutschpferdestallungen auf Gut Deutsch-Nienhof, das neben den regulären Öffnungszeiten auch Räumlichkeiten und Catering für Veranstaltungen bereitstellt. Es bietet ausreichend Platz – drinnen wie draußen – für private sowie Firmenfeiern und Ausflüge. Aus der gutseigenen Küche und Konditorei im Herrenhaus werden je nach Saison leckere herzhaft und süße Speisen zubereitet. Das Menü wird abgerundet von dem seit 2002 auf Gut



Deutsch-Nienhof angebauten Wein, der auch als Sekt und Schaumwein angebaut wird.

EIN GELUNGENES GESAMTPAKET

Die Ferienwohnungen auf Gut Deutsch-Nienhof bieten Gelegenheit, nach dem Fest in der schönen Umgebung des Gutshofes zu übernachten. Zur Auswahl stehen vier unterschiedlich große Ferienunterkünfte und ein exklusives Glampingzelt. Sie können das ganze Jahr über gebucht werden.



Das Hofcafé hat ganzjährig jeden Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr geöffnet. „Wir freuen uns auf Sie!“, lädt das Team herzlich ein.

Gut Deutsch-Nienhof, Westensee
Tel.: 04305 / 728, www.deutsch-nienhof.de



KÖSTLICHE EVENTS IM BEST WESTERN HOTEL PRISMA

Planen Sie schon Ihre Weihnachtsfeier? Oder möchten Sie einfach einen rundum schönen Event-Abend genießen? Im **Best Western Hotel Prisma** in Neumünster finden Sie für jeden Anlass den richtigen Rahmen. Ob ein Escape-Dinner mit einem spannenden Exit-Game (Termine: 24.11.2023 und 9.12.2023 und 13.1.2024) oder das Kriminal-Dinner „Ein

Behördenmord“ (2.12.2023) – für spannende Unterhaltung wird gesorgt. Ein unvergessliches Erlebnis ist die plattdeutsche Weihnachtsrevue „Wi sünd Lametta“ von der grandiosen Steffie Steup und ihren Danzdeerns (1.12.2023). Welthits op Platt im weihnachtlichen Gewand mit Glitzer und Ohrwurmgarantie! Entspannt geht es an den Weihnachtsfeiertagen

zu: Am 1. Weihnachtstag bietet das Hotel Prisma ein festliches Buffet ab 11.30 Uhr an, genießen Sie Roastbeef, Gans und Waffeln. Am 2. Weihnachtstag überrascht Sie ab 10 Uhr ein Brunch-Buffet mit einem Glas Sekt, mit Fischspezialitäten, Entenkeulen und Crêpes. Bitte reservieren. Infos und Anmeldung: Tel.: 04321 / 90 40 oder E-Mail: veranstaltung@hotel-prisma.de



MEDITERRANES IN ECKERNFÖRDE

Seit der Eröffnung 2021 hat sich das Restaurant **The Olive Tree** im Herzen des Eckernförder Hafenuartiers schnell einen Namen gemacht mit einer grandiosen, jungen, mediterran angehauchten Küche. Im dem stylish-gemütlichen Restaurant und auf der geschmackvoll angelegten Terrasse werden die Gäste kulinarisch rundum verwöhnt.

Alle Speisen sind aus erstklassigen Zutaten zubereitet – Bowls, Salate, Suppen oder köstliche Kleinigkeiten im Tapas-Stil, die Karte ist exquisit und abwechslungsreich. Die mediterrane Küche des The Olive Tree ist natürlich, frisch und voller wunderbarer Aromen. „Wir backen täglich frisches Sauerteigbrot, das viele unserer Menüpunkte begleitet“, sagt Inhaber Leif Mo-

dersitzki. Die Weinkarte ist überschaubar und erlesen, die reiche Auswahl an exzellenten Gins fantastisch. Für frühe Vögel: Morgens ab 10 Uhr wird ein besonderes Frühstück mit unwiderstehlichen Kaffeespezialitäten aus der Siebträgermaschine serviert. Weitere Infos unter www.theolivetree-eckernfoerde.de.

Fotos: Stockphoto (3) / The Olive Tree (3)



Öffnungszeiten im Oktober
Mo -Fr. 10-20 Uhr
Sa. 10-17 Uhr
So. Ruhetag



THE OLIVE TREE

Lassen sie sich von unserer mediterranen Küche verzaubern - das Olive Tree im Herzen der Ostseeküste.

Frau-Clara-Straße 9 / Eckernförde
Tel. 0 43 51 / 75 34 777
www.theolivetree-eckernfoerde.de

EIN MANN, DER FEINE FESTE ZAUBERT

Mit Kilian Quecks „Feierzauber“ glüht in Kiel ein neuer Stern am Event-Himmel,
dem ein wichtiges Thema ganz besonders am Herzen liegt.

Etwas Anspannung ist zu spüren, als wir Kilian Queck, den Mann hinter dem neuen Unternehmen „Feierzauber“, beim Aufbau der langen Festtafel begleiten. Schließlich ist es eines seiner ersten Events überhaupt. Es ist eine Silberhochzeit, ein Anlass, der nach einem magischen Touch verlangt. Für den gelernten Restaurantfachmann ist das natürlich kein Hindernis. Kilian Queck, 25 Jahre jung aus Barsbek, hat im September sein eigenes Unternehmen „Feierzauber“ ins Leben gerufen. Schon seit 2015 ist Queck im Gastronomiebereich tätig, seine Ausbildung als Restaurantfachmann bildete den Grundstein für

seine Leidenschaft, Menschen unvergessliche Tage zu ermöglichen. „Mir macht es einfach Spaß, mit Menschen zusammenzuarbeiten und ihre besonderen Momente zu gestalten“, erklärt er mit einem strahlenden Lächeln.

DIE IDEE HINTER „FEIERZAUBER“

Nach seiner Ausbildung und dem Abitur fand der Newcomer zunächst in der stellvertretenden Restaurantleitung eine Anstellung. Bis zu drei Hochzeiten in der Woche wickelte Queck dabei als Fachmann ab. Doch ihm fehlte die intensive Arbeit mit Menschen und das direkte Feedback nach einer gelungenen Veranstaltung für die Fest-Gesellschaft. Die Idee, eigene Wege zu gehen, ließ nicht lange auf sich warten. Aufgrund seiner Erfahrungen mit Event-Agenturen aus dem süddeutschen Raum beschloss er kurzerhand, im Norden selbst ein Unternehmen zu gründen: „Feierzauber“ war geboren. Ein Ein-Mann-Betrieb, der ihm

ermöglicht, ohne Abstimmungen direkt auf die Wünsche seiner Kundschaft einzugehen. „Ich weiß, was ich von mir erwarten kann“, betont Queck. Seine Kundinnen und Kunden haben somit praktischerweise nur einen Ansprechpartner, was die Kommunikation erleichtert. Queck tauscht sich über ihre Vorstellungen und Wünsche aus, von Blumenarrangements bis zum Catering. Ein Netzwerk mit Kieler Firmen baute er sich in den vergangenen Jahren auf und arbeitete heute mit einer Handvoll Gewerke zusammen, darunter ein Florist und ein Konditor seines Vertrauens.

EINEN UNVERGESSLICHEN TAG BEREITEN

Ein wichtiger Aspekt in Quecks Arbeit ist Nachhaltigkeit. Er setzt auf Effizienz und vermeidet Überfluss: „Zu einer guten Veranstaltung bedarf es nicht 10 Kronleuchter oder 20 Lampen“, erklärt er. Sein Konzept erlaubt es den Kundinnen und Kunden, Dekoration und Partybedarf zu leihen statt zu kaufen. Von Platzsets über eine Candy Bar bis Polaroid-Kameras – nichts ist unmöglich. Dabei konzentriert sich das Konzept von Feierzauber nicht nur auf Hochzeiten, auch Geburtstage und Firmenevents für 20 oder sogar 200 Personen sind kein Problem. „Ich möchte, dass der erste Eindruck direkt sitzt und meine Kunden überzeugt sind: Das kann nur ein unvergesslicher Tag werden!“, sagt Queck enthusiastisch. Mit seiner Leidenschaft für Events und seinem Streben nach Perfektion setzt Kilian Queck neue Maßstäbe in der Eventbranche Kiels.

Die Liebe zum Detail ist auf jeder Festtafel zu sehen.



Kilian Queck zaubert Menschen ein Lächeln ins Gesicht.





Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein ...

Wandkalender

29,99 €



Jetzt bestellen unter: www.falkemedia-shop.de und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)



Dünen, Reetdächer, malerische Gärten und kleine Wege – das macht Braderup so sehenswert



In der Lederwerkstatt in Braderup entstehen wunderschöne Unikate

KURZURLAUB AUF SYLT

Einfach mal dem Alltag entfliehen und auf die nächste schöne Insel fahren?

Was käme da gelegener als ein Ausflug nach Sylt?!

Das Sylt Fräulein verrät 7 Tipps für einen herbstlichen Aufenthalt ...

FINJAS TIPP

Ich empfehle dir eine naturkundliche Führung des Naturschutzvereins, um noch mehr über diesen einzigartigen Ort und seine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt zu erfahren. Die Führungen finden bis Ende Oktober statt. Weitere Infos zu den Zeiten unter www.naturschutz-sylt.de.



1

GEHE AUF EXPEDITION AM MORSUM-KLIFF

Dort, wo der Zug die Insel zum ersten Mal berührt, ragt das Morsum-Kliff aus dem Wattenmeer. Es ist ein wundervoller Ort, an dem mich die unglaubliche Weite, die imposante Natur und der Blick auf Millionen Jahre der Erdgeschichte faszinieren. Besonders im Herbst lohnt sich ein Spaziergang durch eines der ältesten Naturschutzgebiete Deutschlands.

Vom kostenlosen Parkplatz führt der Weg links am Landhaus Severin*s vorbei, einem sehr schicken Hotel und Restaurant. Unterwegs stößt man immer wieder auf Informationstafeln, die eindrucksvolle Fakten über die Steilküste vermitteln. Hier erfährst du zum Beispiel etwas über den schwarzen Glimmerton, den roten Limonitsandstein und den weißen Kaolinsand,

die verschiedenen Erdschichten, die hier bis zu zehn Millionen Jahre alt sind. Ein Stück weiter führt ein Steg zu einer Aussichtsplattform. Von hier aus hast du einen herrlichen Blick über die farbenfrohe Heidelandschaft, das Naturschutzgebiet, das Wattenmeer und das imposante Kliff. Am Horizont ist sogar der Autozug auf dem Hindenburgdamm zu sehen. Ein malerisches Bild! Ein Fußweg schlängelt sich an der Kliffkante entlang bis zu einer Stelle mit feinem, rotem Sand, auch „Klein Afrika“ genannt. Hier habe ich immer wieder das Gefühl, mich in der Wüstenlandschaft eines fremden Planeten zu befinden. Das Ganze wirkt so natürlich, so ursprünglich, so weit weg von Massentourismus und Klischees. Einfach atemberaubend!

2

SCHWITZE MIT MEERBLICK

Auf Sylt gibt es von Nord bis Süd tolle Strandsaunen, in denen du dich auch in der kalten Jahreszeit entspannen und gleichzeitig die Nähe zur Nordsee genießen kannst. Saunieren hat viele gesundheitliche Vorteile. Es fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und hilft bei der Entgiftung des Körpers. Die frische

Meeresluft verstärkt diesen positiven Effekt und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. In jeder der vier Saunen zwischen Dünen und Meer kannst du Handtücher sowie Bademäntel ausleihen und teilweise auch private Saunazeiten buchen. Die genauen Öffnungszeiten, Preise und weitere Infos findest du auf der jeweiligen Website.

STRANDSAUNA LISTLAND

Die öffentliche Sauna ist bis zum 5. November täglich geöffnet. Mittwochs und sonntags kannst du dir online eine private Sauna reservieren, an den anderen Tagen ist keine Voranmeldung erforderlich.

Weststrandstraße 333 A in List
www.strandsauna.info

STRANDSAUNA RANTUM

Direkt am Meer in einer finnischen Sauna saunieren und nach dem Saunagang zur Abkühlung ins kühle Nass springen – das ist bis zum 30. September täglich nahe des Campingplatzes in Rantum möglich!

Hörnumer Straße 3 in Rantum
www.strandsauna.de

STRANDSAUNA SAMOA

Bis zum 5. November kannst du hier in der finnischen Holzhütte oder in der Dampfkabine entspannen und durch die große Fensterfront direkt aufs Meer schauen. Nebenbei befindet sich das Restaurant „Samoa Seepferdchen“.

Hörnumer Straße 70 in Rantum
www.strandsauna-samoa.de

STRANDSAUNA HÖRNUM

Die charmante finnische Blockhütte lädt bis Ende Oktober täglich in die klassische finnische 90-Grad-Sauna und in die Bio-Sauna ein. Reservierungen sind nur telefonisch unter Tel.: 0173 / 921 22 55 möglich.

Süderende 25 in Hörnum
www.strandsauna-sylt.com



Ein kurzer Weg durch die Dünen am Campingplatz führt zur Strandsauna Rantum

3

MACHE BEKANNTSCHAFT MIT DER KÖNIGIN DER NORDSEE

Bei einer Führung in Dittmeyer's Austern-Compagnie in List erfährst du alles über die Königin der Nordsee. Denn du tauchst ein in die Geschichte der Sylter Royal Austern und bekommst einen Einblick in die Produktionshalle. Bis Ende Oktober nimmt dich Christian Wieden sogar mit zu den Austernbänken im Watt. Dabei lernst du, wie man eine Auster öffnet und isst. Weitere Infos findest du unter www.sylter-royal.de. Auch das Erlebniszentrum Naturgewalten bietet Austernwanderungen an, Infos gibt es unter www.list-sylt.de.



Christoffer Bohlig ist Austernzüchter und Betriebsleiter von Dittmeyer's Austern-Compagnie in List

4

UNTERNIMM EINEN AUSFLUG NACH BRADERUP

Inmitten der rauschenden Dünen des Wattenmeeres liegt das zauberhafte Dorf Braderup. Mit seinen reetgedeckten Häusern und malerischen Gärten wirkt es wie aus einem Märchenbuch. Hier scheint die Zeit stillzustehen, während die Natur in ihrer ganzen Pracht erblüht. Vor allem, wenn zwischen August und September die Braderuper Heide in violetten Tönen erstrahlt, durch die langen Holzwege und Treppen führen. Einer meiner Lieblingswanderwege! Doch zwischen all der Idylle sprudelt es nur so vor Leben, denn in den letzten zwei Jahren hat sich hier so einiges getan. Fast könnte man meinen, es sei ein kleiner Kiez entstanden, in dem sich kreatives Flair und ganz neue Ideen entfalten. Die große Scheune in der Kurve Richtung Kampen beherbergt gleich drei meiner Braderuper Lieblingsadressen.



SHOPPEN & STÖBERN

Ich komme gerne mit dem Fahrrad hierher, verweil auf der Terrasse des Café Curve bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen, schaue in der Lederwerkstatt nebenan zu, wie aus Leder echte Unikate entstehen oder lasse mich in der Galerie Sewing-Delius inspirieren. Auch ein Besuch bei Coco & James ein Stück weiter darf nicht fehlen. In dem kunterbunten Concept Store gibt es wirklich tolle, nachhaltige Geschenkideen von kleinen Labels, aber auch ausgesuchte Kunstwerke in einer Galerie zu entdecken. Vor dem Haus bietet der rot-weiß-gepunktete Kiosk in einem Wohnwagen leckere Kleinigkeiten an. Du bist ein Kaffee-Junkie? Dann empfehle ich dir einen Barista-Workshop in der Kaffeewerkstatt gleich nebenan. Bei Barne und Barista Fabian lernst du, wie man den perfekten Cappuccino zubereitet und alles, was du sonst noch über Kaffee wissen musst. Oder lass dich in Sachen Kaffeemaschine beraten. Also, schwing dich am besten aufs Rad und mache einen Ausflug in den wohl charmantesten Inselort!



NACH DEM SPAZIERGANG WAS WARMES!

Maurice Morells Suppenwagen ist längst kein Geheimtipp mehr, aber das Anstehen lohnt sich!

5

LÖFFLE EINE WARMER SUPPE

Suppe und der Herbst gehören genau so zusammen wie Sylt und die Nordsee. Am Suppenwagen von Maurice Morell in List bekommst du vegane und glutenfreie Suppen aus regionalen Zutaten zum Mitnehmen, gerne auch in deinem eigenen Behälter. Ein üppiger Nachschlag mit frischem Brot zum Dippen ist inklusive. Perfekt, wenn nach einem Strandspaziergang der Hunger ruft und es schnell gehen soll. Der Suppenwagen hat das ganze Jahr über dienstags bis donnerstags von 12 Uhr bis circa 15 Uhr geöffnet. Wer mag, kann auch an kleinen Tischen zwischen den Dünen Platz nehmen.

Dünenstraße 1 in List
www.sylter-suppen.de

Den Hörnum Leuchtturm kannst du im Rahmen einer Führung sogar besichtigen



6

EIN HERBSTSPAZIERGANG DURCH HÖRNUM

Ein Ausflug an die Südspitze und eine Umrundung der Hörnum Odde gehören für mich seit meiner Kindheit zum Urlaub dazu. Umschlungen von Meer und Weite zwischen Strandhafer und wilder Brandung fühle ich mich dort besonders frei und schwerelos. Wenn du vom Hafen aus gestartet bist und die Odde umrundet hast, dann führt dich der Weg vorbei an der Strandsauna und dem Strandbistro Kaphorn. Wandere dort am besten auf den ausgewiesenen Wegen durch die Dünen zurück zu deinem Ausgangspunkt und du wirst das Gefühl haben, durch das Auenland zu schlendern. Zwischen Heidekraut und Hagebuttensträuchern schmiegen sich die schnuckeligsten Reetdachhäuser in die Dünen. Jederzeit könnte ein Hobbit durch die Fenster spähen. Dazwischen lugt immer wieder die Spitze des Leuchtturms hervor. Ich liebe die märchenhafte Stimmung, die einen in der sogenannten Kersig-Siedlung umgibt. Man muss nur aufpassen, dass man sich nicht verirrt, denn die Wege durch die Siedlung gleichen fast einem Labyrinth. Zu jeder Jahreszeit sieht es hier anders aus, leuchtet die Natur in anderen Farben, liegt ein anderer Duft in der Luft. Schöner geht es nicht!

Fotos: Sylt Fräulein



Ich liebe die herbstliche Kulisse im Inselfüden!



7

AUSFLUGSTIPPS

GEMÜTLICHER HERBST AUF SYLT



Noch mehr Tipps verrät das Sylt Fräulein im aktuellen Herbstguide mit mehr als 100 Tipps für die schöne Nordseeinsel. Der Guide und viele andere Produkte und Infos über Sylt ist erhältlich unter www.syltfraeulein.de.




 Deutschland-
ticket

Meine Flatrate für Bahn und Bus.


 Jetzt dein Deutschlandticket
bei NAH.SH abonnieren:
nah.sh/deutschlandticket


NAH.SH
 Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

HIN & WEG

ZWISCHEN HYGGE & FJORDZAUBER

Zwei skandinavische Schätze erkunden ... in Kopenhagen erleben Sie Hygge pur: historische Viertel, entspannte Fahrradtouren und gemütliche Cafés. Mit MARCO POLO finden Sie die besten Orte, von Geheimtipps bis Royals. Oslo beeindruckt mit Architektur und Natur, Kunst und Nachtleben. Die Reiseführer begleiten Sie mit Insider-Tipps und Stadte Karten, so wird die Anreise zum Kinderspiel. Entdecken Sie beide Städte authentisch und unvergesslich!

www.marcopolo.de



Tierisch günstig! Jetzt sparen mit der ADAC Autoversicherung.




 Bis zu 15% Rabatt
für ADAC Mitglieder!


 Bis 30.11. wechseln.

Jetzt wechseln:
 auf adac.de/autoversicherung, unter 0431 660 21 49 oder in der
 ADAC Geschäftsstelle, Saarbrückenstr. 54, 24114 Kiel.
 Neu: Jetzt Termin auf adac-sh.de buchen.

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

ADAC Autoversicherung AG
ADAC



AUTOVERSICHERUNG ZUR KOSTENENTLASTUNG

Sicherheit im Straßenverkehr ist das A und O für Autofahrerinnen und Autofahrer. Trotz allem kann es zu unverschuldeten Schäden oder Unfällen kommen. Die Kosten für eine Reparatur dieser Mängel können hoch ausfallen, eine Autoversicherung kann diese oft eindämmen. Eine solche Versicherung bietet auch der **ADAC** an. Aktuell können Interessenten sich zwischen einem Basis-, Komfort-, oder Premiumplan entscheiden. Die Besprechung des passenden Angebots erfolgt persönlich in der ADAC-Geschäftsstelle in Kiel oder telefonisch. Wer bereits ADAC-Mitglied ist, erhält bis zu 15 Prozent Rabatt als Prämie für die neue Versicherung. Das Angebot gilt noch bis zum 31. Dezember.



SKIURLAUB IM LAND DER TROLLE

Die kühleren Jahreszeiten stehen schon in den Startlöchern. Allerhöchste Zeit, sich um eine winterliche Auszeit zu kümmern! Wie wäre es mit Norwegen oder Schweden?

Sind Sie auf der Suche nach einem Winterurlaub für die ganze Familie mit viel Spaß im Schnee und tollen Möglichkeiten für Abfahrt und Langlauf? Dann sind Sie beim Spezialreiseveranstalter Ski und Mehr genau richtig. Die Reiseprofis kennen viele skandinavische Skigebiete wie ihre Westentasche und finden das perfekte Gebiet für einen rundum gelungenen Skiurlaub.

SKIPASS FÜR KLEIN UND GROSS

Das Alter der Reisenden ist bei einem erlebnisreichen Urlaub auf der Piste völlig egal, denn

es kommen wirklich alle auf ihre Kosten: Die Kleinsten lernen in der Skischule die ersten Schwünge und die Älteren finden ausreichend Action in den Funparks. Gemütliche und entspannte Abfahrten gehören ebenso zum Skivergnügen dazu wie der Nervenkitzel auf den schwarzen Pisten. Und eines ist ganz wichtig: Lange Schlangen an den Liften und überfüllte Pisten sucht man hier vergebens.

RUNDUM KOMFORTABEL

Auch bei der Unterbringung bleiben garantiert

keine Wünsche offen – die meisten Unterkünfte sind so zentral gelegen, dass Sie für eine kleine Pause oder eine Stärkung einen Abstecher von der Piste machen und auf Skiern bis fast vor die Haustür fahren können. Und ebenfalls die Anreise ist ein Kinderspiel, denn auf der Überfahrt mit den komfortablen Schiffen der Color Line von Kiel nach Oslo beginnt der Urlaub schon mit der entspannten Anreise.

Mehr Infos gibt es bei Ski und Mehr in der Holtenauer Straße 318 in Kiel, unter Tel.: 0431 / 259 70 30 und www.ski-und-mehr.de.

Foto: Getty Images (1)



Schnee satt!

Weihnachten bis Ostern



Skihasen aufgepasst!
Weiße Ostern im Schnee

z. B. für 4 Personen
7 Ü. im Skigebiet Hemsedal
Ski-in/Ski-out
2 Ü. Fähre Kiel-Oslo-Kiel
inkl. Kabine und PKW

ab **453.- € p.P.**

Tel. 0431-259 70 30
info@skiundmehr.de



www.ski-und-mehr.de

Das Laub kann vom Rasen entfernt und zum Mulchen in die Beete gegeben werden. Mediterrane Kübelpflanzen sollten jetzt ins Winterquartier gebracht werden. Blumenzwiebeln kann man auch jetzt noch in die Erde setzen. Im Garten wird jetzt der Herbst eingeläutet.

4 TIPPS

FÜR EINEN SCHÖNEN GARTEN ... **JETZT WIRD WINTERFEST GEMACHT!**

Wie sollte der Garten auf den Winter vorbereitet werden?

Was muss gemacht werden, was erledigt man besser im Frühling – oder gar nicht?

Die Norddeutschen machen ihre Gärten im Herbst ja gerne „schiefer“. Doch damit bringt man sich oftmals um winterliche Schönheiten – mit Tau und Raureif. Svenja Schwedtke von der Staudengärtnerei Bornhöved informiert über das richtige Schneiden, Pflanzen und Pflegen und gibt Tipps zum Überwintern der Pflanzen.



► SCHNEIDEN

Schneiden Sie empfindliche Stauden und Sträucher (Lavendel, Schmetterlingsflieder) sowie alle Gräser und Rosen erst im Frühling. Die trockenen Zweige bieten den Pflanzen Schutz und im Frühling kann man dann sehen, ob etwas zurückgefroren ist und danach entscheiden, wie man schneidet. Auch Stauden sollten lieber erst im Frühling zurückgeschnitten werden, denn in ihren Trieben können viele Lebewesen überwintern. Die Früchte der Gräser und Stauden bieten Nahrung für viele Tiere! Sie können Laub-Gehölze schneiden, wenn die Blätter abgefallen sind, dann erkennen Sie auch die Wuchsform besser. Für Obstgehölze ist die beste Zeit zum Schneiden der ausgehende Winter.

► PFLANZEN

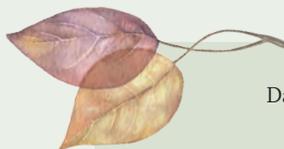
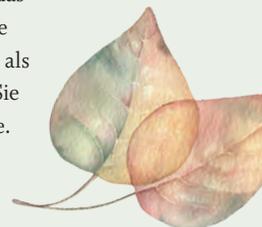
Dass der Herbst die beste Pflanzzeit ist, stimmt wirklich! Solange Sie ein Loch in die Erde bekommen, können Sie im Garten (um)pflanzen. Empfindlichere Stauden und Gehölze sollten unbedingt im ersten Winter nach der Pflanzung mit Tannenreisig abgedeckt werden. Es ist auch im Oktober noch nicht zu spät, Tulpen, Zierlauch und andere Zwiebeln in die Erde zu stecken.

► PFLEGE

Haben Sie noch Kompost? Dann verteilen Sie diesen im Winter auf die Beete; mineralisch sollte jetzt nicht mehr gedüngt werden. Wenn im Winter das Wetter in den Garten lockt, jäten Sie doch noch einmal. Alles, was jetzt weg ist, kommt nicht wieder und Vogelmiere und Gras wachsen auch im Winter! Entfernen Sie das Laub vom Rasen und verteilen Sie es zum Mulchen in die Beete oder türmen Sie Haufen für die Igel auf. Sie können Laub auch als Winterschutz für empfindliche Pflanzen verwenden. Hängen Sie Vogelfutterstationen auf, denn Vögel vertilgen viele Schädlinge.

► ÜBERWINTERUNG

Decken Sie empfindliche Stauden, heikle Gehölze und frisch gepflanzte Anemonen oder Chrysanthemen mit Laub oder Tannenreisig ab, wenn es kalt wird. Einpacken mit Vlies: Sie können Rosenstämme (Veredlungsstelle) und große Palmen, Olivenbäume etc. mit Winterschutzvlies einpacken. Kübelpflanzen sollten je nach Art ins Winterquartier gebracht werden: das Gießen nicht vergessen!



Das Allerwichtigste aber ist, dass Sie für den Winter genug zu lesen haben und ein Büchlein – zum Aufschreiben Ihrer Gartenideen für das kommende Gartenjahr.
www.staudengaertnerei-bornhoeved.de





FRU JÜRS VERTELLT



BIRGITT JÜRS

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

AFTAKELN

De Sommer is al meist vörbi. Dat ward abends wedder fröher düster. De Amseln plöckt sick de letzten Vogelbeeren un de Katteker polstert sienen Kogel mit Moos ut. He haalt sick ok de Hasselnööt ut den Busch achtern in'n Goorn. De versteekt he överall in de Rabatten oder ünnern Rasen un de Kreihen buddelt se wedder ut. Wiel se de Nööt aber nich knacken künnt, smiet se de Dinger op de Straat un tööv't op den Boom bit een Auto de Nööt platt föhrt. Denn kümmt de heele Kreihenfamilie un maakt sick över de Krümel her. Ick söök mi schön rode Hagebutten un maak mi dormit eenen Strusch op de Kommod. Dat is de nette Part vun den Harvst.

ALLENS RETOUR

Mien Naver Guschi Sievers stöhnt al siet Daagen, dat nu allens wedder trüch in den Schuppen mutt, wat he in dat Fröhjahr dor rut haalt hett – de Goornstöhl, de Liegen un de Sünnschirm. Siene Fru Mathilde kriggt em ok dorbi, dat he de Stangen vun de Bohnen utrieten mutt un achter den Schuppen verwahren. Man dat Arfenbusch, wat total mit de Ranken

vun de Arfen vertüdert is, dat lött Guschi siet Johren einfach drögen un jagd dat in't Fröhjahr, tosamen mit dat afsneeden Buschwark ut den heelen Goorn, dörch den Schredder. Tosaamen mit Chrischan Möller sitt Guschi op de Rentnerbank un beide stöhnt vör sick hin, wat een Aggerwars se elk een Johr hebbt. In'n April rut mit alle Saaken un in'n Oktober wedder trüch in den Schuppen.

KIEKEN GAHN

„Laat uns Sünndag mol an de Küst föhren!“ sleit Guschi vör, „am besten dorhin, wo all de Seilers eer Boote liggen hebbt. De mütt ja nu eer Schipp aftakeln, dat se dat richtig in't Winterquartier kriggt. Dor kannst du tokieken, woans de Fruuns sick afmaracht mit dat ganze Tüüg un de Reste vun den Vörrat, den se in't Fröhjahr an Bord bröcht hebbt. Bevör dat Boot an Land kümmt, mutt allens rut, wat verdarven kann oder unnödig Gewicht bedüüd. De Schipper sünd middewiel dorbi, de Flaggen un Antennen ut de Takelage to pulen un verpackt de Seils un de Schoten in de groten Seesäck. Denn geiht dat to'n Op slippen an den Kran. Dor mütt se sick

anstellen. Dat geiht na de Reeg. Mast losmaaken un lang op den Kahn leggen. Dor wedder fastüdern op dat Holtgestell. Denn bringt de Kranwagen dat Schipp op den Bock an den Liegeplatz un dor geiht de Arbeit erst richtig los. Mit Böss un Spachtel ward dat Ünnerwaterschipp vun al dat Grööntüch un Seepocken free maakt bit dat enigermaaten sauber is. Denn mutt noch de grote Plane översmeeten un bannig good fastmaakt warnn, dat de Storm dor nich ünnerfaat un dat Dings losritt.“ „Hooft Stoppl!“, smitt Chrischan nu dortwüsch, „worüm wullt du di dat allens ankieken?“ Nu sett Guschi sienen ganz breeden Grientjer op: „Wenn ick mi dat bekiek, wat de allens aftakelt, denn kann ick över uns beeten Goornkram doch bloss lachen! Dat deiht mi denn richtig good.“



Bei Hitze ist ein Plätzchen im Schatten eines Baumes die beste Wahl

GARTEN KLIMAFIT MACHEN

Auch bei uns in Schleswig-Holstein haben wir in diesem Sommer den Klimawandel mit seinen Wetterextremen deutlich zu spüren bekommen. Mit den Tipps der Gartenexpert*innen von **Dirk Christian Schröder** wird der Garten fit für die Zukunft. Besonders wichtig dafür sind die richtige Pflanzenauswahl, gutes Wassermanagement und geeignete Sitzplätze. Pflanzen kühlen durch ihre Verdunstung die Umgebung und spenden Schatten, dadurch bleibt das Wasser länger im Boden. Auch die Nutzung von Regenwasser durch Zisternen oder Regenfässer wird

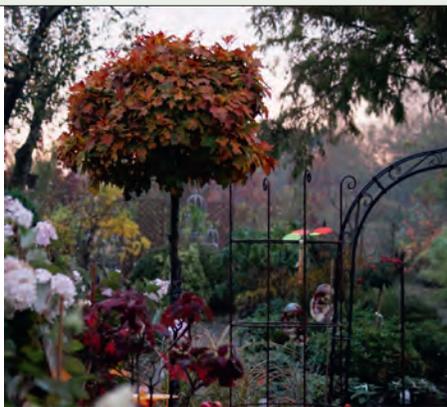
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
DIRK CHRISTIAN SCHRÖDER
DÜSTERNBROOK 8, 24211 RASTORF

TELEFON: 04384 16 52
SCHROEDER-GARTENGESTALTUNG.DE



Dirk Christian Schröder
Garten- und Landschaftsbau

wichtiger. Versiegelte Flächen sollten minimiert und Baumbestände erhalten bzw. aufgestockt werden. Auch klug gewählte Sitzplätze sorgen für Lebensqualität – auch bei heißen Temperaturen. Mit gut geplanten Terrassen kann man entspannt aufs Thermometer oder den Regensradar schauen und entspannt die eigene grüne Oase genießen. Gerne berät das Team von Dirk Christian Schröder Sie zu allen Fragen rund um Ihren Garten und findet die passende Lösung für Sie! Mehr Informationen auf www.schroeder-gartengestaltung.de.



HERBSTZEIT IST GARTENZEIT

Im Herbst beginnt nicht nur die Ernte vieler bei uns angebaute Obstsorten, sondern auch die Pflanzzeit. Auch wenn heute dank der Containerkultur (im Topf herangezogene Pflanzen) ein Verpflanzen das ganze Jahr über möglich ist, so ist und bleibt der Herbst die beste Pflanzzeit für winterharte Gartenpflanzen. Wer über das Anlegen eines neuen Beetes oder einer neuen Hecke nachdenkt, ist jetzt genau richtig. Ab Mitte Oktober bietet die **GartenBaumschule Dittmann** junge Ziersträucher, Obstgehölze, Heckenpflanzen und Wildgehölze als wurzelnackte Pflanzen (ohne Erd- bzw. Topfballen) an. Für jede Gartensituation und jeden Bedarf findet man hier den richtigen Hausbaum – als Schattenspender, Sichtschutz oder Gestaltungselement. Es stehen viele Arten und Sorten in verschiedenen Größen zur Auswahl. Weitere Informationen unter www.garten-dittmann.de.



Herbstzeit ist Pflanzzeit!



Haus-Bäume, Obstgehölze, Rosen, Ziergehölze, Stauden, Gräser, Hecken, Blumenzwiebeln, Erden, Deko...

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

... alles, was ein Garten braucht!

ABENTEUERLUST

Mit Kari Traa perfekt
ausgerüstet für jedes
Outdoor-Abenteuer.
www.karitraa.de

FUNKTIONAL & CHIC!

*Die Welt der Outdoor-Kleidung entdecken: Entdecken Sie die Verbindung von
Funktionalität und Stil für unvergessliche Abenteuer in der Natur.*



1



2



3



4



5



6



7



8



9

10



Die Welt der Outdoor-Kleidung ist reich an Nuancen, weit über ihre reine Funktion hinaus. Hier findet die Vereinigung von Funktion und Stil statt – eine Symbiose, die nicht nur vor Kälte und Nässe schützt, sondern auch stilvoll beeindruckt und in der Natur für Aufsehen sorgt. Jedes Stück ist mehr als nur ein Kleidungsstück, es ist ein Ausdruck von Abenteuerlust und Eleganz zugleich. Erleben Sie die Natur in einem neuen Licht, wo jedes Kleidungsstück nicht nur ein Werkzeug, sondern ein Statement ist und Abenteuer mit unvergleichlicher Eleganz Hand in Hand gehen.

1 Kuscheliger weicher Schal für kühle Herbsttage, dazu noch hautfreundlich und atmungsaktiv, www.barts.eu

2 Punktet doppelt: 2-in-1 Parka mit herausnehmbarer Weste, die auch solo getragen werden kann, www.esprit.de

3 Geripptes Langarmshirt, perfekt zum darunterziehen, www.armedangels.de

4 Leichte und kompakte Jacke mit wind- & wasserabweisenden Einsätzen und hochwertiger Daunenfüterung, www.peakperformance.com

5 Wohlige warme Socken aus Bio-Baumwolle und Bio-Schurwolle, feingestrickt und maximal wärmend, www.lanius.com

6 Gummistiefel von Calvin Klein mit rutschfester Sohle aus Gummi, da hat Matsch keine Chance, www.baur.de

7 Praktischer Begleiter mit Roll-/Falt-Öffnung und einem Klickverschluss, so behält alles seine Ordnung unterwegs, www.barts.eu

8 Die Lauf- & Trainingshose bietet maximalen Tragekomfort mit weichen Nähten und Säumen, sowie einer verstellbaren Weite, www.karitraa.de

9 Lockerer Pullover aus Wolle und Kaschmir mit überschnittenen Schultern ist richtig gemütlich, www.delicatelove.de

10 Warme und bequeme Fischermütze aus 100 % Merinowolle, www.bergans.de

DER DUFT DES WALDES

Inspiriert von einer Wanderung durch heimische Gärten, Wälder und Berge entstand einst des Apothekers Privatmischung Saint Charles.

Die Eigenkomposition Privatmischung aus der Saint Charles Manufaktur enthält eine belebende Komposition ätherischer Öle aus kontrolliert biologischem Anbau. Mit einer Wanderung in den Bergen vergleichbar, dominiert Latschenkiefer und Basilikum den außergewöhnlichen Duft der Saint Charles Privatmischung. Anregend für die Sinne kombinieren diese elegant spritzig-fruchtigen Noten von Grapefruit und Wacholder. Eine Naturdusche für den ganzen Körper.

SAINT CHARLES APOTHECARY

Die historische Saint Charles Apotheke besteht seit 1886 in Wien und ist das wissenschaftliche und ethische Rückgrat von Saint Charles.



Die bewährten Rezepturen entstanden über Jahre mit viel Leidenschaft und werden kombiniert mit den neuesten Erkenntnissen für ganzheitliche Gesundheit. Es werden überwiegend natürliche Inhaltsstoffe aus der heimischen Pflanzenwelt verwendet.

www.saint-charles.eu

Happy Herbst LIEBLINGS-PIECES

Wir stellen Ihnen die Lieblings-Pieces aus der Redaktion vor, mit denen Sie auch bei den typisch norddeutschen Wetterkapriolen eine gute Figur machen.

Der Oktober ist der Monat des Übergangs, die Temperaturen sinken und die Nächte werden deutlich kühler. Jetzt genießen wir die letzten warmen Sonnenstrahlen und freuen uns auf den goldenen Herbst, der uns mit den ersten bunten Blättern begrüßt. Und egal, wie die Zeit des Übergangs wird, mit diesen schönen Lieblingsstücken sind Sie perfekt für den Herbst gerüstet – und natürlich auch weit darüber hinaus. Ob zum Restaurantbesuch mit Freund*innen, beim Shopping-Trip in der City oder auf dem Weg ins Büro – mit diesen Accessoires machen Sie garantiert eine gute Figur und setzen besondere Akzente. Hallo Oktober, wir wären dann so weit!



Sapor iconic – der einzige Schirm, den Sie je brauchen werden: langlebig, elegant, hergestellt in Deutschland, in vielen Farben erhältlich auf www.sapordesign.com

Leichter Schal aus recyceltem Polyester von Codello, www.codello.de



Die Vee Tote Medium Black ist ein echtes Allroundtalent: ultraleicht, wasserabweisend, super strapazierfähig, aus 100 % recyceltem Ripstop-Nylon in verschiedenen Farben erhältlich auf www.vee-collective.de



Vegane Stiefel Tessa von Lemon Jelly aus schwarzem PVC, www.lemonjelly.com



GENUSS-SHOPPEN IN KALTENKIRCHEN

Dodenhof feiert den Herbst

Dodenhof begrüßt den Herbst mit den neuen Modekollektionen und der Wiedereröffnung des Restaurants nordlicht.

In der ModeWelt von **dodenhof** stehen alle Zeichen auf einen schönen Herbst. Die neuen Modekollektionen aller Marken für Damen, Herren und Kinder machen bereits richtig Lust auf neue Outfits für die kühlere Jahreszeit. Aber das ist längst nicht alles, was Gäste hier in Kaltenkirchen erwartet. Auch das dodenhof Restaurant nordlicht feiert nach Erweiterung und Modernisierung in den Sommermonaten große Wiedereröffnung. Das Bedienrestaurant bietet jetzt Platz für 150 Gäste, die in einem modernen, gemütlichen Ambiente bei frischer und nordisch-inspirierter Küche einen Blick in die Mode und auf das Außengelände der ShoppingWelt genießen.

SCHLEMMEN UND SHOPPEN

„Eine moderne und geschmackvolle Gastronomie zu haben, ist für unsere Gäste ein wichtiger Faktor, der zum Shoppen heute ebenso wie viele Serviceleistungen einfach dazu gehört“, so Geschäftsführerin Ulrike Lentzsch. Für die Mischung aus guter – auch veganer – Küche, Wohlfühlen und Erlebnissen in Form von Genuss, Entertainment und Entspannung ist Restaurantleiter Sebastian Fülbiel mit einem Team von mittlerweile 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zuständig. Bei Frühstück, Mittag, Kaffee und Abendsnacks setzen die Gastronomieprofis bei dodenhof auf saisonale Angebote und viele regionale und selbstgemachte Spezialitäten sowie auf hauseigene Limonaden. Gut zu wissen dabei: „Wir kochen frisch und verzichten komplett auf Convenience-Produkte“, sagt Küchenchef Lasse Maciejewski.

EVENT- UND GENUSSPROGRAMM

Neben der Sitzplatzerweiterung ist auch viel hinter den Kulissen gearbeitet worden: Vor



Das Restaurant nordlicht feiert große Wiedereröffnung

allem bei der offen gestalteten Küche sind unter anderem stromsparende Standards eingesetzt worden. Zudem sind eine Barista-Bar sowie eine Eistheke von der Eismanufaktur Gelato Classic integriert worden. Ebenfalls neu ist das umfangreiche Event- und Genussprogramm im nordlicht. Unter anderem steigt hier jeden Donnerstag eine After-Work-Kitchenparty zu verschiedenen saisonalen Themen. Sitzplätze können unter www.dodenhof.de im Vorfeld gebucht werden. Ein Service, der vor allem für die Events, aber auch fürs tägliche Frühstücksbuffet empfohlen wird. Bereits vor der eigentlichen Öffnung der ModeWelt um 10 Uhr kann im nordlicht von montags bis samstags ab 9.30 Uhr geschlemmt werden.

www.dodenhof.de



Die neuen Modekollektionen machen bereits richtig Lust auf die kühlere Jahreszeit



EVENTS BEI DODENHOF

„KITCHENPARTY“ – „AFTER-WORK-KÜCHE IM HERBST

Jeden Donnerstag
von 16 bis 19.30 Uhr

28.09.–26.10.:

Thanksgiving mit Halloween-Specials

2.11.–16.11.:

Huntersdinner mit Wild

23.11.–30.11.:

Nordlichtdinner mit Grünkohl
Inkl. Musik, Welcome Drink, zwei Hauptgänge (Fleisch/vegan, vegetarisch),
Flying Buffet, Softgetränke.

Nur 24,90 €/Person. Platzreservierung
vor Ort oder unter dodenhof.de



SONNTAGS-SHOPPEN

Am 15. Oktober öffnet **CJ Schmidt** im Rahmen des verkaufsoffenen Sonntags seine Pforten zum entspannten Shoppingvergnügen. Entdecken Sie die neuesten Modetrends für die kommende Saison, stöbern Sie in den exklusiven Kollektionen und genießen Sie besondere Rabatte und Angebote. Das freundliche Team freut sich darauf, Sie herzlich zu begrüßen und Ihnen bei der Auswahl Ihrer perfekten Herbst- und Wintergarderobe zu helfen. Verpassen Sie nicht diese Gelegenheit, sich stilvoll auf die kommenden Monate vorzubereiten! Weitere Informationen unter www.cjschmidt.de.

Wir feiern unser Herbstfest

und Sie sind herzlich eingeladen!

Am 20. und 21. Oktober von 10 bis 18 Uhr



Es erwarten Sie

- Fingerfood & Cocktails
- Rabattwürfeln
- viele Sonderangebote

Wir freuen uns auf Sie!





Erwürfeln
Sie Ihren
Rabatt!

You, Me & the Sea
 St.-Nicolai-Str. 16 | 24340 Eckernförde | Tel. 04351/8802282
www.you-me-sea.online | Instagram: [you_me_sea.online](https://www.instagram.com/you_me_sea.online)
 Mo. – Fr. 10.00–18.00 Uhr | Sa. 10.00–16.00 Uhr
 In der Saison an Sonn- und Feiertagen 12–17 Uhr

Sie finden uns auch auf Instagram!



Hinten: Weste Femkit 159,90 €, Bluse Max Volmáry 179,90 €, Hose Cambio 159,90 €; vorne: Kleid Femkit 239,90 €

HERBSTFEST
20.+21.10., 10-18 UHR
 Fingerfood, Cocktails,
 Rabattwürfeln &
 Sonderangebote

TRENDS IM MODEHERBST

You, Me & the Sea begrüßt den Modeherbst mit dem „Indian Summer“.

Die Zeit der Mäntel, Boots und Strickteile ist wieder da. Altbekannte Klassiker stehen jetzt wieder im Zentrum der Herbst- und Winteroutfits bei You, Me & the Sea.

POWER-DRESSING

Hosenanzüge, Blazer und Kleider machen wir zu unseren starken Begleitern fürs Büro und für die Freizeit. Stichwort: Power-Dressing! Ein stilsicherer Herbststyle ist die Kombination von Farbe mit dezenteren Tönen wie Karamell, Beige oder Braun. Hierbei sticht die Kombination von Orange und Grün hervor. Um gute Laune in die dunkle Jahreszeit zu bringen, sind sowohl kräftige Bottega- als auch gedämpfte Grüntöne von Salbei-Grün bis hin zu Jade- und Dark-Sapphire-Tönen angesagt. Und natürlich dürfen zum aktuellen Barbiere-Trend die Farben Pink und Fuchsia nicht fehlen! Aber auch Lavendel- und Purpurtöne werden mit Orange und Sand-/oder Camel-Tönen kombiniert und veredeln jedes Outfit.

METALLIC-NUANCE

Neben knalligen Tönen zeichnet sich ein weiterer Trend für den Herbst ab: Metallic-Nuancen. Die schimmernden Töne zieren jetzt Kleider, Röcke, Hosen, Schuhe und ganze Anzüge. So ergänzen die edlen Teile die dunkle Garderobe perfekt und eignen sich super für das Party-Dressing. Aber auch die Farbe Blau trumpft mit Varianten von Eisblau über Cyan- und Royalblau auf und lässt sich hervorragend kombinieren. Weitere Infos unter www.you-me-sea.online.



Rahmengenähte & handgemachte Schuhe von Desenrasco, 359,90 €



Schuhe Cha 199,90 €, Tasche Inouit Edition 189,90 €

MODE MENSCHEN & MEER

VIELE
VORTEILS
PREISE

OUTDOORTAGE

Mode mit Funktion: Die neuen Outdoorjacken sind bei Wind und Wetter stylische Begleiter.

HOSENZEIT

Neue Weiten und Optiken – lassen Sie sich von der Vielfalt im Herbst inspirieren.

CASHMERE CORNER NEW

Neue Styles in Premium-Qualität

SHOPPEN MIT TERMIN

Ihr Wunschberater ist nur für Sie da. Ihren persönlichen Termin buchen Sie unter 04841/880-885 oder online



15.10. SHOPPING-SONNTAG 12 – 17 UHR


CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM



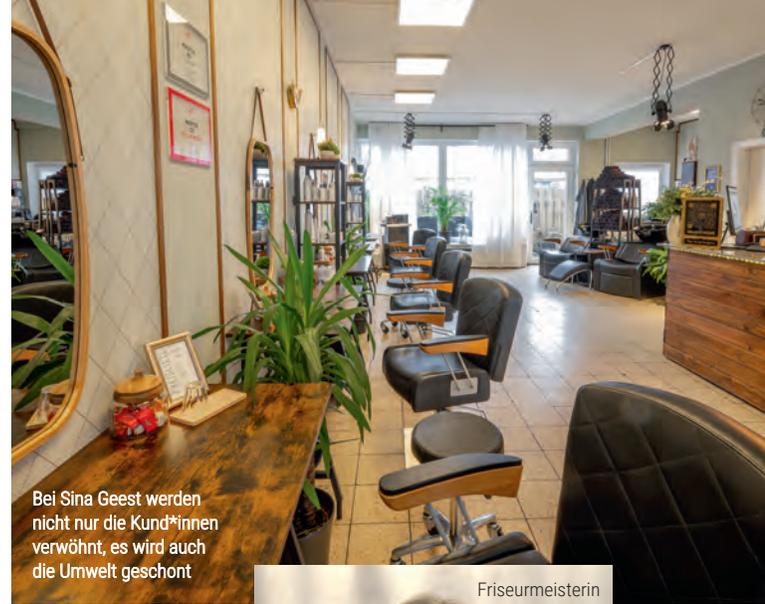
STYLISCH &
UMWELTFREUNDLICH

Sina Geest Friseure

Freche Haarschnitte, FARB-tastische Haarfarben, perfektes Make-up, einfaches oder glamouröses Styling – bei Sina Geest Friseure wird jede Persönlichkeit zum Strahlen gebracht.

Das Thema Nachhaltigkeit unterstützt Sina Geest mit außergewöhnlichen haarigen Aktionen. Als NEWSHA-Partnersalon sind alle Pflege- und Styling-Produkte nachfüllbar und aus nachhaltigen Verpackungsmaterialien. Für das perfekte Make-up setzen die Chefin und ihr Team mit den Refill-Produkten von Beni Durrer Beauty Berlin auf Qualität von höchstem Niveau. Strähnenfolien, Farbtuben und Haarspraydosen werden von der Firma RECFOLIS recycelt.

Außerdem setzen sich die Friseurinnen gemeinsam mit ihren Kund*innen für das Projekt „Hair help the oceans“ ein: Die abgeschnittenen Haare werden für Ölfiler zur Reinhaltung der Meere eingesetzt. „So helfen wir auf natürliche Weise dabei, die Reinigung unserer Meere, Flüsse und Seen zu unterstützen“, sagt Sina Geest. Lust auf eine umweltbewusste Veränderung? Dann vereinbaren Sie einen Termin bei Sina Geest Friseure!



Bei Sina Geest werden nicht nur die Kund*innen verwöhnt, es wird auch die Umwelt geschont



Friseurmeisterin
Sina Geest

Fotos: Beris M. Nickel (1) / MapsFotografie (1)



WIR SUCHEN DICH!

Finde Du zu uns.

FRISEURE (m, w, d)
Voll- und Teilzeit.



WEITERE INFOS
auf unserer Webseite:
www.sinageest.de/jobs

SINA  GEEST
FRISEURE

Danziger Straße 2
24161 Altenholz-Stift
Telefon 0431 6966 0353



Schützt perfekt gegen Windböen am Strand: Nortex bietet zahlreiche Funktionsjacken für Damen und Herren und in vielen Passformen und Größen an

„Deichfest“ ist gefragt!

Die Menschen in Schleswig-Holstein lieben hochwertige Funktionsjacken – besonders mit Blick auf den Herbst und Winter.

Viele Menschen im echten Norden wünschen sich Bekleidung, die Lebensfreude ausdrückt und zugleich ein aktives Erleben möglich macht. Dabei ist kaum ein Bekleidungsstück in der kälteren Jahreshälfte dafür so geeignet wie eine hochwertige Funktionsjacke: Mit einer gut verarbeiteten, wetterfesten Jacke mit hochwertigen Funktionsmembranen lässt sich nicht nur der Regenschauer beim Hafenummel in Büsum oder Scharbeutz gut geschützt „abwettern“, sondern auch der Ausflug in den herbstlichen Wald bestens genießen!

In dieser Herbst- und Wintersaison sind sowohl dezente, natürliche als auch starke, leuchtende

Farben gern gesehen. **Nortex** präsentiert eine breite Auswahl an Funktionsjacken in vielen Größen und Passformen: Viele sind mit dem praktischen Zwei-Wege-Reißverschluss ausgestattet – auf diese Weise kann die Jacke, etwa beim Fahrradfahren oder im Auto, auch von unten geöffnet werden. Und wenn schließlich der Winter mit Schnee und Eis kommt, sorgt eine einziehbare Fleecejacke bei manchen Modellen für genügend Wärme.

WELCHE JACKE FÜR SIE UND IHN?

Ein Tipp: Wer sich jetzt auf die Suche nach einer Funktionsjacke macht, tut gut daran, zuerst zu überlegen, bei welcher Gelegenheit sie getragen werden soll. Sind vor allem Wind- und Regenschutz wichtig? Soll die Jacke wärmen? Fällt

besonders ins Gewicht, dass sie atmungsaktiv ist? Danach lässt sich das passende Modell mit den richtigen Eigenschaften auswählen. Bei den Herren stehen Modelle mit wasserdichter und atmungsaktiver Membran im Fokus – gern mit vielen und geräumigen Taschen, um alles Notwendige stets „am Mann“ haben zu können. Viele Kundinnen bei Nortex achten außerdem darauf, dass die Jacke aus hochwertigem Material besteht und erstklassig verarbeitet ist; erkennbar beispielsweise an den abgedichteten Nähten, sodass dort kein Regen eindringen kann. Zugleich bietet sich dadurch die Gelegenheit, nachhaltig zu handeln – denn je hochwertiger die Jacke, desto länger hält sie in der Regel auch! Auf diese Weise lassen sich Umwelt und natürliche Ressourcen schonen.

RIESIGE AUSWAHL, KOMPETENTER SERVICE

Freundliche und kompetente Berater*innen freuen sich darauf, die Kund*innen bei Nortex bei der Auswahl passender Bekleidung zu unterstützen

Das Modehaus in Neumünster bietet eine einzigartige Mischung aus modischer Vielfalt und kompetentem Service. Im Sortiment finden sich mehr als 240 internationale Modemarken in einer riesigen Auswahl an Größen und Passformen. Nortex befindet sich am Grünen Weg 9–11 in Neumünster und ist von Montag bis Freitag in der Zeit von 9 bis 19 Uhr sowie am Samstag von 8.30 bis 19 Uhr geöffnet. Weitere Infos unter Tel.: 04321 / 870 00 sowie auf www.nortex.de.



FAVORITEN DES MONATS LIEBLINGSPRODUKTE

Persönliche Produktempfehlungen aus der Redaktion.

INTENSIVE LIPPENPFLEGE

Der Ultra Repair Lip Balm von The Baumery - die Rettung für trockene und empfindliche Lippen, erhältlich bei www.douglas.de



FÜR HAUT & HAAR

Das erfrischende Duschgel mit Wein und Rieslingschalen pflegt Haut und Haar mit biodynamischen Inhaltsstoffen. www.dienikolai.at



HOLIDAY COLLECTION

Lidschattenpalette von Morphe mit 9 reich pigmentierten Gold-, Karamell-, Kupfer- & Champagnertönen für unvergessliche Augenblicke. Erhältlich bei www.douglas.de



STRALENDE HAUT

Regenerierendes Gesichtspflegeöl mit hochwirksamen natürlichen Ölen und antioxidativen Superstars. Hautverjüngung in Sekunden. www.tautropfen.com



MARBERT
GERMANY

Youth Now!
Glättendes Augen- & Wimpernserum
Smoothing Eye & Eyelash Serum
2 in 1 Anti-Aging

LEAVE-IN-HAARÖL

Ayurvedisches Leave-in-Haaröl: reduziert Frizz, stärkt die Haarstruktur mit hochwirksamen Fruchtölen, erhältlich bei www.douglas.de



FRISCHERE AUGEN

Neue Frische und Vitalität mit dem glättenden Augen- und Wimpernserum. Stimuliert außerdem das Wimpernwachstum bei regelmäßiger Anwendung. www.marbert.de

NACHHALTIG UND INDIVIDUELL

Den Blush & Glow Duo Stick gibt es jetzt in zwei neuen Farbtönen: Flirt & Berry. Ab sofort mit individuellen Mix & Match Refill-System. www.kessberlin.de



EIN DUFT FÜR ALLE

Der neue Unisex-Duft „NOCOLOGNE“ mit Grapefruit, Pampelmuse und Bergamotte: ein moderner Klassiker. www.fugazzi-fragrances.com



FRÄULEIN M. 10 Jahre Curvy Fashion

In ihrer Eckernförder Boutique macht Christine Müller-Neubert Frauen von Format glücklich – und feiert jetzt Jubiläum.

Es gibt nichts Schöneres als eine glückliche Kurvenkönigin, die sich wohl in ihrer Haut fühlt, denn nicht die Waage, nur der Spiegel entscheidet über gutes Aussehen – bei Fräulein M. zählt allein das Wohlfühl! Seit 2013 macht Christine Müller-Neubert Frauen in ihrer Boutique in Eckernförde glücklich. Hier gibt es Curvy Fashion für alle Formate, Looks für den Alltag, Outfits für offizielle Anlässe, bewährte Marken und Designer und die aktuellsten Trends und Styles. So individuell jede Frau ist, so einzigartig sind auch ihre Kurven und die Vorliebe, sie zu kaschieren oder zu präsentieren, deshalb ist die

Beratung hier Herzenssache: „Ich freue mich jedes Mal wieder, in die strahlenden Augen der Kundinnen zu schauen, wenn sie ihr neues Lieblingsoutfit gefunden haben.“ Fräulein M. und ihr Team feiern am 14. Oktober ihr 10-jähriges mit einer großen Modenschau, Open-End-Shop-

ping und einer gemütlichen After-Show-Party, dazu gibt es Jubiläumssrabatte, viele wunderbare Angebote und eine große Verlosung!

**Fräulein M., Langebrückstr. 20, Eckernförde
Tel.: 04351 / 667 71 74, www.fraulein-m.de**



Schmuck von Gubo

Herbstliches Outfit von der Manufaktur Heidekönigin aus reiner Bio-Baumwolle

Naturledertaschen von Harbour2nd

Tücher aus hochwertiger Merinowolle von der Manufaktur Invero

HERBST- ZAUBER IN BODERSHOLM

Bei **Glanz und Gloria** in Bordersholm finden Sie jetzt allerlei Lieblingsstücke für einen zauberhaften Herbst. Von Fair Fashion über ganz besondere Accessoires und handgefertigte Geschenke, die einfach Freude bereiten, bietet der Concept-Store von Sabrina John eine vielfältige Auswahl. Mehr Infos unter Tel.: 04322 / 88 87 27 oder online auf www.lieblings-stuecke.shop.



Glanz & Gloria
* Lieblingsstücke *



Fairfashion &
Scandic Lifestyle

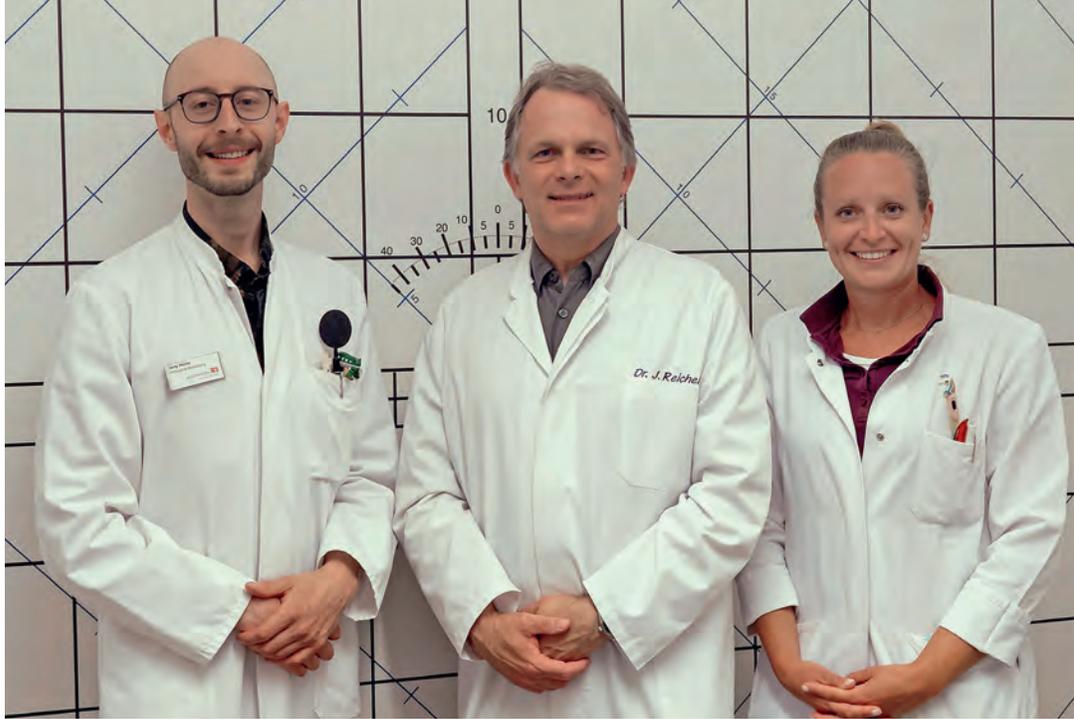
**Kuschelige
Lieblingsstücke
für den Herbst**

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



GESUND DURCH DEN HERBST

*Jetzt die beste Jahreszeit für Bewegung!
Die Luft, das Licht, herrlich! Es ist so einfach, gut auf
sich Acht zu geben und rundum gesund zu bleiben.*



v. l.: Herr Heinz, Orthoptist, Dr. med. Reichelt, Ärztlicher Leiter der Abteilung für Orth- und Pleoptik, Schiel-Operateur, Frau Baumann, Orthoptistin

AUGENMUSKEL-OPERATIONEN IN DER AUGENKLINIK RENDSBURG

Hier kommen Ihre Augen in die Spur

Weicht die Sehachse des einen Auges von der des anderen ab, spricht man von Schielen oder auch Silberblick. Dahinter steckt meist eine behandlungsbedürftige Erkrankung, die auf ein Ungleichgewicht der Augenmuskulatur zurückzuführen ist.

Die Fehlstellung kann angeboren oder erworben sein. Unterschieden werden zudem versteckte und manifeste Formen sowie Lähmungs- und Begleitschieln. Charakteristische Symptome sind fehlende dreidimensionale Wahrnehmung und ggf. das Sehen von Doppelbildern. Je nach Schielform und Ursache gibt es verschiedene Behandlungsoptionen: Bei Kindern ist die frühestmögliche Verordnung einer Brille, eventuell kombiniert mit einer Abklebetherapie, die erste Wahl. Bei jungen und älteren Erwachsenen kommen bevorzugt Prismenbrillen zum Einsatz. Bei Patient*innen, deren konservative Therapie ausgeschöpft ist, kann eine Schiel-Operation empfehlenswert sein. Die Indikation stellt das augenärztliche Fachpersonal und überweist die Patient*innen in die Spezial-Sprechstunde mit einer*em Orthoptist*in.

AN 13 STANDORTEN

Als eines der größten augenmedizinischen Zentren in Norddeutschland finden Sie dieses Angebot an 13 der Praxisstandorte. Für die weiterführende Diagnostik steht das Team um den Schiel-Operateur Dr. med. Jan Reichelt im Hauptstandort Rendsburg bereit. Welches Vorgehen für Sie oder Ihr Kind das Richtige ist, besprechen man dort gemeinsam. Erwachsene profitieren im Diagnostikzentrum in Rendsburg von der Untersuchung an der sogenannten Harmswand. Das ist oft die Grundlage für die Wiederherstellung von Berufs- bzw. Verkehrstauglichkeit nach einer Augenmuskel-OP.

IN JEDEM ALTER

Grundsätzlich besteht in jedem Lebensalter die Möglichkeit einer stellungsverbessernden Augenmuskeloperation. Das erfahrene ärztliche Fach-, OP- und Stationspersonal sorgt dafür,

dass die Patient*innen vor, während und nach der Operation bestens betreut werden. Die Nachsorge kann bei dem behandelnden augenärztlichen Fachpersonal erfolgen. Die Kosten von Augenmuskeloperationen werden sowohl von den Gesetzlichen als auch Privaten Krankenversicherungen übernommen. Von der Vorsorgeuntersuchung über die Diagnostik und Behandlung bis hin zur Schiel-Operation – in der Augenklinik Rendsburg und den dazugehörigen Zweigpraxen und Sehschulen finden Sie kompetente Ansprechpartner*innen für Sie und Ihr Kind. Nehmen Sie gern Kontakt auf und lassen Sie sich ausführlich von den Spezialist*innen beraten.

Augenklinik Rendsburg MVZ GmbH
Provanthausstraße 9, Rendsburg
Tel.: 04331 / 5 90 20
www.augenklinik-rendsburg.de

ARTHROSE ADÉ

4Fun Fitness sucht Teilnehmer*innen für ein kostenfreies Arthroseprojekt.

Arthrose ist man nicht hoffnungslos ausgeliefert! Das wissen auch die Spezialist*innen der **4Fun Fitness-Clubs** und suchen des-

halb Teilnehmer*innen für ein kostenfreies Arthroseprojekt. Das Experten*innenteam will Betroffenen in nur acht Wochen zeigen, was sie



Wir suchen Teilnehmer für unser

ARTHROSE PROJEKT

Ihre Leistungen

- ✓ Sie erhalten ein Programm, das aus Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen zusammengestellt ist.
- ✓ Sie erhalten einfach verständliche Teilnehmerunterlagen mit wichtigen Informationen wie Sie mit Training und Ernährung ihre Arthrose deutlich verbessern
- ✓ Sie werden in den 8 Wochen intensiv von den Gelenkspezialisten betreut
- ✓ Sie können zudem alle weiteren Leistungen und Angebote der Fitnessclubs kostenfrei nutzen.

Informieren Sie sich jetzt zu unseren **KOSTENLOSEN INFO-VERANSTALTUNGEN** in unserer Studios.

8 Wochen-Programm für nur 24 €*

*Regulärer Preis des Programms 99 € - unterstützt von den gesetzlichen Krankenkassen mit mindestens 75 €

Ihre Ansprechpartner



Ilka Jürgensen & Andre Sommer-Sievert
Inhaber:in



Carina Gravert
Ernährungsberaterin

4 Fun Fitness Kiel
Kronshagener Weg 97
Tel. 0431- 12 90 11
kiel@4fun-fitness.de

4 Fun Fitness Gettorf
Eichkoppel 18
Tel. 04346 - 60 25 52
gettorf@4fun-fitness.de

4 Fun Fitness Kappeln
Bernard-Liening-Str. 24
Tel. 04642- 84 00
kappeln@4fun-fitness.de



tun können, um Gelenkschmerzen zu reduzieren und die Lebensqualität auch mit Arthrose bis ins hohe Alter zu steigern.

„Dafür reicht oft schon das passende leichte Training“, erklärt Ilka Jürgensen, Inhaberin der 4Fun Fitness Clubs. Viele Betroffene wüssten gar nicht, dass sie dem Gelenkverschleiß nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern Möglichkeiten haben, durch Bewegung aktiv gegenzusteuern. „Deshalb haben wir uns entschieden, diese Chance einem breiten Betroffenenkreis zugänglich zu machen und das Projekt kostenlos anzubieten“, so Ilka Jürgensen.

BEWEGUNG MACHT ARTHROSE BEINE

Die Spezialist*innen des 4Fun Fitness haben ein ganzheitliches Programm entwickelt, das sich auf neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse stützt. „Wir wollen mit unserem Projekt zeigen, dass man Schmerzen lindern, Entzündungen bekämpfen und die Muskelkraft und Koordination in nur vier Wochen steigern kann“, erklärt der Clubmanager. Durch das spezielle Training von Kraft und Beweglichkeit können steife Gelenke beweglicher und falsche Belastungen ausgeglichen werden. Auch bei der Ernährung können die Stellschrauben auf eine Linderung durch entzündungshemmende Lebensmittel gestellt werden. Hierzu haben die Expert*innen vom 4Fun Fitness ein komplettes Konzept parat. Unterstützt wird dieses Konzept durch ein Fachseminar zum Thema Ernährung bei Arthrose. Von den Kosten in Höhe von 99 Euro erstattet die Krankenkasse im Schnitt 75 Euro nach der Teilnahme zurück. Interessent*innen für das umfangreiche 8 Wochen Programm, sichern sich am besten gleich einen Platz unter Tel.: 0431 / 12 90 11.



Jetzt Proband*in für medizinische Studien werden

Nehmen Sie jetzt an wichtigen klinischen Studien teil

Das CRS Kiel – Spezialist für klinische Forschung in unmittelbarer Nähe des UKSH Kiel

MEDIZINISCHE PIONIERARBEIT

*Dank der Hilfe von Proband*innen, die an klinischen Studien teilnehmen, leistet das CRS Kiel einen wichtigen Beitrag zur medizinischen Forschung und bei der Zulassung neuer Medikamente.*

Das **CRS Kiel**, unter der Leitung von Dr. Atef Halabi, hat seit mehr als 30 Jahren umfangreiche Erfahrungen in der Durchführung klinischer Untersuchungen für Patient*innen mit eingeschränkter Nieren- und Leberfunktion gesammelt. Das hochqualifizierte Team verfügt über umfassendes Fachwissen und Erfahrungen und wird kontinuierlich geschult. Das CRS Kiel kooperiert eng mit dem UKSH Kiel und niedergelassenen Spezialist*innen. Bevor neue Medikamente auf den Markt kommen und verschrieben werden dürfen, müssen sie in klinischen Untersuchungen am Menschen erprobt werden. Klinische Studien sind gesetzlich vorgeschrieben und werden vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) überwacht. Ohne Freiwillige, die sich

bereit erklären, als sogenannte Probanden an klinischen Studien teilzunehmen, würden wir heute weder über Kopfschmerz- und Allergiemedikamente noch über einen Coronaimpfstoff verfügen.

ABLAUF EINER KLINISCHEN STUDIE

Der Ablauf einer klinischen Studie beginnt mit einer Informationsveranstaltung, gefolgt von einer Aufklärung durch einen Arzt und einer gründlichen Voruntersuchung, um die Eignung der Teilnehmer*innen sicherzustellen. Die eigentliche Studie wird von erfahrenen Fachleuten begleitet und endet mit einer Abschlussuntersuchung. Als Proband*in leisten Sie einen wichtigen Beitrag in der Entwicklung neuer Medikamente und sorgen dafür, dass Patient*innen

künftig besser geholfen werden kann. Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung und bekommen oft auch einen Fahrtkostenzuschuss. Sie erhalten möglicherweise weit umfangreichere medizinische Leistungen, als sie normalerweise im Rahmen der üblichen ärztlichen Versorgung vorgesehen sind. Klinische Studien sind aus der medizinischen Forschung nicht wegzudenken. Jedes Medikament, das Sie je zu sich genommen haben, ist freiwilligen Proband*innen zu verdanken. Ohne deren bereitwillige Teilnahme an Studien würde uns der Zugang zu helfenden Medikamenten, die wir oft als so selbstverständlich ansehen, verwehrt bleiben. Weiter Informationen unter Tel.: 0431 / 899 98 00 oder www.probandeninfo.de.

Fotos: Adobe Stock (1) / Berlin&Cramer (1)

LEIDEN SIE AN EINER LEBER- ODER NIERENKRANKHEIT?

NEHMEN SIE TEIL AN UNSEREN KLINISCHEN UNTERSUCHUNGEN UND TRAGEN SIE MABGEBLICH ZUR ENTWICKLUNG NEUER THERAPIEN BEI!

SIE ERHALTEN EINE AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG VON MINDESTENS €2000 + FAHRTKOSTEN!

Ihre Hilfe zählt!

CRS.
EXPERTS.
EARLY PHASE.

INTERESSIERT? KONTAKTIEREN SIE UNS! E-MAIL: INFOKIEL@CRS-GROUP.DE
TELEFON: 0431-8999800





DIE GRIPPE KOMMT

*Ist es nur eine dicke Erkältung oder doch schon eine handfeste Grippe?
Mit der ist nicht zu spaßen – besonders Menschen ab 60 oder
mit Vorerkrankungen profitieren von einer Impfung*

Krankheitserreger wie Grippeviren sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen, doch gerade in der kalten Jahreszeit allgegenwärtig. So kann man leicht mit ihnen in Kontakt kommen und sich anstecken. Problematisch ist dies vor allem für diejenigen, die ein höheres Risiko tragen, an einer Grippeinfektion schwer zu erkranken. Dazu zählen Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen jeden Alters mit Grunderkrankungen. Insbesondere für sie gilt daher der Merksatz: „Anstecken ist einfach, Gripeschutz auch.“ Denn mit nur einer – jährlich erneuerten – Impfung ist man bestmöglich geschützt. Die Ständige Impfkommision (STI-KO) empfiehlt die jährliche Grippeimpfung u. a. für Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen älter als sechs Monate mit Grunderkrankungen.

EINE GRIPPE IST KEINE STARKE ERKÄLTUNG

Eine Grippe ist mehr als eine Atemwegserkrankung oder ein „grippaler Infekt“: Sie kann zu ernsthaften Komplikationen führen. Menschen ab 60 Jahren, deren Immunsystem altersbedingt schwächer arbeitet, oder solche, die Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, sind von den möglicherweise schwerwiegenden Folgen einer Grippe besonders betroffen. Viele unterschätzen jedoch die Krankheit, vor allem, wenn sie sich fit fühlen und voll im Leben stehen. Ebenso geht im Alltag häufig unter, wie schnell man sich anstecken kann, oder das Infektionsrisiko wird verdrängt. Dabei lauern die Krankheitserreger überall: auf Türklinken, Handys, Bankautomaten, Haltegriffen oder Treppengeländern und anderen glatten Oberflächen. Man überträgt sie mit einem Händedruck oder auch durch Tröpfcheninfektionen beim Niesen, Husten oder Küssen.

WIE KANN MAN SICH AM BESTEN SCHÜTZEN?

Es gibt einige Möglichkeiten, einer Ansteckung mit Grippe vorzubeugen, beispielsweise, indem man Oberflächen und Hände häufig desinfiziert und in die Armbeuge niest beziehungsweise hustet. Auch die seit Corona bestens eingeführte medizinische Maske bietet einen guten Schutz. Den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung und möglichen langfristigen Folgen bietet die jährliche Grippeimpfung. In der Arztpraxis oder Apotheke kann man sich über die individuelle Empfehlung informieren und impfen lassen. Idealerweise erfolgt dies zwischen Oktober bis Mitte Dezember. Später in der Saison und bis ins Frühjahr hinein ist die Impfung jedoch ebenfalls noch wichtig und sinnvoll.

NEUE BEWEGUNGSFREIHEIT MIT PHYSIOMED KIEL

Fühlt sich Ihr Körper in seiner Funktions- und Bewegungsfreiheit eingeschränkt? Haben Sie vielleicht sogar Schmerzen? **PhysioMed Kiel** bietet Ihnen professionelle physiotherapeutische und osteopathische Behandlungen, die ganz speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. In der modern ausgestatteten Praxis, die am 2. Oktober eröffnet wurde, werden Sie sich sofort wohlfühlen. Das Team erarbeitet mit Ihnen ein wirksames Therapiekonzept, das Schmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Klingt das gut? Dann nutzen Sie die Gelegenheit, denn die Praxis hat noch freie Termine und wird Ihnen mit Rat und Tat beiseitestehen. Wenden Sie sich an die Praxis in der Holtener Straße 93 unter Tel.: 0176 / 14 65 89 82 oder per Mail an physiomedkiel@gmail.com. Weitere Informationen unter www.physiomed-kiel.de.



Früh erkannt hat schwarzer Hautkrebs gute Heilungsaussichten

SCHWARZER HAUTKREBS

Schwarzer Hautkrebs kommt immer häufiger vor, jährlich erkranken in Deutschland um die 21.000 Menschen. Menschen mit heller Haut und hellen Haaren, Neigung zu Sommersprossen oder mit familiärer Disposition zu Krebserkrankungen haben ein erhöhtes Risiko. Schwarzer Hautkrebs entsteht aus veränderten Pigmentzellen. UV-Strahlung, die natürliche der Sonne wie die künstliche in Solarien, sorgt dafür, dass Hautzellen sich dunkel färben. Wenn diese Zellen sich ungebremst vermehren, entsteht schwarzer Hautkrebs. Frühzeitig erkannt hat dieser Krebs gute Heilungsaussichten. Dermatologin Dr. Christiane Behrendt bietet in ihren Praxen Früherkennung nach modernsten Methoden und die Entfernung der Hautveränderungen an – bei Bedarf auch mit plastischer Defektdeckung.

Dr. Christiane Behrendt

Eutin, Am Rosengarten 13, Tel.: 04521 / 796 75 55

Kiel, Holstenstraße 88-90, Tel.: 0431 / 946 04

www.kielerhautaerztin.de



Ihre neue Praxis für Physiotherapie und Osteopathie in Kiel, Holtener Straße 93 Ecke Beselerallee



Rufen Sie uns am besten gleich an und sichern sich Ihren Termin!

Neueröffnung am 2. Oktober!

PhysioMed Kiel
Holtener Str. 93
24105 Kiel

Tel.: 0431 77 54 51 50
Mobil: 0176 14 65 89 82
Mail: physiomedkiel@gmail.com
www.physiomed-kiel.de

Mo.-Fr. 07:00 – 20:00 Uhr



Dr. Christiane Behrendt

Haut in guten Händen



Dr. Christiane Behrendt

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

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

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

www.kielerhautaerztin.de

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



ÄLTER WERDEN, NA UND?!

GUT ESSEN, GUT LEBEN

Die Ernährung älterer Menschen ist entscheidend für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Hier sind einige Tipps, worauf sie achten können.

AUSGEWOGENHEIT

Senior*innen sollten sich auf eine ausgewogene Ernährung konzentrieren, die alle wichtigen Nährstoffe enthält – Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Eiweiß und gesunde Fette.

NÄHRSTOFFE

Für die Knochengesundheit sind Kalzium und Vitamin D wichtig. Milchprodukte und grünes Blattgemüse sind gute Quellen.

FLÜSSIGKEIT

Um Dehydratation zu vermeiden, sollten Ältere ausreichend trinken. Wasser, Kräutertees und verdünnte Fruchtsäfte sind gute Optionen.



BALLASTSTOFFE

Eine ballaststoffreiche Ernährung hilft bei Verdauungsproblemen. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse sind reich daran.

PORTIONEN

Der Kalorienbedarf nimmt im Alter ab, also sollte man die Portionsgrößen im Auge zu behalten, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Bei Mangelerscheinungen oder wenn es schwer ist, ausreichend Nährstoffe aus der Ernährung

zu beziehen, kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nötig werden.

SALZ UND ZUCKER

Eine hohe Salz- und Zuckeraufnahme kann Probleme wie Bluthochdruck und Diabetes verschlimmern – Konsum unbedingt reduzieren!

BERATUNG

Die individuellen Ernährungsbedürfnisse variieren. Daher ist es wichtig, mit ärztlichem Fachpersonal und Ernährungsexpert*innen zusammenzuarbeiten und auf sie zu hören.

Lebensfreude genießen!



Ihr ambulanter Pflegedienst
Krankenpflegeteam Kiel GmbH
Ringstraße 19-21 · 24114 Kiel
www.kpt-kiel.de
Telefon (04 31) 260 40 60

kptkiel
Krankenpflegeteam

*** Wir bilden auch aus! ***

NATÜRLICHE HILFE

BIRKE HILFT BEI RHEUMA

Der frisch gepresste Saft aus den Blättern der Birke unterstützt unseren Körper bei der Durchspülung. Deshalb ist er für die Behandlung von Rheuma, leichten Gelenkschmerzen, Harnwegsinfekten oder Nierengrieß geeignet. Die Pflanzen für den Schoenberger Frischpflanzen-Presssaft stammen aus kontrollierter Wildsammlung in Bio-Qualität und werden in Deutschland angebaut und verarbeitet. Flüssigkeitsansammlungen im Bereich der Gelenke, die zu schmerzhaften Schwellungen führen, werden durch die harntreibenden Eigenschaften der Birke ausgespült. Das Gleiche gilt für Bakterien, die zum Beispiel Harnwegsinfektionen verursachen. Deshalb wird der Saft bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengrieß sowie bei rheumatischen oder leichten Gelenkschmerzen eingesetzt.

www.salus.de



Foto: Adobe Stock (1)

WARUM MUSKELAUFBAU SO WICHTIG IST

Sport im Alter

Körperliche Aktivität und auch Sport spielen gerade im Alter eine wichtige Rolle, besonders ein regelmäßiges Training führt qualitativ zu positiven Veränderungen.

Auch wenn das Älterwerden ein Triumph ist, stellt es eine Herausforderung dar. Viele Faktoren, wie die apparative-pharmazeutische Medizin, haben zur hohen Lebenserwartung und zu dem allgemein relativ guten Gesundheitsstatus älterer Personen beigetragen, so PD Dr. Schmidt vom Kieler Institut für Trainingstherapie. Er ergänzt, dass sich Einschränkungen, die sich im Alter z. B. aus den Abbauprozessen im neuronalen System, auf muskulärer Ebene sowie im Bereich der Herzkreislauffähigkeit weder durch Medikamente noch durch operative Verfahren aufhalten und beheben lassen, und dass nach aktuellem Wissensstand Bewegung und Training die effektivste Gegenmaßnahme darstellen.

Viele ältere Menschen verzichten im Alter auf Sport, um z. B. ihre Gelenke zu schützen, doch das ist der falsche Weg. Gezielte Bewegungs- und Trainingsprogramme können das Voranschreiten von Funktionsverlusten und Abbauprozessen zumindest verlangsamen oder sogar aufhalten.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT VERBESSERT DIE LEBENSQUALITÄT

Die Anpassungen körperlicher Aktivität und besonders regelmäßiges Training führen zu positiven Veränderungen wie bei jüngeren Erwachsenen, wenn auch etwas langsamer. In verschiedenen Studien wurde gezeigt, dass Kraft- und/oder Ausdauertraining zu Kraftzuwachs bzw.

zu verbesserter Sauerstoffaufnahmefähigkeit führen: Körperliche Aktivität verbessert das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Das Sport- und Bewegungsangebot des Kieler Institutes für Trainingstherapie ist für Senior*innen bzw. Personen nach einer Erkrankung sehr gut geeignet. Das Programm umfasst neben Präventionskursen Fitness- und Gesundheitstraining sowie über 40 Reha-Sportkurse pro Woche.

Anmeldung und weitere Informationen:
Tel.: 0431/88 82 40 30 oder E-Mail: info@kitt.fit
Kieler Institut für Trainingstherapie
Mühlendamm 1, Kiel
www.kitt.fit



BESTE BETREUUNG

Bereits seit 1987 ist der **Ambulante Pflegedienst HDU** in Kiel beheimatet und bietet seine Dienstleistungen in vielen Stadtteilen an. Wenn sich die Kund*innen geborgen fühlen und verstanden wissen, ist das qualifizierte Pflegeteam zufrieden. Die Mitarbeiter*innen hören achtsam zu, um individuellen Bedürfnissen, Wünschen und Problemen gerecht werden zu können. „Außerdem haben wir einen Rundum-Blick und vermitteln oder helfen auch gerne bei vielen anderen Angelegenheiten außerhalb unserer Arbeit“, so Marion Schnoor, die gemeinsam mit Ruth Graap den Pflegedienst leitet. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 886 84 14 und www.hdu-kiel.de



Das Team von HDU: v. li. Ruth Graap, Wulf Warncke, Andrea Repenning, Michael Gisiger

Fotos: Foto: Kieler Institut für Trainingstherapie (1) / Regine Sauerberg (1)



Wir kommen zu Ihnen

- umfassende Beratung
- häusliche Krankenpflege
- Behandlungspflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Kinderbetreuung

Sie kommen zu uns

- Betreutes Wohnen
- Urlaubspflege
- Kindergarten
- Seniorenwohngruppe

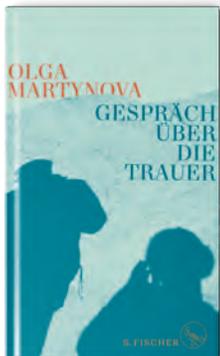
Beselerallee 40 • 24105 Kiel
Tel. 04 31 / 88 68 414 • Fax 04 31 / 88 68 415
info@hdu-kiel.de • www.hdu-kiel.de

INDIVIDUELLER ABSCHIED

Jeder Mensch macht sich mal Gedanken über den eigenen Tod, manche halten ihre Wünsche vorab sogar sehr genau fest. So gestalten sie ihren eigenen Abschied.

BUCHTIPP

GESPRÄCH ÜBER DIE TRAUER



Wer die Trauer nicht überwinden kann oder will, hat eine andere Option: mit ihr leben zu lernen. Olga Martynova hat nach dem Tod ihres Mannes, des russischen Dichters Oleg Jurjew, vier Jahre lang an diesem großen Essay geschrieben. Wie, will sie wissen, gehen andere Menschen mit etwas um, mit dem man eigentlich nicht umgehen kann und das zugleich so unumgänglich ist. Olga Martynova sucht nicht nach Ratschlag oder Trost, sondern gerät in ihrer Trauer in ein ebenso intimes wie reflektiertes, ein ebenso schamloses

wie kluges „Gespräch“ – nicht zuletzt mit berühmten Texten über Trauer und Tod von Roland Barthes bis Joan Didion, von Elias Canetti bis Emmanuel Lévinas.

Olga Martynova: Gespräch über die Trauer,
S. Fischer, 304 S., 25 Euro

STERBENDE MENSCHEN BEGLEITEN LERNEN



Wenn wir einen Menschen bis ans Lebensende begleiten, weckt das verschiedene Gefühle in uns: zum Beispiel Angst oder Trauer und manchmal auch Scham. Scham wird oft übersehen, dabei kann sie bei jeder Arbeit mit Menschen eine Rolle spielen, die sich etwa für ihre Herkunft, Probleme oder Hilfsbedürftigkeit schämen. Unerkanntes Schamgefühl kann z.B. zu Depression, Rückzug oder Sucht führen – oder in Zynismus, Trotz und Aggression umschlagen. Daher ist es im ersten Schritt für alle wichtig, im Umgang mit anderen Menschen Scham zu erkennen und im zweiten Schritt zu lernen, konstruktiv mit ihr umzugehen.

WORKSHOP

Darauf möchte der DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e.V. mit der Hospiz-Initiative Kiel im Rahmen der 7. Kieler Hospiztage aufmerksam machen und in dem Workshop Menschenwürde und Scham „peinlich, peinlich – Gesichter der Scham“ am 9. Oktober 2023 erste Impulse geben. Die Veranstalter freuen sich auf die Teilnehmer*innen und einen lebendigen, ungezwungenen Austausch.

Weitere Fragen beantwortet Anke Thomsen, DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V., gern unter Tel.: 0431 / 57 07-1 38 oder per Mail an anke.thomsen@drk-sh.de. Anmeldungen unter: Tel. 0431 / 220 33 50 oder info@hospiz-initiative-kiel.de.

Mehr unter www.drk-sh.de



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

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

Sterbende Menschen begleiten lernen!

Workshop: Menschenwürde und Scham
„peinlich, peinlich – Gesichter
der Scham“

Wann: Dienstag, 09. Oktober 2023
17:00 - 18:30 Uhr

Wo: DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e. V.
Klaus-Groth-Platz 1, 24105 Kiel

Veranstalter:



Landesverband
Schleswig-Holstein e. V.



Anke Thomsen, Referentin für Soziale Arbeit, ☎ 0431 5707-138
Inke Böttcher, hospiz-initiative kiel e. V.
Anmeldungen: Tel. 0431 220335-0 oder info@hospiz-initiative-kiel.de

www.drk-sh.de

SICHER & SMART

Sicherheit im eigenen Zuhause ist ein Grundbedürfnis, das in der heutigen vernetzten Welt durch Smart-Technologien auf eine neue Ebene gehoben wird. Die intelligenten Sicherheitssysteme bieten zahlreiche Vorteile, um das Haus zu schützen und das Leben sicherer zu gestalten.



Von einer Station aus alles steuern, sei es die Jalousien, die Heizung, die Waschmaschine oder den Sicherheitsschutz. Im Smart Home ist so viel möglich.

INTELLIGENTE ÜBERWACHUNGSKAMERAS

Smarte Überwachungskameras sind heutzutage eine der beliebtesten Optionen für Hausbesitzer*innen. Sie ermöglichen es, das Zuhause in Echtzeit von überall aus zu überwachen. Mit Bewegungserkennung und Benachrichtigungen auf dem Smartphone können potenzielle Eindringlinge frühzeitig erkannt und aufgezeichnet werden. Mit einer Zwei-Wege-Audiofunktion kann man mit Personen vor der Tür kommunizieren.

SCHLÜSSELLOSE ZUGANGSKONTROLLE

Smarte Türschlösser ersetzen herkömmliche Schlüssel und ermöglichen es, das Zuhause über das Smartphone zu ver- und zu entriegeln. Man kann temporäre Zugangscodes für Gäste erstellen und den Zugriff auf das Haus nach Bedarf gewähren oder verweigern.

BEWEGUNGSMELDER & SENSOREN

Smarte Bewegungsmelder und Sensoren können im gesamten Haus platziert werden,

um verdächtige Aktivitäten zu erkennen. Sie können mit intelligenten Beleuchtungssystemen gekoppelt werden, um bei Bewegung Licht einzuschalten, um so potenzielle Eindringlinge abzuschrecken. Diese Sensoren können bei Gefahr auch Feuer- und Wasseralarme auslösen.

SMARTE ALARMANLAGEN

Intelligente Alarmanlagen bieten eine umfassende Sicherheitslösung für das Haus. Man kann alle Smart-Geräte integrieren und zentral überwachen. Bei einem Alarm erfolgt sofort eine Benachrichtigung. Man kann bei Eindringlingen oder im Notfall auch die Polizei oder andere Rettungsdienste automatisch verständigen.

FERNZUGRIFF UND INTEGRATION

Die Integration der Smart-Sicherheitsysteme in eine zentrale App ermöglicht es, das Zuhause von einem Ort aus zu steuern. Kameras, Alarmanlagen, Türschlösser, Beleuchtung und Sensoren lassen sich über eine einzige Benutzeroberfläche überwachen und steuern. Dies macht die Bedienung einfach und effizient.



Das Smartphone im Einsatz fürs Smart Home. Intelligente Türschlösser als ausgeklügeltes Sicherheitssystem

DATENSCHUTZ UND SICHERHEIT

Während Smart-Sicherheitsysteme zahlreiche Vorteile bieten, ist es wichtig, sicherzustellen, dass die persönlichen Daten und die Privatsphäre geschützt sind. Daher immer sichere Passwörter verwenden, regelmäßige Software-Updates durchführen und die Datenschutzeinstellungen der Geräte überprüfen. Insgesamt bieten Smart-Sicherheitslösungen ein Höchstmaß an Schutz und Komfort. Mit der ständigen Weiterentwicklung der Technologie sind Smart-Sicherheitsysteme heute besser als je zuvor und bieten Hausbesitzer*innen die Möglichkeit, sich sicher und beruhigt zu fühlen. Die Fachleute beraten Sie gerne!

Zum Saisonende: 12 % Rabatt auf alle Terrassendächer und Kaltwintergärten



Geschützt vor Feuchtigkeit und Wind verbringen Sie auch im Herbst schöne Stunden auf der Terrasse!

Nelson Park Terrassendächer

Servicebüros in Ihrer Nähe

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

24784 Westerrönnfeld, Gorch-Fock-Weg 8, 0 43 31 / 4 38 09 49

www.nelsonpark-td.de



Neu bei Nelson Park:
Solar-Terrassendächer

Lieber verkaufen ALS STEHLEN LASSEN

In vielen Wohnungen und Häusern liegt wertvoller Goldschmuck, der nicht mehr getragen wird. Sei es, weil der Schmuck aus der Mode gekommen ist, weil der Schmuck geerbt ist oder weil es keine passenden Anlässe gibt, um den Schmuck zu tragen. Doch gestohlen werden soll er natürlich auch nicht. Dabei ist das Risiko gar nicht so klein, denn Goldschmuck gehört nach wie vor zu den wichtigsten Beuten, nicht nur für Einbrecher*innen, sondern auch für Trickdiebe und -betrüger*innen.

DEM DIEBSTAHL ZUVORKOMMEN

Vor Einbrüchen schützen Alarmanlagen und gesicherte Fenster, bei Trickbetrüger*innen kann man nur wachsam sein. Sie schaffen sich vielmehr unter einem Vorwand Zutritt zu Wohnungen und Häusern. Zu den beliebten Maschen gehört es, Porzellan oder Pelze anzukaufen, aber auch bei Angeboten von Handwerksleistungen ist Vorsicht geboten. Mit diesem Hintergrund ist es doch viel schöner, den Goldschmuck bei **Zeit-anker** zu verkaufen, bevor er gestohlen wird. Ab



dem 4. Oktober können Sie Ihren Goldschmuck bei Timo Keil in der Holtener Straße 88 in Kiel wieder problemlos und sicher verkaufen. Einfach ohne Termin zu den Öffnungszeiten montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr vorbeikommen und bitte den Personalausweis mitbringen. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 56 51 78.



ZUTRITT VERWEHR

Wenn die Tage kürzer werden, haben Einbrecher*innen Hochkonjunktur. Im Vergleich zum Vorjahr sind die Einbruchszahlen sogar noch um 21,5 % gestiegen. Beachtlich jedoch: In rund 47 % der Fälle scheiterten die Täter schon beim Einbruchversuch, was nach Ansicht der Expert*innen auf den vermehrten Einsatz von Sicherheitstechnik zurückzuführen ist.

Die Firma **Gosch & Schlüter** in Kiel berät ausführlich zur Sicherheitstechnik wie etwa zu Alarmanlagen, die mittels Tür- und Fensterkontakten sowie Bewegungsmeldern einen Rund-um-Schutz gewährleisten, und dank

Blitz-Sirenen ist auch die Nachbarschaft schnell alarmiert. Die Anlage bietet die Möglichkeit, sich selbst und andere Personen per Telefon oder Internet über den Einbruchversuch informieren zu lassen. Auch die Weitergabe an einen professionellen Wachdienst ist möglich.

Wichtiger Tipp: Die Investitionsbank Schleswig-Holstein fördert zur Zeit die Maßnahmen zur Sicherung gegen Einbruch mit bis zu 1.550 Euro. „Wir unterstützen Sie beim Antrag und allen Formalitäten. Lassen Sie sich beraten“, sagen die Fachleute von Gosch & Schlüter. Mehr unter www.goschundschlueter.de

Fotos: Adobe Stock (1)

Für ein sicheres Bauchgefühl.
EGAL WO SIE SIND.

Wir bieten Sicherheit
für Ihr Zuhause mit:

Schließanlagen Videotechnik
Alarmanlagen Brandmelder

Gosch & Schlüter GmbH
Alte Lübecker Ch. 36 · 24113 Kiel

Telefon: 0431 - 64 92 20
Telefax: 0431 - 64 92 24 40

alarm@gus-kiel.de
www.gus-kiel.de



**gosch &
schlüter**



DIE PANEELLE SIND WIEDER DA

Wohlfühlatmosfera durch wiederentdeckte Gestaltungsmöglichkeiten.

Paneele an Decken und Wänden sind gar nicht mehr so old school und verstaubt. Denn sie feiern aktuell ihr Comeback und stehen für zeitgemäßes und designbewusstes Wohnen. Der Unterschied ist, dass sie heute vorwiegend eingesetzt werden, um Akzente zu setzen. Sie nehmen nicht mehr den gesamten Raum ein, sondern nur einzelne Wände oder kleine Bereiche einer Wand. Dabei werden zum Teil auch verschiedene Holzarten kombiniert. Regelmä-

ßige angeordnete Paneele und unregelmäßige Optiken sind gleichermaßen beliebt. Umweltbewusste Menschen greifen bei der Decken- und Wandgestaltung gerne auf Echtholz zurück, was besonders gut zum Scandi-Style oder Mid Century Look passt. Beinahe ein Evergreen sind weiße Paneele, die für zurückhaltende Akzente sorgen. Stilvoll, klassisch, gemütlich, modern – für jede gewünschte Stilrichtung gibt es wunderschöne Möglichkeiten.

Neben der optischen Highlights haben Paneele an Decken und Wänden auch technische Vorteile im Gepäck. Mit passender Dämmung sorgen sie für ein warmes Raumklima, auf einer Unterkonstruktion im Badezimmer wirken sie schimmelabweisend und wer das Dachgeschoss ausbauen möchte, spart sich aufwendiges Spachteln und Schleifen oder Tapezieren. Außerdem gibt es besondere Paneele, die die Akustik im Raum verbessern.

Fotos: Adobe Stock (2)

Photovoltaik nachhaltig und schön:

Flickenteppich auf dem Dach? Das muss nicht sein! Mit Trava-Solarmodulen in unterschiedlichen Größen bewahren Sie die ansprechende Optik Ihres Hauses.



*Tolle
Neuigkeiten:
Solar war noch
nie so günstig!*

**Schnell sein lohnt sich!
E-Mobilität wird belohnt:
Besitzer von E-Autos oder die,
die es werden wollen, erhalten
bis zu 10.200 € Förderung für
eine PV-Anlage!**

Lassen Sie sich ein unverbindliches und kostenloses Angebot bei Ihrem regionalen Photovoltaik-Anbieter machen!

 **TRAVA SOLAR**
SOLARDÄCHER

**Servicebüro Kiel
24111 Kiel, Wilmersdorfer Straße 30
04 31 / 69 10 77 19 - www.trava-solar.de**

GIROKONTEN IM VERGLEICH

SPARDA-BANK HAMBURG BIETET DAS BESTE GIROKONTO

Das Sozialwissenschaftliche Institut Schad (S.W.I. Finance) hat der „Sparda Bank“ das beste Giro-Konto im Großraum Hamburg attestiert.

Einen Dauerauftrag einrichten, eine Rechnung bezahlen, die monatliche Gehalts- oder Rentenzahlung empfangen oder auch mal eben kontaktlos im Supermarkt bezahlen: An einem modernen und sicheren Girokonto führt heute kein Weg vorbei. Fast jeder hat eines und das Angebot am Markt ist umfangreich. Ob Filialbank um die Ecke oder Direktbank – es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Kontomodellen, Preisen, Leistungen und Bedingungen – da ist es gar nicht so einfach, den Überblick zu behalten. Um Orientierung in die Vielzahl an Angeboten zu bringen, hat das Sozialwissenschaftliche Institut Schad (S.W.I. Finance) im Auftrag des Wirtschafts magazins Euro einen umfangreichen Vergleich durchgeführt. Hierbei wurden 28 überregionale Finanzanbieter sowie

53 regional tätige Sparkassen und Genossenschaftsbanken in den 15 größten deutschen Städten getestet. Bewertet wurden u.a. anfallende Gebühren für Kontoführung und Karten, Kontoüberziehung, Buchungsposten und Überweisungen sowie die Guthabenverzinsung auf Giro- und Tagesgeldkonto und Abhebungsmöglichkeiten am Geldautomaten.

„SPARDA GIRO“ HAT DIE TESTER ÜBERZEUGT

Ergebnis: Die Sparda-Bank Hamburg bietet das beste Girokonto im Großraum Hamburg an. Mit 100 Prozent der erreichbaren Punkte hat „Sparda Giro“ die Tester überzeugt und damit das mit Abstand beste Ergebnis erzielt. Klarer Pluspunkt der Sparda-Bank Hamburg ist



die kostenlose Führung von Konten mit regelmäßigem Gehalts-, Lohn- oder Renteneingang, ohne dass hierfür ein Mindesteinkommen erforderlich ist. Hier zeigt sich klar die genossenschaftliche Ausrichtung des Hamburger Kreditinstituts, das die Förderung der eigenen Mitglieder im Blick hat und die Kunden mit besonders fairen Konditionen unterstützt. Zudem ist das Online- und Mobile-Banking mit moderner App inklusive.

Besonders reizvoll: Anlässlich ihres 120. Geburtstages schenkt die Bank aktuell allen Neukunden für das Jahr 2023 die Jahresgebühren für die girocard (Debitkarte) und vergibt auch die Kreditkarte im ersten Jahr komplett kostenlos. Informationen zur Studie unter www.sparda-bank-hamburg.de/testsieger

Neue Wandoptik in 3D

Alles andere als eintönig – spielen Sie mit Miniatur Reliefs aus Keramik, um besondere Effekte zu erzeugen.

Der neueste Trend in der Fliesenwelt: 3D-Volumenfliesen mit Miniatur-Reliefs. Die vier Fliesen der Serie Shapes begeistert mit verschiedenen Miniatur-Reliefs auf 25 x 25 cm. Verlegt man die Fliesen eher spielerisch, erzeugen sie spannende Lichteffekte. Diese spezielle Optik ermöglicht eine spektakuläre Gestaltung jeder Räumlichkeit. Erhältlich ist die Serie in vier verschiedenen Farbvarianten: Weiß, Rauch, Schwarz und Bronze. Ganz mutige Gestalter*innen können sie auch untereinander kombinieren. Die unterschiedlichen Dekore der Fliesen des spanischen Herstellers Dune Unique Matters bieten den spektakulären Rahmen für die Ausstattung von Badezimmern oder Küchen, aber auch eines Wohnzimmers oder Gastronomiebereichen. Das besondere Highlight ist die Möglichkeit, die Fliesen zu hinterleuchten. Das bietet weitere Möglichkeiten und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. In der neuen Ausstellung in der Deliusstraße 11 in Kiel präsentiert **RABE Fliesen & Marmor GmbH** Neuheiten und Klassiker von Dune aus den aktuellen Kollektionen, für alle Geschmacksrichtungen und mit kreativen Einflüssen aus den neuesten Modetrends.

Mehr Infos unter www.rabe-kiel.de.



3D-Volumenfliesen setzen Akzente – nicht nur Badezimmern und Küchen, sondern auch im Wohnzimmer oder in der Gastronomie. Seien Sie mutig und testen Sie den Trend.



**BAUEN-
WOHNEN-LIFESTYLE**
27. - 29.10.2023!
Wir sind bei der Info- & Verkaufsmesse in der Wunderino Arena in Kiel als Aussteller dabei (FR 12 - 17 Uhr, SA & SO 11 - 17 Uhr).



7 JAHRE GARANTIE*
Nur bei Ihrem weinor Top-Partner
weinor

Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE – macht aus Ihrer Terrasse ein Wohnzimmer im Freien, das Sie viele Tage im Jahr nutzen können.

Was sofort ins Auge fällt, ist die durchweg kubische Form der Überdachung TERRAZZA PURE. Sie wird dadurch erreicht, dass das Gefälle zum Abführen des Regenwassers in die Dachkonstruktion integriert wurde. So ist es von außen nicht sichtbar. Das Ergebnis: konsequent geradliniges Design bei gleichzeitig zuverlässiger Entwässerung. Die stabile Konstruktion fertigen wir auf Maß, genau passend für Ihre Terrasse – als einteilige Anlage bis zu einer max. Dachbreite von 7 Metern (ohne Mittelpfosten) und einer max. Dachtiefe von 4 Metern. Bei Fachwerk-, Klinker- oder Putzfassaden mit Wärmedämmung sorgt ein zusätzlicher Tragender Wandanschluss für höchste Stabilität und Standfestigkeit. So brauchen Sie auch bei schwierigen Untergründen an der Hausfassade nicht

auf die Vorzüge des Glas-Terrassendachs TERRAZZA PURE zu verzichten. Ausgerüstet mit seitlichen Glaselementen, wird aus der formschönen Überdachung aus Glas und Aluminium ein Kalt-Wintergarten, auch Glasoase® genannt. So ausgestattet, können Sie das gut geschützte Draußensein vom frühen Frühling bis weit in den späten Herbst hinein genießen. Selbst im Winter lädt Ihr Wohnzimmer aus Glas an einem sonnigen Tag zum Verweilen ein. Der Raum unter dem Dach wird durch die Kraft der Sonne erwärmt. Wem das nicht reicht, dem empfehlen wir zusätzliche Heizelemente. Moderne Infrarot-Technologie sorgt für wohlige Wärme auf Knopfdruck – ohne Vorlaufzeit. Das ist nicht nur sehr effizient, sondern auch sehr sicher.

Wenn Sie sich jetzt für den Kauf des Terrassendachs TERRAZZA PURE entscheiden, gibt's von OPTIMAL das Infrarot-Heizsystem Tempura GRATIS dazu.

**Aktion nur vom
01.10. – 15.12.2023**



Beim Kauf eines weinor Glas-Terrassendachs gratis mit dazu: weinor Heizsystem Tempura / Tempura Quadra

statt ~~769,-~~ €
z. B. **Jetzt 0,- €**

Das Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE können Sie „live“ in unserer Muster-Ausstellung in Schwentinal erleben!

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

Optimal Bautechnik GmbH

Küchen zum Verlieben

Unsere Markenküchen stehen für Qualität, Langlebigkeit und Innovation.



ROTPUNKT

ZEROX HPL XT Snow



ROTPUNKT

MEMORY Pastel



23 Korpusfarben ! Schränke auf Mass !
Variable Arbeitshöhen !

ROTPUNKT

Tineo FL Zero | Beach Grey



ROTPUNKT
KÜCHEN

BEST of DESIGN | SCHÖNER WOHLEN



Küchencentrum
Rendsburg

Friedrichstädter Straße 26
24768 Rendsburg
Tel.: 04331 45063

www.kuechencentrum-rendsburg.de

Unsere Fachberater freuen sich auf Ihren Besuch

BAUEN & WOHNEN

EDLE TABLE COUTURE

Sie ist Mode-Bloggerin, Unternehmerin, Autorin und Designerin. Nach ihrer erfolgreichen Fashion Kollektion ‚PURETOI‘ hat Petra Dieners nun auch eine Porzellan-Serie unter dem gleichnamigen Label entworfen.



Auf ihrem Instagram-Account inspiriert die Fashionista täglich mit stilvollen Looks und hat dort mittlerweile rund 650.000 Follower*innen. „Nicht nur Mode ist meine Leidenschaft – auch Porzellan. Da ist der Wunsch in mir gereift, ein eigenes Fashion Porzellan zu präsentieren.“, so Dieners. Die erste eigene Porzellan-Serie ‚La Parisienne‘ schafft auf edle, geschmackvolle Weise eine Verbindung zwischen Mode und Table Couture und versteht sich als Hommage an feminine Eleganz und Stilgefühl.

FEMININE ELEGANZ & STILGEFÜHL

Die Formgebung ist clean und puristisch, das Design zeugt von viel Liebe zum Detail. Das Thema Mode zieht sich durch die gesamte Linie: Auf einer Untertasse zeigen sich High Heels, auf den Tellern Fashionista-Motive, die stilistisch an Mode-Skizzen erinnern. Während auf dem Boden der einen Tasse Diamanten funkeln, erscheint nach dem Verzehr des Tees auf dem Boden der anderen ein Kompliment („You are beautiful“) an den Gast.

Das ‚La Parisienne‘ Porzellan wird in Deutschland bei der Porzellanmanufaktur Reichenbach hergestellt und ist trotz Handbemalung spülmaschinenfest. Die Preise variieren von 49 Euro für einen Vorspeisenteller bis zu 95 Euro für eine Tassen-Untertassen-Kombination. Erhältlich ab sofort im ausgewählten Fachhandel und auf www.puretoi.com.



Hochwertige Esstischstühle haben hochwertige Materialien, angenehme Farben, praktische Funktionen

Komfortable Sitzmöbel zu jeder Mahlzeit IM GLEICHGEWICHT

Ernährung – für viele Menschen bedeutet es pure Entspannung, im Kreis der Familie zu kochen und anschließend die zubereiteten Mahlzeiten zu genießen. Und weil bekanntlich das Auge mit isst, kommt es auch auf den passenden Rahmen an. In der modernen offenen Architektur gehen Küche und Wohnraum häufig fließend ineinander über. Damit liegt auch feine Tischkultur wieder im Trend, die dem Esszimmer einen wohnlichen Rahmen verleiht.

AUS DEM ABENDESSEN EIN ERLEBNIS MACHEN

Die Inszenierung des Esstisches spielt dabei eine wesentliche Rolle. Angefangen mit einer Leinen-Tischdecke über passende Dekoration bis hin zu bequemen Sitzmöbeln, auf denen man gerne länger verweilt. Hersteller wie Ekornes mit der Marke Stressless werden diesen Ansprüchen mit komfortablen und funktionalen Esszimmerstühlen gerecht. Sie arbeiten buchstäblich mit dem Körper, sowohl die flexible Sitzfläche als auch die Rückenlehne folgen automatisch jeder Bewegung und ermöglichen auf diese Weise eine Vielzahl von Sitzpositionen – stets in einem angenehmen Gleichgewicht. Die besondere Schwingfunktion ermöglicht ein bequemes Sitzen auch über viele gesellige Stunden hinweg. Erhältlich sind die Stühle in Leder- und Stoff-Designs und wahlweise auch mit Rollen – zum Beispiel für Homeoffice. Mehr unter www.stressless.com. (djd)

Fotos: Brocke (3) / DJD/Stressless (1)

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
---	---

TAUSCHEN SIE IHREN ALTEN Rasenmäher doch einfach ein!



z.B. gegen einen komfortablen SABO Mäher mit zuschaltbarem und variablem Hinterradantrieb, der sich bequem vom Führungsholm aus bedienen lässt.



Kettensägen · Rasenmäher
Mähroboter · Vertikutierer
und viele andere Gartengeräte

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

ADVERTORIAL

ENTSPANNEN MIT HJORTØ

Der Relax-Sessel Hjortø ist ein Meisterwerk skandinavischer Designer, das jeden Raum aufwertet.

Erhältlich in drei verschiedenen Größen – small, medium und big – bietet er Komfort für jeden Körperbau. Aber das ist nicht alles, denn dieser Sessel ist in vielen Ledersorten, Farben und Stoffen erhältlich, so dass jeder seine persönliche Wahl treffen kann. Die Korpussschale ist eine Augenweide und kann in verschiedenen Ausführungen wie Holz, farbig oder mit Leder oder Stoff bezogen sein. Der Sessel ist mit großem Tellerfuß in Edelstahl oder Holz erhältlich oder (wie im Foto) mit Sternfuß.

Mit einem Preis von 1019 € in Stoff oder 1189 € in Leder ist der Hjortø Sessel ein echtes Schnäppchen (Aufpreis für motorische Verstellung 355 €). Ein echtes Muss für jeden, der ein stilvolles und bequemes Möbelstück sucht.

Möbel-Brocke, Exerzierplatz 32, Kiel
Tel.: 0431 / 959 79
www.moebel-Brocke.de



UNVERWECHSELBAR SEIN.

Individualität zu leben - nicht nur mit unserer Persönlichkeit, sondern auch mit den Dingen, mit denen wir uns täglich umgeben.



brühl 

Wenn es etwas mehr sein darf - Modell RORO von Firma Brühl -

Verwandlungssofa mit flexiblen Rückenlehnen & drehbaren Sitzen - für den ultimativen Sitz-comfort.

Zwei verschiedene Polsterungen möglich. Als Einzelsofa oder Eckgruppe erhältlich.

10%*
Aktionsrabatt

HMC
AKTIONS-
TAGE

bis 29.10.2023



»ESSTISCH« 180 x 90cm, fest ab € 1.572,- / ausziehbar ab € 2.798,-
»DREHSTUHL« große Stoffauswahl, ab € 565,-



»SCHRANK« in Wunschfarbe, ab € 1.759,-



»WINDLICHT« ab € 29,90



»SCHLAFSOFA« B 165cm, ab € 1.895,-

HMC Möbel Company GmbH
Ostseepark Schwentinal
Dieselstraße 3 · 24223 Schwentinal
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de



WÄNDEWEISE Glücksmomente

Mit Wandbildern lässt es sich individuell dekorieren.
Eine gute Gelegenheit, den eigenen Stil zu finden.

Wertvolle Zeit zu zweit, Urlaubsreisen oder Familienfeiern: Schnapshots halten die Erinnerung wach und sorgen beim Betrachten immer wieder für Glücksmomente. Im Großformat ausgedruckt, können die Aufnahmen das Zuhause schmücken. Mit etwas Kreativität entsteht aus Wandbildern eine kleine private Galerie.

NATUR UND HARMONIE INS HAUS HOLEN

Ein harmonischer Look entsteht, wenn die Präsentation der Wandbilder auf den gesamten Einrichtungsstil abgestimmt wird. Zurück zur Natur, so lautet das Motto bei „Greentrior“. Für diesen Trend werden viele Pflanzen, satte Grüntöne und natürliches Licht kombiniert.

Extragroße Wandbilder in überwiegend warmen Tönen können diese Wirkung im Wohn- oder Esszimmer verstärken. Tipp: Eine gute Wahl dafür sind konzentrierte Motive, die sich auf wenige Elemente fokussieren.

EWIGER SOMMER IN PASTELL

„Soft Summer“ lautet ein weiterer Dekotrend, der sich durch attraktive Pastellfarben auszeichnet. Der Trick dabei ist ein einheitliches, gedecktes Bild: Eine farbige Kommode, am besten in Pastell, ergänzt sich mit den hellen Holztönen von Zierleisten oder Treppenstufen. Abrunden lässt sich diese sanfte Optik mit den richtigen Wandbildern. Große Motive machen sich gut neben kleineren Nature Prints. Mehr unter www.cewe.de (DJD)

Pastellfarben treffen auf natürliche Holztöne: Der Soft-Summer-Trend verleiht dem Zuhause eine leichte und fröhliche Atmosphäre.



Bilderrahmen in erdigen Tönen runden den Greentrior-Stil geknnt ab.

HERBSTZEIT ZEIT ZUM RENOVIEREN

Wenn es draußen grau und kalt wird, ist dies der beste Zeitpunkt, um sich mit frischen Farben zu umgeben.

Der Herbst ist die perfekte Jahreszeit, um es sich zu Hause so richtig gemütlich zu machen. Bei **Wändezeit** ist die neue Kollektion von Farrow & Ball „Carte Blanche“ eingetroffen, die vom Modedesigner Christopher John Rogers gestaltet wurde. Inspiriert wurde Rogers in den Farben sowohl durch seine Kindheits- und Familiengeschichte als auch durch Lieblingsgerichte. Wenn das nicht vielversprechend klingt ...

Wändezeit steht für hochwertige Wandfarben aus England und handgefertigte englische Tapeten. Wer sich bei der großen Auswahl nicht entscheiden kann, ist bei Geschäftsführerin Neele Thalau und ihrem Team gut aufgehoben. Sie haben das richtige Gespür für Wohntrends und klassische Wohnstile. Schauen Sie mal rein bei Wändezeit im Tonberg 11 in Kiel oder vereinbaren Sie vorab einen Termin unter Tel.: 0431 / 660 69 84. Der Showroom ist geöffnet von Montag bis Freitag 8 bis 14 Uhr oder nach Vereinbarung. Mehr Infos unter www.waendezeit-kiel.de.



Neele Thalau hat die aktuellsten Wohntrends immer im Blick und weiß, wie sie zu kombinieren sind

Erlebnistage BEI BO-DESIGN

Ökologische Massivholzmöbel vom Designer sind etwas ganz Besonderes. In der neu gestalteten Ausstellung warten viele Bestseller zu Bestpreisen.

Wer natürlich wohnen und es zuhause behaglich haben möchte, kommt um einen ausführlichen Bummel bei Bo-design nicht herum. Hier können sich Besucher von der Wirkung hochwertiger ökologischer Massivholzmöbel internationaler Designer inspirieren lassen. Die Wohnideen des Einrichtungshauses zeichnen sich durch verantwortungsvolle Nachhaltigkeit aus und liegen damit mehr denn je im Trend.

NEU GESTALTETE AUSSTELLUNG

In der neu gestalteten und dekorierten Ausstellung dürfen sich die Besucher auf viele schöne Neuheiten freuen. Und das Beste: In der Zeit vom 7. Oktober bis zum 4. November 2023 gibt es jede Menge Bestseller zu Bestpreisen und

Immer etwas
Besonderes:
Bo-design zeigt hier
ein wunderschönes
Esche Sideboard.



bis zu 10 % Rabatt auf Neubestellungen. Einzig Küchen, Sonderanfertigungen und Leistungen im Innenausbau sind hiervon ausgenommen.

HÜSLER-NEST-KUSCHELWOCHEN

Ein besonderes Highlight sind die Hüslер-Nest-Kuschelwochen, von denen Bo-design-Kunden ebenfalls profitieren: „Erhalten Sie beim Kauf eines Hüslер-Nest Schlafsystems eine waschbare Baumwoll-Leinen-Zudecke mit passendem

Kissen im Wert von 428 Euro geschenkt“, lädt das Team ein. Bo-design präsentiert die Schlafsysteme direkt neben der Hauptausstellung im Hüslер-Nest Fachgeschäft. Ob persönliche Beratung, Planung oder Montage – bei Bo-design kommt alles aus einer Hand: kompetent, zuverlässig und individuell auf die Kunden zugeschnitten.

www.bodesignmoebel.de

Foto: Bo-design

21. Bo-design Erlebnistage vom 07. Oktober bis 04. November 2023



vilmers

NEU Loungesofa Mound mit abziehbaren Bezügen



WIMMER
Wohnkollektionen

NEU Beimöbel **HÜBERT**

Tischplatten und Fronten aus einem Stück Holz mit natürlichen Wuchsmerkmalen machen die **18Hundert** Möbel einzigartig.



DOMUS
Leuchten aus natürlichen Materialien



-10%

auf Neubestellung
vom 07. Oktober bis 04. November 2023

bo-design

NATÜRLICHE WOHNKONZEPTE GMBH

Dieselstraße 1 - 24223 Schwentinental - 04307 - 82 53 63 - www.bodesignmoebel.de

TEAM 7
Massivholz Regal nach Maß - Cubus
in vielen verschiedenen Holzarten lieferbar, sowie Kombinationen mit Farbglass oder Keramik.



Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 10.00 - 19.00
Sa: 10.00 - 18.00



FÜR MEHR Zufriedenheit IM ARBEITSLEBEN

Jede fünfte Person möchte laut einer Studie von Avantgarde Experts den Job wechseln. Begründet wird dies unter anderem durch Unzufriedenheit und Unterforderung. Gehören Sie auch dazu? Dann finden Sie auf den folgenden Seiten vielleicht den passenden Job oder eine Möglichkeit zur Weiterbildung.

Quereinstieg VERSICHERUNGSBRANCHE

Wer sich neu orientieren möchte, startet bei der DOMCURA AG mit einem modernen Traineeprogramm und festem Gehalt durch!

Die **DOMCURA AG** ist seit über 40 Jahren in Kiel ansässig und Deutschlands führender Assekuradeur. Sie ist bereits für über 300 Menschen ein attraktiver und zuverlässiger Arbeitgeber. „Wir übernehmen Dienstleistungen für Versicherungen von der Policierung bis zur Schadenregulierung. Uns alle verbindet ein Ziel: ausgezeichneten Versicherungsschutz mit erstklassigem Service bieten“, sagt Gabriele Fiedler, Personalleiterin bei der DOMCURA AG und ergänzt:

Nun hat sich die innovative und wachsende Unternehmung etwas Neues ausgedacht, um Menschen in eine qualifizierte und spannende Beschäftigung zu bringen. „Wir haben eine Vielzahl wichtiger Aufgaben, für die wir Menschen brauchen, die motiviert sind. Wir suchen Menschen, die sich beruflich neu orientieren möchten, den Einstieg oder die Rückkehr in den Beruf planen“, so Gabriele Fiedler.



NEUES AUSBILDUNGSFORMAT

Die DOMCURA AG hat gemeinsam mit der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein ein tolles Traineeprogramm entwickelt, bei dem die theoretischen Inhalte durch die WAK und die notwendige Praxis bei der DOMCURA AG am Theodor-Heuss-Ring 49 in Kiel vermittelt werden. Die Trainees erhalten vom ersten Tag an ein festes, attraktives Gehalt und schließen mit einer anerkannten Qualifizierung zum geprüften Versicherungsvermittler (m/w/d) mit IHK-Abschluss ab. Die Trainees gehen danach in einer Festanstellung verschiedensten Aufgaben im Innendienst nach. Die erste Fortbildung startet im November. „Wir freuen uns über viele Bewerbungen, gerne auch in Kurzform. In einem Informationstreffen werden wir alles Weitere besprechen“, sagt Suse Gengel vom Recruitingteam. Weitere Infos finden Sie unter www.domcura.de/karriere.



Endlich das Richtige starten?

**(Quer-)Einstiegsprogramm
mit IHK-Abschluss**

- Festanstellung ab 1. Tag
- Systematische Einarbeitung
- Anerkannten Abschluss machen



DOMCURA.DE/KARRIERE

Absicherung, DIE SICH DEM LEBEN ANPASST

Diese Berufsunfähigkeitsversicherung passt sich Ihrer individuellen Situation an.

Mit flexibleren Arbeitszeiten wird es gleichzeitig immer wichtiger, auch einen Blick auf die Absicherung bei Berufsunfähigkeit zu werfen. Kann der Beruf aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausgeübt werden, können die Folgen gravierend sein. Denn der gesetzliche Schutz reicht

nicht aus, um den Lebensstandard zu halten, und greift nur dann, wenn keine andere Erwerbstätigkeit mehr möglich ist. Die Lösung: eine private Berufsunfähigkeitsversicherung. Ein neuer Tarif der Gothaer punktet mit flexiblen Anpassungsmöglichkeiten.

ANPASSUNGSFÄHIGE ABSICHERUNG

„Wir sind sehr stolz darauf, die erste Berufsunfähigkeitsversicherung mit einer Work-Life-Balance-Option auf den Markt zu bringen“, erklärt Michael Kurtenbach, Vorstandsvorsitzender der Gothaer Lebensversicherung. Reduziert ein*e Versicherungsnehmer*in die Arbeitszeit, kann auch die Berufsunfähigkeitsrente maximal im gleichen Verhältnis prozentual abgesenkt werden. Das verringert natürlich auch den Beitrag. Wird die Arbeitszeit später wieder erhöht, kann die Rente im gleichen Verhältnis aufgestockt werden – ohne erneute Risikoprüfung. Vereinfacht wurde auch die Frage nach den Freizeitaktivitäten – lediglich Extremsportarten müssen nun noch angegeben werden. Mehr dazu unter www.gothaer.de. (akz-o)

Foto: svetlida/Gothaer AG/akz-o

„Qualität ist nur dann dauerhaft gut, wenn sie sich dauernd verbessert.“

Wir suchen ab sofort eine/-n
Qualitätsbeauftragte/-n

(m/w/d) –Vollzeit (40 Stunden/Woche)

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!

Vermögenswirksame Leistungen, Kita-Zuschuss, Jubiläumsbonus, u. v. m.

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

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

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



ZEITANKER, das Uhrengeschäft in der Holtener Straße, stellt ein:

studentische Mitarbeitende

auf 520 € Basis

Geboten werden Dir: Stundenlohn oberhalb des Mindestlohns, ein Arbeitsplatz in Uninähe, Arbeitszeiten nach individueller Vereinbarung, Samstage und Sonntage bleiben bei Zeitanker immer frei!

Das solltest Du mitbringen: Spaß am Umgang mit Kunden, ein bisschen handwerkliches Geschick, Lernbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit.

Bei Interesse komm einfach wochentags zwischen 18 und 19 Uhr vorbei und alles weitere besprechen wir persönlich!

ZEITANKER Timo Keil
Holtener Straße 88 • Kiel

montags-freitags

10-14 Uhr

16-19 Uhr

samstags geschlossen



**JETZT
GEHTS LOS!**
Die besten Tipps gegen
Ratlosigkeit und für
den Berufsstart!

ENTSCHEIDUNGSHILFE BEIM BERUFSSTART

In der neuen Ausgabe des Azubimagazins „geht los!“ stellen Sebastian Schulten und sein Team verschiedene Berufe vor und geben Ausbildungsstarter*innen die wichtigsten Infos. Für Schüler*innen ist es wichtig, sich Gedanken über sich selbst, über ihre Wünsche, Bedürfnisse und Fähigkeiten zu machen. Die Berufswahl beginnt mit Fantasie, erst danach kommt die praktische Umsetzung. Das „geht los!“-Team gibt viele Tipps und Anregungen, wie man den passenden Beruf findet. Von der gelungenen Bewerbung über das Vorstellungsgespräch bis hin zu den ersten Tagen in der Ausbildung. Damit die Leser*innen einen Überblick bekommen, präsentiert die Redaktion einige interessante Berufsbilder und vor allem Betriebe und Unternehmen aus Schleswig-Holstein und Hamburg, die fähige Nachwuchskräfte suchen. Jetzt online reinschauen unter www.gehtlos-sh.de!

Foto: Adobe Stock

Für Kiel, Helkendorf, Rendsburg und Büdelsdorf suchen wir
**Mitarbeiter / Verkäufer im
Sanitätshaus** (m/w/d)
auch Quereinsteiger



**in Voll- &
Teilzeit**

Zum Bewerbungs-
formular:



Konstantin Schlotgauer
Havelstraße 6
24539 Neumünster
bewerbung@kowsky.com



JETZT EINSTEIGEN!

UND TEIL DES KVG-TEAMS WERDEN.
WIR SUCHEN:

- Busfahrer*in mit FS Klasse D
- Kfz-Mechatroniker*in
- Quereinsteiger*in für die Führerscheinausbildung zum*r Busfahrer*in
- Azubi zur Fachkraft im Fahrbetrieb
- Azubi zum*r Kfz-Mechatroniker*in mit Schwerpunkt System- und Hochvolttechnik



DIE
HALTESTELLE
DEINER ZUKUNFT



karriere.kvg-kiel.de



AUSSTELLUNGEN

IM OKTOBER 2023

Eindrucksvolle FOTOGRAFIEN

Das **Museum Kunst der Westküste** in Alkersum/Föhr zeigt bis zum 8. September 2024 eine Ausstellung mit Fotografien von Fide Struck.

Friedrich Wilhelm alias „Fide“ Struck (1901-1985) wuchs in einfachen Verhältnissen in Hamburg auf. Als junger Mensch Anhänger der Jugend- und Wandervogelbewegung wurde er 1926 Mitglied der Künstler- und Handwerker-siedlung Gildenhall/Neuruppin. Später arbeitete er als Buchhalter, 1932 wurde er erwerbslos. Strucks Aufnahmen sind Zeugnisse der viel-schichtigen Amateur- und Arbeiterfotografie der ausgehenden Weimarer Republik, die durch wirtschaftliche, gesellschaftliche und politische Zerrissenheit geprägt ist. Die Fotos stehen im Spannungsfeld von privatem Erleben, sozialer Reportage und politischem Kontext. Angelehnt

an die Bildsprache der Neuen Sachlichkeit und des Neuen Sehens bestechen sie durch un-gewöhnliche Blickpunkte.

Im Jahr 1941 verstaute Fide Struck rund 3.000 Glas- und Filmnegative in einem Holzkoffer. Erst nach 74 Jahren wurde dieser Koffer 2015 wieder geöffnet – von seinem Sohn, dem Filmemacher Thomas Struck. Die Ausstellung „Schippermütz und feiner Zwirn – Fide Struck fotografiert Arbeitswelten an der Waterkant 1930-1933“ präsentiert rund 60 der sehenswerten Schwarz-Weiß-Fotografien. Unter www.mkdw.de finden weitere Informationen zu der Ausstellung und zum Museum.



Fide Struck – Nordsee, Wattenmeer, zwei Krabbenfischer ziehen Karre an Land, um 1932

Fide Struck
– Hamburger Hafen,
Kinder spielen auf einer
Rutsche, um 1932



BESONDERER BUCHTIPP

HERRLICH BIZARR



Es gibt Bücher, die gar keine Bücher sind. Glauben Sie nicht? Dann schauen Sie in „Die Bibliothek des Wahnsinns“ von Edward Brooke-Hitching. Hier finden Sie eine ganze Reihe von Büchern, die gar keine sind: Texte auf Schüsseln, Jacken, Knochen, Keramikflaschen und anderen merkwürdigen Untergründen mehr. Und kennen Sie die größte heute noch existierende mittelalterliche Handschrift? Es ist der „Codex Gigas“, die sogenannte „Teufelsbibel“. Mit ihren 309 Pergamentblättern wiegt sie 75 Kilogramm. Wenn Sie mehr über „Seltsame Bücher, skurrile Manuskripte und andere literarische Kuriositäten“ wissen möchten, dann sind Sie bei der reich-bilderten „Bibliothek des Wahnsinns“ genau beim richtigen Buch angekommen und können mit dem Schwelgen in den Merkwürdigkeiten beginnen.

Edward Brooke-Hitching:
Die Bibliothek des Wahnsinns.
Knesebeck Verlag, 256 S., 38 Euro

Ed Heck IN ECKERNFÖRDE

Vom 1. bis 22. Oktober wird im **ArtHus Eckernförde** eine Ausstellung mit Bildern des New Yorker Künstlers gezeigt.

Jutta Lehmann Kranenburg freut sich auf tollen Besuch. Im Rahmen seiner Ausstellung im ArtHus Eckernförde kommt der weltbekannte Künstler Ed Heck am 14. Oktober selbst zur Midissage in ihre neuen Galerieräume am Ochsenkopf und steht an dem Samstag von 14 bis 17 Uhr gern den Besucher*innen für Gespräche und Wünsche zur Verfügung. Ed Heck wurde 1963 in Brooklyn geboren und begann schon als Junge mit dem Zeichnen. Bis 1987 war er nach einem Kunststudium als Illustrator tätig. Im Jahr 1999 stellte er dann zum ersten Mal seine kunterbunten, herzerfrischenden Comic-Strichzeichnungen aus. Der wundervoll-naive Charme und der sprühend-kühne Humor seiner Bilder sorgen immer wieder für große Begeisterung. Überall, wo seine Werke präsentiert werden, sprechen sie die Menschen sofort an und verzaubern diese mit ihrer universellen Bildsprache. Die persönliche Anwesenheit von Ed Heck am 14. Oktober im ArtHus Eckernförde ist eine der seltenen Gelegenheiten, ihn persönlich in Deutschland zu treffen. Unter www.arthus-eckernfoerde.de erhalten Sie zusätzliche Informationen zum ArtHus Eckernförde, zu Ed Heck und weiteren von der Galerie vertretenen Künstler*innen.

Fotos: © Art28

Ed Heck A – Rose by any other Name



Ed Heck – Waiting on a Sign



Ed Heck – Go Doggie



ARTHUS
Eckernförde
präsentiert

ED HECK

AUSSTELLUNG
vom 01. - 22. Oktober 2023

Der Künstler wird am 14. Oktober
von 14 - 17 Uhr persönlich anwesend sein.



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

Ein Gesamtkunstwerk

Wenn es ein Kunstmuseum in Schleswig-Holstein gibt, in dem die präsentierten Werke, die Architektur und die Umgebung eine wundervolle Symbiose bilden, dann ist es das **Nolde Museum Seebüll**.

Das rundum sanierte, vollständig barrierefreie Wohn- und Atelierhaus von Ada und Emil Nolde, ihr prächtiger historischer Garten sowie die Landschaft Nordfrieslands lassen den Besucher*innen das Herz aufgehen. Am 31. Oktober endet nun die Jahresausstellung 2023 „Zurück Zuhause. Emil Nolde – Welt und Heimat“ mit 130 Werken des Künstlers – darunter über 40 Gemälde, Aquarelle und Druckgrafiken aus der Schenkung Professor Hermann Gerlinger. Es empfiehlt sich, die letzte Gelegenheit zum Ansehen der sehr schönen Präsentation unbedingt zu nutzen.

Dazu bieten sich insbesondere die Diensttage (Kunst) und Donnerstage (Garten) an, an denen es ab 11.30 Uhr dreißigminütige öffentliche Führungen (kostenfrei, nur Eintritt) gibt. Daneben kann im Oktober auch noch eine private Führung gebucht werden. Und für alle, die eine regional inspirierte Küche schätzen, stehen die hellen Räume der Gastronomie Element zum Besuch offen, um das außergewöhnliche Kunsterlebnis mit einem vorzüglichen kulinarischen Genuss abzurunden. Unter nolde-stiftung.de finden Sie weitere Informationen zum Nolde Museum Seebüll und zur Nolde Stiftung Seebüll.



Emil Nolde – Frauenbildnis (T), 1930

© Nolde Stiftung Seebüll

TERMINE IM OKTOBER

Di, 3., 10., 17., 24.10., jeweils 11.30 Uhr

Kurzführung Kunst

kostenfrei mit Tagesticket, Anmeldung: besucherservice@nolde-stiftung.de

Do, 5., 12., 19., 26.10., jeweils 11.30 Uhr

Kurzführung Garten

kostenfrei mit Tagesticket, Anmeldung: besucherservice@nolde-stiftung.de

Fr, 6., 13., 20., 27.10., jeweils ab 16 Uhr

Freitags bei Nolde. After Work

Ausstellungsbesuch

+ Besuch der Museumsgastronomie ELEMENT

Di, 31.10., 11.30-16 Uhr

Noldes Saisonende 2023

Programm und Kulinarik

(weitere Informationen: nolde-stiftung.de)

ENG VERBUNDEN

Die Ausstellung „1773. Schleswig. Holstein.

Dänemark. Ein kultureller Aufbruch.“ ist im **Kieler Stadtmuseum Warleberger Hof** zu sehen.

Die Schau, die noch bis zum 22. Oktober präsentiert wird, zeigt auf sehr sehenswerte Weise das kulturelle Erscheinungsbild Schleswigs und Holsteins im frühen dänischen Gesamtstaat bis 1814. Es ist genau der Zeitraum, in der die traditionell enge kulturelle Verbindung der Herzogtümer mit Dänemark ihren spektakulärsten Ausdruck fand. In der Ausstellung wird nach den Möglichkeiten gefragt, die sich aus der Zugehörigkeit zu diesem Vielvölkerstaat für Kunst, Kultur und Bildung ergaben. Zugleich wird ein interessanter Bogen von Kiel mit seinem reichen Geistesleben bis in die dänische Hauptstadt mit der stilbildenden Kopenhagener Kunstakademie und noch weiter bis nach Rom gespannt. Der schöne Anlass dieser umfangreichen Ausstellung ist der 250. Jahrestag der Gründung des dänischen Gesamtstaates im Jahr 1773. Unter www.kiel.de/de/kultur_freizeit/museum/stadtmuseum_warleberger_hof.php finden Sie weitere Informationen zum Warleberger Hof sowie der Ausstellung.

Drei Aufrisse von Alex Bundsen



Vitrine mit Grundrissen Waisenhaus Kiel und Reisebüchern



Skulptur von Bing & Grøndahl, Bild von Friedrich Carl Gröger



Ausstellungsansicht mit Bildern von Detlev Conrad Blunck und Conrad Christian August Böhndel



Blick in die Ausstellung mit drei Bildern von Christian Friedrich Joachim Bünsow, Carl Daniel Voigts und Adolf Burmester



Kieler, Eckernförder und Kellinghusener Fayence

Fotos: Helko Buhr



oben: 1. Platz: © Eduardo Soteras, Argentinien, AFP (Agence France Press), Zuflucht zu den Büchern

unten: 3. Platz: © Daniel Pilar, Deutschland, FAZ, Agentur laif, Die versteckte Mädchenschule

Ausgezeichnete FOTOGRAFIEN

Bis zum 26. November präsentiert das **Stadtmuseum Schleswig** die Ausstellung „UNICEF-Foto des Jahres 2022“.

In dem internationalen Wettbewerb „UNICEF-Foto des Jahres“ werden herausragende Bilder und Reportagen professioneller Fotojournalist*innen aus aller Welt von einer unabhängigen Expertenjury ausgezeichnet. Die prämierten Bilder dokumentieren die Persönlichkeit und die schwierigen Lebensumstände von Kindern und Jugendlichen weltweit: im Krieg, in materieller und seelischer Not, nach Naturkatastrophen. Aber sie halten auch seltene Momente der Lebensfreude fest. Wie in dem Siegerbild des argentinischen Fotografen Eduardo Soteras. Es zeigt zwei Kinder in einer zerstörten Grundschule in der äthiopischen Region Tigray, die sich inmitten des konfliktreichen Umfelds in Bücher vertiefen. Ein Moment kleiner Glückseligkeit in einer Region, in der ein Großteil der 5,2 Millionen Menschen einen Alltag voller Gewalt und Katastrophen erlebt. Auch weitere der insgesamt 10 prämierten Reportagen des Wettbewerbs 2022 rücken die Bedeutung von Wissen und Bildung in den Mittelpunkt. In Konfliktgebieten sind vor allem Schulen Orte der Hoffnung, die die Kinder stabilisieren und ihnen Kraft geben.

Unter www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen und die Führungstermine.

Fotos oben: © Eduardo Soteras/Daniel Pilar / Fotos unten: © Renate Löding/Corinna Kraus-Naujeck/Cornelia Patz-Nahm

GRAFIK, MALEREI, OBJEKTE

Unter dem Titel „Vielschichtig“ treffen sich bis zum 22. Oktober im **Probstei Museum Schönberg** Corinna Kraus-Naujeck (Malerei/Grafik), Renate Löding (Paperclay/Keramik) und Cornelia Patz-Nahm (Malerei). Der Ausstellungstitel beschreibt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der inhaltlichen Herangehensweise und in der Materialität. Malen und Zeichnen bedeuten für Corinna Kraus-Naujeck das Einsammeln von künstlerischen Erfahrungsschichten, die sich als Ablagerungen des Erinnerens einbringen. Eine atmosphärische Räumlichkeit ergibt sich oft aus der Schichtung transparenter Papiere oder Farb-

schichtungen auf filigranem Untergrund. Die fragilen Objekte von Renate Löding entstehen aus Paperclay. Dabei versetzt sie Porzellan mit Papierbrei. Zwischen den Schichten verwendet sie dünnes, feuchtes Papier, das beim Brand des Gefäßes verschwindet und die Schichtung verdeutlicht. Vielschichtig ist auch die Malerei von Cornelia Patz-Nahm. Als Vorlage dienen ihr Fotos, seien sie farbig oder schwarz-weiß, die sie in ihren Bildern malerisch umsetzt. Das Eintauchen in die Zeit und ihre Farben lassen Erinnerungen als intensive Momente auf verschiedenen Ebenen aufleben.



Renate Löding – Blue Sea

Corinna Kraus-Naujeck
– von hier aus 1, 2020



Cornelia Patz-Nahm –
Spaziergang am Meer, 2022



GRAFIK 2010 – 2023

16.7. – 15.10.2023 im Kloster Cismar

KLOSTER CISMAR
OSTHOLSTEIN-MUSEUM

Bäderstraße 42 | 23743 Grömitz | www.oh-museum.de

Di – So 11 – 17 Uhr, Feiertage 11 – 17 Uhr



Abb.: Klaus Fußmann, Gärtnerin vor Rosengarten (Detail), 2014, Linolschnitt

Zeichnung und Foto aus der Ausstellung



Verschiedene Operationspräparate

Vitrine mit chirurgischen Instrumenten



ESMARCHS Sammlung

Die **Medizin- und Pharmaziehistorische Sammlung der CAU** präsentiert die Ausstellung „Vor aller Augen. Menschen in Prof. Esmarchs *Klinischer Bildersammlung*“.

In der Schau, die bis zum bis zum 12. November läuft, wird anhand von Zeichnungen gezeigt, was Kranksein für Menschen im 19. Jahrhundert bedeutete. Sie gewährt dabei zugleich einen Einblick in den damaligen Klinikalltag. Professor Friedrich Esmarch, 1823 in Tönning geboren und 1908 in Kiel verstorben, war von 1854 bis 1898 Direktor der Chirurgischen Klinik in Kiel. In dieser Zeit hat er mehr als 1.000 Zeichnungen zusammengetragen, die die Patient*innen abbilden. Ein Ausschnitt dieser „Klinischen Bildersammlung“ wird aus Anlass des 200. Geburtstages des berühmten Kieler Arztes nun präsentiert. Sie führt anhand von 39 Zeichnungen im Vergleich zu anderen Darstellungsmöglichkeiten von Krankheit im 19. Jahrhundert vor Augen, wie das Medium verwendet und von Professor Esmarch selbst genutzt wurde. Weitere Informationen finden Sie unter www.med-hist.uni-kiel.de.

ZEITGENÖSSISCHE KUNST

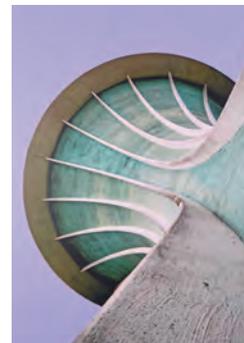
Der Verein **KUNST FÜR ANGELN e.V.** feiert das 50-jährige Jubiläum der **SAMMLUNG ROOSEN-TRINKS** mit über 100 Werken auf dem **Wittkielhof** noch bis zum 15. Oktober.

1973 begann die Sammel-Leidenschaft von Ingrid Roosen-Trinks mit dem Geschenk eines Künstlers, den ihre Eltern persönlich kannten. Der Titel des Werks ist Teil des Ausstellungstitels „Mondwald und der unglaubliche Mai“. Über die Jahre hat Roosen-Trinks eine vielfältige Sammlung aus Werken internationaler und nationaler junger Künstler*innen und zusammengetragen, die heute über 600 Arbeiten umfasst – von raumfüllenden Installationen bis hin zu Collagen, Fotografien und Gemälden. Den Künstler Thorsten Brinkmann kennt und sammelt Ingrid Roosen-Trinks seit über 20 Jahren. Ihn hat sie gebeten, die Jubiläumsausstellung zu kuratieren, die einen Einblick und einen Rückblick auf ein halbes Jahrhundert Sammel-Leidenschaft geben soll. Unter www.kunstfuerangeln.de finden Sie weitere Informationen zu der Ausstellung und dem Verein KUNST FÜR ANGELN.

Thomas Lunau – IN TO THE GREEN GARDEN OF SECRETS, 2022



Thore Bernstein – Wasserturm, 2022



Thorsten Brinkmann – Röckler, 2016



Jorinde Voigt – Symphonic Parts/ Rhythmus Berlin I, 2011



Nina Schlüter
– for one day only,
2023

Nina Schlüter – untitled, 2021



Nina Schlüter – companions, 2022

BEGEGNUNG MIT DER KREATUR

Unter dem Titel „let it be – an homage“ zeigt die Kieler Malerin & Kunstlehrerin Nina Schlüter im **Kieler Kloster** einen sehr schönen Gemäldezyklus. Die einzelnen Bilder rücken darin das schwierige Verhältnis Mensch – Kreatur in Fokus. Auf großformatigen Holzplatten sind die Arbeiten zwischen 2016 und 2023 vor der Natur, ihrer Inspirationsquelle, entstanden. Abstrakte Elemente experimenteller Malerei mischen sich dabei mit Abbildungen von Tieren.

„Es liegt mir am Herzen, den Blick auf die Schönheit und Verletzlichkeit unserer Mitgeschöpfe zu richten“, betont die Künstlerin. Und es sei ihr Wunsch, ihnen mit den farblich reduzierten Bildern ein Stück, häufig noch immer verwehrt, Würde zurückzugeben. Die Vernissage zu der Ausstellung findet am 6. Oktober ab 19 Uhr statt, die sehenswerte Schau läuft danach bis zum 27. Oktober. Weitere Informationen erhalten Sie unter kielerkloster.de.

Future Night Train



Die Zukunft scheint im spce | Muthesius angebrochen



Diese Modell ist in der Ausstellung zu sehen

Diese Gruppenausstellung, die bis zum 14. Oktober im **spce | Muthesius** (Andreas-Gayk-Str. 7-11, Kiel) gezeigt wird, ist ein interdisziplinäres Projekt der Muthesius Kunsthochschule der Studienschwerpunkte Spatial Strategies, Medical Design, Interface Design und Interaktives Informationsdesign in Kollaboration mit spce | Muthesius. Sie können es im spce | Muthesius besuchen. Der Zukunftsentwurf lädt dazu ein, die Magie des Reisens in der Nacht zu entdecken, indem er die Atmosphäre einer nächtlichen Zugfahrt erlebbar macht. Während im vorderen Ausstellungsteil Bilder und ein Modell auf die Zugfahrt einstimmen, rauscht dann im großen abgedunkelten Raum die Welt an den Ihnen vorbei. Es ist eine außergewöhnliche sinnliche Erfahrung, die Sie dabei machen können. Weitere Informationen gibt es unter www.spce.sh/de.

Fotos: Nina Schlüter (3) / Heiko Dühr

museum
kunst der westküste

AUF DAS GROSSE WESTMEER SCHAUEND

Der Kulturraum Nordsee
im Wandel

2. April 2023 bis
14. Januar 2024

2.7.2023 – 14.1.2024

PER BAK JENSEN HUMMING EARTH

24.09.2023 - 08.09.2024

Schippermütze und feiner Zwirn

Fide Struck
fotografiert

**Arbeitswelten
an der Waterkant
1930–1933**

Hauptstraße 1 · 25938 Alkersum/Föhr · mkdw.de



Das historische Gemeindezentrum ist ein Ort voller spannender Geschichten, die ansprechend und interaktiv vermittelt werden

Die Gegenwart nimmt einen großen Raum in der Ausstellung ein



Blick auf die Station: „Koscher in Schleswig Holstein?“



Ein Ort zum Innehalten ist die Gedenkwand



Die Tora-Rolle in der ursprünglichen Synagoge

Geschichtsträchtiger Ort

„400 Jahre Gegenwart. Jüdisches Leben in Schleswig-Holstein“, das ist der Titel der Dauerausstellung im **Jüdischen Museum** in Rendsburg.

Zu den ersten Jüdischen Museen, die nach dem Zweiten Weltkrieg in der Bundesrepublik gegründet worden sind, gehört das Jüdische Museum in Rendsburg. Es ist seit 1988 in der einzigen ursprünglich erhaltenen Synagoge Schleswig-Holsteins zuhause – ein historischer Ort, Baudenkmal und eine Gedenkstätte. Zum Gebäudeensemble des ehemaligen Gemeindezentrums der Jüdischen Gemeinde Rendsburg gehören die Talmud-Tora-Schule von 1830 sowie die Synagoge. Sie ist im Jahre 1844/45 erbaut worden – und damit noch vor der Zeit der sogenannten Emanzipation, der gesellschaftlich und rechtlichen Gleichstellung von Jüdinnen*Juden.

SELBSTVERSTÄNDNIS

Das Jüdische Museum in Rendsburg versteht sich als ein Ort der historisch-politischen Bildung, in dem aktuelle Themen aufgegriffen und neue Inhalte sowie gesellschaftliche Impulse gesetzt werden sollen. Es lädt dazu ein, jüdische Gegenwart und Geschichte in Schleswig-Holstein zu entde-

cken – mit historischen Fakten, neuen Einblicken und ungewohnten Perspektiven. Jüdinnen*Juden, ihr Selbstverständnis und ihre Positionen heute und in der Vergangenheit werden hier sichtbar. Ein Schwerpunkt der Vermittlung ist die Verfolgung von Jüdinnen*Juden während der NS-Zeit sowie das Erkennen heutiger Formen von Antisemitismus – sowie Positionierungen dagegen.

JÜDISCHE GESCHICHTE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Seit mehr als 400 Jahren leben Jüdinnen*Juden auf dem Gebiet des heutigen Schleswig-Holsteins – im Vergleich zu anderen Regionen eine kurze Zeit. Die Ausstellung thematisiert die Anfänge des jüdischen Lebens in Schleswig-Holstein ab Ende des 16. Jahrhunderts, den Kampf um gleiche Rechte und die Integration in die Mehrheitsgesellschaft, erzählt von jüdischem Leben während der Kaiserzeit und der Weimarer Republik. Rassistischer Antisemitismus wurde da in allen Schichten salonfähig und nahm stetig zu, bis er in der Verfolgung, Vertreibung

und Ermordung von Jüdinnen*Juden während der NS-Zeit mündete.

Nach 1945 war Schleswig-Holstein oft nur eine Zwischenstation vor der Auswanderung aus Europa. Bleiben wollten die wenigsten im Land der Täter*innen. Erst seit den 1990er Jahren finden Jüdinnen*Juden vor allem aus den Ländern der ehemaligen Sowjetunion in Schleswig-Holstein ein Zuhause und haben neue jüdische Gemeinden aufgebaut.

HEUTE

Die Gegenwart nimmt auch einen großen Raum in der Ausstellung ein und bildet die Vielfalt von Judentum und jüdischem Leben ab. Immer mehr Jüdinnen*Juden wünschen sich so gesehen zu werden: vielfältig und einzigartig. Sie wehren sich gegen einseitige Vorstellungen und Bilder. Inspiriert durch viele Gespräche präsentiert das Museum Antworten, Themen und Positionen. Unter jmr.d.de erhalten Sie weitere Informationen zum Jüdischen Museum.

MOIN, MENTISH.

400 JAHRE GEGENWART-
JÜDISCHES LEBEN
IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



Jüdisches Museum

Landesmuseen SH

jmrd.de

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM OKTOBER 2023

KURDISCHE KULTURWOCHEN



Es ist wieder soweit – im Herbst gehen die „Kulturwochen – Der andere Blick“ in die nächste Runde. In diesem Jahr richtet sich der Fokus auf den Kurdischen Kulturraum. Gemeinsam mit einem Netzwerk aus Kieler Kultureinrichtungen und Akteur*innen konnte ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm auf die Beine gestellt werden, das durch unterschiedliche Sichtweisen und Perspektiven auf die Situation von Kurd*innen aufmerksam macht und spannende Einblicke in den Kulturraum gibt. Beispielsweise Das

Kurdische Festival. Am Sonntag, 15. Oktober, in der Pumpe dreht es sich um kurdische Kleidung, Musik, Essen Sprache und Atmosphäre. Am Sonntag, 8. Oktober und Freitag, 17. November, können in vegetarischen oder veganen Kochkursen die Vielfalt der kurdischen Küche kennengelernt werden. Am Freitag, 6. Oktober, erzählt der auf wahren Begebenheiten beruhende Film „Ji Bo Azadiyê“ eindrücklich die Geschichte von Zilan, einer jungen kurdischen Frau, die in ihre Heimat Diyarbakir zurückkehrt, um den Spuren

ihres Bruders zu folgen. Darüber hinaus bringt Rapperin Ebow, am 11. Oktober, mit ihrem vierten Studioalbum „Canê“ eine Mischung aus roughen Beats und leichtfüßigen R&B-Arrangements in die Pumpe.

Unter www.kulturwochen-kiel.de/programm/ findet sich eine aktuelle Übersicht aller Veranstaltungen der Kurdischen Kulturwochen.

Oktober und November • Kiel



DAVON GEHT DIE WELT NICHT UNTER

Ein Konzert mit Musik der 30er und 40er Jahre ist am Sonntag zu hören. Die Mezzosopranistin Lidwina Wurth singt Couplets und Chansons aus dem Repertoire von Marika Röck, Zarah Leander, Marlene Dietrich und anderen Diven und aus der Zeit des Tonfilms und des Grammophons. Mit ihren Kollegen von WAGNERS SALONENSEMBLE, Juliana Soproni – Violine, Martin Karl-Wagner – Bass und Thomas Goralczyk – Klavier, lässt sie die Zeit der Berliner Salons aufleben, flaniert über die Boulevards der 30er und 40er Jahre und sinniert über die kleinen und leider auch größeren Probleme des menschlichen Daseins.

1. Oktober, 17 Uhr • Herrenhaus, Emkendorf



SUCHTGEFAHR

Deutschlands erfolgreichstes Alkopop-Duo bleibt trotz aller Widrigkeiten immer behaart aber fair. Denn in einer krisengeplagten Welt, im Angesicht der Apokalypse, sehnen sich die Menschen nach einem Bad in betörender Musik, brutalen Kalauern, bittersüßen Gefühlen und bekloppten Ideen. Suchtpotenzial ist Euer musikalisches Antidepressivum. Also springt in den Jacuzzi der guten Laune, in ein Bällebad, aus dem Ihr nie abgeholt werden möchtet. Weitere Infos gibt es unter www.metrokino-kiel.de.

1. Oktober, 19 Uhr • metro-Kino, Kiel



HERBSTFLOHMARKT

Beim großen städtischen Flohmarkt in der Innenstadt ab dem 3. September wird auf dem Rathausplatz und dem Holstenplatz sowie auf den Straßen dazwischen Gebrauchtes und Selbstgemachtes aller Art verkauft. Früh aufstehen lohnt sich, denn auch wenn die offizielle Marktzeit am Sonntag erst von 8 bis 16 Uhr ist, beginnt das Feilschen oft schon in den frühen Morgenstunden. Für Kieler*innen, die selbst etwas verkaufen möchten, gilt: Die Standgebühr für Flohmarktstände beträgt fünf Euro je angefangenen Meter.

bis zum 1. Oktober • Rathausplatz, Kiel



JOSH ISLAND

Mit seiner Mischung aus catchy Singer-Songwriter Pop mit starken Soul- und Folkeinflüssen lässt Josh Island sich von Sting, John Mayer oder Jamie Cullum inspirieren. Im Mittelpunkt steht sein persönliches Storytelling. Diesen Herbst präsentiert Josh Island seine Debütplatte *In My Head*, die vom portugiesischen Produzenten Nelson Canoa aufgenommen wurde. Ein Abend mit Soul, Ohrwurm-Pop und Folkmomenten. Weitere Infos gibt es unter <https://www.kiel.de/>.

4. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



BABYLON KIEL

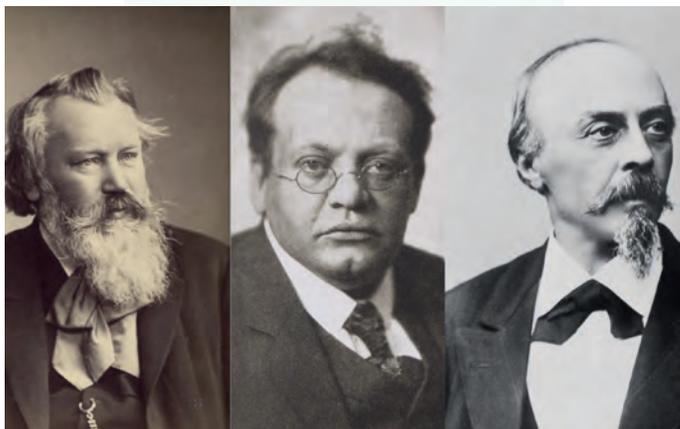
Im Frühling des Superkrisenjahrs 1923 lässt sich Kommissar Körz an die Kieler Förde versetzen. Der Trubel in der Hauptstadt Berlin hat dem Fünfzigjährigen sichtlich zugesetzt, in der norddeutschen Provinz erhofft er sich Erholung. Doch weit gefehlt. Gleich sein erster Auftrag führt ihn direkt ins Herz der Kieler Finsternis. E Dem Vernehmen nach sollen demnächst die Proben zu einem staatszersetzenden, pornografischen Theaterstück beginnen. Körz' Auftrag: Zuckmayer stoppen und, wenn nötig, ohne Gnade ausschalten. Doch dies gestaltet sich komplizierter als zunächst gedacht. Eintrittskarten sind ab 17 Euro erhältlich.

5., 7. Oktober, 20 Uhr • Maritim Backbord Bar, Kiel

DIE MEININGER HOFKAPELLE

Wie Planeten die Sonne, so umkreisten bedeutende Komponisten und Musiker die Meininger Hofkapelle. Seinen legendären Ruf konnte das Ensemble durch den Dirigenten Hans von Bülow begründen, der dem Klangkörper von 1880-1885 vorstand. Es folgten weitere herausragende Musikerpersönlichkeiten, darunter auch Richard Strauss. Der Vortrag wird mit Hilfe von Klangbeispielen und Bildern den kometenhaften Aufstieg des Orchesters nachvollziehen und zugleich seine musikalischen Statthalter porträtieren.

5. Oktober, 15 Uhr • Stadtbücherei, Kiel



MUTTER COURAGE

Anna Fierling, Mutter Courage genannt, ist Marketenderin inmitten des Dreißigjährigen Kriegs. Während um sie herum die Welt in Flammen aufgeht, versucht sie, Profit zu schlagen mit dem Verkauf von überlebenswichtiger Ware – mal an die eine, mal an die andere Partei. Zeitgleich versucht sie, ihre drei Kinder möglichst unbeschadet durch die Kriegsjahre zu bekommen. Aber kein Mensch ist dem Krieg gewachsen und so muss die Courage schmerzhaft zusehen, wie sie die Hoffnung auf ein Leben in Frieden allmählich verliert.

ab 6. Oktober • Theater, Kiel



GLASMENAGERIE

Die alleinstehende Amanda Wingfield lebt 1930 mit ihren zwei erwachsenen Kindern, Tom und Laura, in einer kleinen Wohnung in St. Louis. Während Amanada dem Glanz der alten Südstaaten hinterher trauert, träumt ihr Sohn Tom davon, Dichter zu werden. Lauras Lebensinhalt besteht darin, zerbrechliche Glastierchen zu sammeln. Mit Jim O'Connor, ein Arbeitskollege von Tom, tritt die Realität ins Leben der Familie. O'Connor wird von der Mutter als Heiratskandidat für die Tochter betrachtet. Während eines opulenten Abendmahls zerbricht er dabei nicht nur eines von Lauras Glastierchen.

6. und 7. Oktober, 20 Uhr • Bürgerhaus, Kronshagen

Radio an:
Jeden Morgen
ab 7 Uhr!

DER R.SH MOIN! ANRUF
SHARON & MATZE WECKEN SIE MIT 500 EURO!

RSH
RADIO  SCHLESWIG-HOLSTEIN

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



SAMSON UND DALILA

Nur einer kann die Israeliten vor der Versklavung durch die Philister retten: Samson, ein Held mit unerklärlich übermenschlichen Kräften. Aber die Philister setzen eine Geheimwaffe gegen ihn ein: die Verführungskraft der schönen Dalila. Mit einer der berauschendsten Arien der Operngeschichte – „Mon coeur s'ouvre à ta voix“ („Mein Herz öffnet sich deiner Stimme“) – gelingt es ihr, Samson das Geheimnis seiner Macht zu entlocken. Nach über 100 Jahren kehrt Camille Saint-Saëns' einzigartiges, zwischen Oratorium und großer Oper schwankendes biblisches Bühnenwerk über die Verletzbarkeit des Menschen zurück auf die Kieler Opernbühne.

ab 7. Oktober • Theater, Kiel



BIGBANDBERTHABLAU

Miss Marple tanzt happy Swing mit Miles Davis. Ella trainiert die Ente und trifft an der Tuxedo Junction auf lauter Bläserinnen ohne Blech. Die Bassistin geht mit Blauen Augen im Ohr heim und die Percussion backt Devils Footcake. Wie im Fever singt eine „Bei mir bistu scheen“... Seit 20 Jahren lassen es die 17 Musikerinnen der BigBandBerthaBlau jassen, rocken und klezmern. Ob Triangel, Glockenspiel oder Glasflaschen: nichts ist vor den Perkussionistinnen mit ihren Klöppeln und Händen sicher.

Musik, die gute Laune macht und in die Beine geht! Leitung:
BertChen Wessel, Alphabertha Kayser.

7. Oktober, 19.30 Uhr • Hof Akkerboom, Kiel



FRÜHSTÜCK MIT ULI KIRSCH

Mit 40 Jahren Bühnenerfahrung ist Uli Kirsch ein Urgestein der Folkmusik. Mit herausragender Stimme und unkonventionellem Gitarrenspiel präsentiert er Lieder und Balladen über Land, Leute, Leben und Liebe, sowie Musik von Christy Moore und Andy Irvine – und das alles gewürzt mit einem kräftigen Schuss irischen Humors und irischer Lebensfreude. Der Eintritt inkl. Frühstücksbuffet beträgt 19 Euro.

8. Oktober, 11 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel-Friedrichsort

SCHUBYS BUCHTIPP

BEN TOMASSON: FORSBERG UND DER TEUFEL VON BJÖRLANDA



Unblutiger Schweden-Krimi der Frederik Forsberg-Reihe. Ein hoher Rätsel-Faktor, familiäre Abgründe und die einzigartige Schärenlandschaft Göteborgs verpackt von dem Kieler Autor Ben Tomasson.

**** 4 von 5 Sternen

Am Strand von Björlanda bei Göteborg wird ein Toter im Neoprenanzug gefunden: Es handelt sich um den erfolgreichen Werftbesitzer Sixten Nordin – und was zunächst wie ein tragischer Paddle-Board-Unfall aussieht, erweist sich schnell als Mord. Wie sich herausstellt, ist es nicht der erste rätselhafte

Todesfall in der Familie. Bald kommt Kommissar Frederik Forsberg einigen dunklen Geheimnissen auf die Spur. Eine ungeahnte Wendung nimmt der Fall, als ausgerechnet Arvid Ekström dringend tatverdächtig scheint, mit dem Forsberg um seine große Liebe Lea konkurriert. Plötzlich steht der Kommissar vor einer Herausforderung, die ihn bis an seine Grenzen bringt.

Droemer, 400 Seiten, ISBN: 978-3-426-30892-9

NOAH QUARTETT

Eine Delikatesse für alle Musikfans und eine Labsal für alle, die sich mit dem Noah Quartett auf eine musikalische Arche begeben wollen, die sowohl die Musiker als auch das Publikum über die Reizüberflutungen des modernen Lebens hinwegtragen kann. Apropos Schostakowitsch: das Noah Quartett im letzten Jahr im Großen Saal der Elbphilharmonie aufgetreten, in dem Streichquartett-Ensembles sonst kaum einmal zugelassen werden. Da kann man den Musikbegeisterten der Plöner Region nur zurufen: kommen auch Sie am 9. Oktober ins Plöner Kulturforum zum Konzert des Noah Quartetts.

9. Oktober, 19.30 Uhr • Kulturforum Schloss Plön



AN DER NACHTWAND

Die neuen Gedichte von Heinrich Detering bestechen durch ihre grundlegende Reduktion. Die Sprache der Gedichte ist dabei, so schreibt die „FAZ“, „so beweglich wie die Seejungfrau im Meer“. Vielen Gedichten liegt ein Schatten zugrunde, dessen Grundton auch den Titel prägt. Die Gedichte des Bandes „An der Nachtwand“ führen darüber hinaus in traumwandlerische Gegenden – nicht alle davon sind auf einer Landkarte zu finden, auch wenn sie „nach Troja“, „hinter Neumünster“ oder „an der Förde“ heißen sollten.

11. Oktober, 19.30 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel

KLEINE FREUDE



Die liebenswerte und überaus einfallsreiche Seniorin Eva Bachmann hat eine geniale Strategie entwickelt, um der Einsamkeit zu entfliehen: Sie antwortet mit großer Begeisterung auf Anfragen von Handelsvertretern und lädt sie in ihre Wohnung ein – ohne allerdings die Absicht zu haben, etwas zu kaufen. Stattdessen serviert sie Häppchen und Getränke und kommt mit ihren Besuchern gemütlich ins Plaudern. Eines Tages steht der junge, im Beruf unglückliche Timo vor der Tür und wie könnte es anders sein: Frau Bachmann steht auch ihm mit Rat und Tat zur Seite und schafft ungeahnte Lebensperspektiven.

10. Oktober, 20 Uhr • Schauspielhaus, Kiel



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

so 1.10.19°° **Patrick Salmen** Kabarett Vorpremiere
 fr 6.+sa 7.10. **Theater Spectaculum "Gift"** Premiere
 fr 13.10. **Ron Spielman** Trio Rock, Pop, Blues, Jazz
 sa 14.10. **Jan Peter Petersen** „zu spät ist nie zufröh“
 fr 27.10. **Reinhold Beckmann** Lesung
 sa 28.10. **Chin Meyer** "Grüne Kohle!" Finanzkabarett
 fr 3.11. **Heinz Ratz** Musik mit Lesung
 sa 4.11. **Ronja Maltzahn**
 so 5.11.19°° **Stefan Waghubinger** Kabarett
 sa 11.11. **Saddle the Cattle** Holsteins singing Country
 so 12.11.19°° **Ingo Oschmann** „Scherztherapie“

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
 www.lutterbeker.de





DER KIELER PSYCHO

Am Morgen des 26. September 1966 bestieg einer der größten Regisseure aller Zeiten die Gangway des Fährschiffs Kronprinz Harald und berührte wenige Minuten später Kieler Boden. Alfred Hitchcock befand sich auf der Rückreise aus Oslo. Angeblich bestieg er sogleich eine Limousine, die ihn und seine Frau Alma umgehend nach Hamburg brachte – aber ist das wirklich die Wahrheit? Auf aberwitzige Weise vermengt die Kieler Theatergruppe DeichArt historische Faktenlage mit theatralischer Phantasie und fragt sich: War Alfred Hitchcock, der Meister der Kinospannung und suspense, tatsächlich nur auf der Durchreise?

12. und 14. Oktober, 20 Uhr • Maritim Backbord Bar, Kiel



RON SPIELMANN

Als Entdecker entlang der Grenzen von Rock, Pop, Blues, Jazz und Folk bleibt Ron Spielmann bei aller Ohrwurm-Melodik kantig, immer auf dem schmalen Grat zwischen Zugänglichkeit und Tiefe wandelnd. „Musik für erwachsene Rock-Gourmets“, schrieb der Focus einmal und trifft es damit auf den Punkt: Konzerte von Ron Spielmann sind etwas für Genießer. Der Deutsch-Amerikaner und Wahl-Berliner spielte bereits mit Tommy Emmanuel, Beth Hart, Bootsy Collins, der Chick Corea Electric Band, der Climax Blues Band sowie Johnny Guitar Watson und war Tour-Gitarrist von Andreas Kümmert, Flo Mega, Ivy Quainoo und vielen mehr. Weitere Infos gibt es unter www.lutterbeker.de.

13. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

102 **lebensart**

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

ZIEL UNENDLICHKEIT?

Infinity verspricht alles und hält nichts. Infinity klingt gut und man kann sich nichts drunter vorstellen. Infinity ist Unendlichkeit. Don't stop believin'! Follow your dreams! Gestorben wird, wenn wir tot sind! Nächster Halt – Unendlichkeit! Das neue Programm von Hinnerk Köhn ist wie ein Rausch zwischen Zuckerschokk, Kokainmissbrauch und Super RTL auf 120 Dezibel. Es ist wie ein 90er-Jahre-Euro-dance-Song, es ist drüber, es ist laut, es ist knallig, es ist irgendwie hängegeblieben und zeitgleich aktuell. Alles kommt wieder. Irgendwie. Irgendwann. Zukunft. An. Infinity. Tickets sind für 19 Euro erhältlich. Mehr Infos unter www.diepumpe.de.

22. Oktober, 20 Uhr • Pumpe, Kiel



SONGS OF CARE

Ruthless Times – Songs of Care hat mit Fragen begonnen: Wie ist es möglich, dass es in einem wohlhabenden Sozialstaat misshandelte, unterernährte, verlassene alte Menschen in Pflegeheimen gibt? Sind wir als Bürgerinnen und Bürger jemals gefragt worden, ob wir die Auslagerung von Pflegedienstleistungen an private Pflegekonzerne befürworten oder ob wir unsere Steuergelder anders verwenden wollen? Hat sich unser Verhältnis zum Sozialstaat irgendwie grundlegend verändert? Weitere Infos gibt es unter dashauck.eckernfoerde.de.

13. Oktober, 17.30 Uhr • Das Haus, Eckernförde





GO FOR CASH

„A tribute to the man in black“ – das Hamburger Quartett bringt die richtige Mischung aus Oldtime-Country, Western und Rockabilly, ganz im Stil von Luther Perkins und Scotty Moore, auf die Bühne. Zudem spielt Go for CASH auch Stücke von Johnny Cash, Hank Williams, Elvis Presley und Bob Dylan – eine entspannte Musik-Show, charmant, stilvoll und frisch! Der Eintritt beträgt 14 Euro.

13. Oktober, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel-Friedrichsort



EXPLORATIONS

Dieses neue Projekt der Berliner Stimmkünstlerin und „Jazz Poetin“ (Zitty Berlin) Esther Kaiser und dem in Lübeck lebenden Multiinstrumentalisten Sven Klammer an Synthe, Trompete und Piano entstand aus der Lust heraus, gemeinsam auf eine musikalische Forschungsreise zu gehen und Sounds, Loops, synthetisch wie analog zu einem spannenden und neuen großen Ganzen werden zu lassen. Jedes Mal einzigartig, jedes Mal anders. Es fließen Stücke verschiedener Stilistiken ein, vom Volkslied bis zum Jazzstandard und Popsong.

14. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel

Fotos: Esther Kaiser (1)

Das James

URBANE LIFESTYLE IN FLENSBURG

Entspannende Yoga-Sessions, gemütliche Stunden am Kamin und magische Momente der Geselligkeit. Im James arrangieren wir Ihnen Raum, neue Kraft zu tanken und die besonderen Seiten der goldenen Jahreszeit zu genießen.



EVENTS IM HERBST

Reinhold Beckmann liest aus seinem tief berührenden Buch & die Winzerin Laura Weber präsentiert eindrucksvolle Weine ganz persönlich bei uns im James.



YOGA-RETREAT

Auftanken und eine bewusste Zeit mit sich selbst und anderen Herzensmenschen am Meer verbringen. Entdecken Sie jetzt Ihr Lieblings-Yoga-Retreat im James.



Das James
www.dasjames.com
 Fördepromenade 30
 24944 Flensburg/Sonwik
contact@dasjames.com
 ☎ 0461 167 236 0





LANDGESTÜT TRAVENTHAL

X GESTÜTS-WEIHNACHT

28. + 29. Okt.
4. + 5. November

Frau Holle, Weihnachtsmann, Ponyreiten
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER HENGSTSAAL 1873

EIN KOMIKER PACKT AUS

H.-C. Hoth schlüpft in die Figur eines Kleintheatermachers, eines Wandlungsreisenden in Sachen Komik. Vollkommen abgebrannt und unvorbereitet erreicht er das Theater. Der Albtraum eines jeden Darstellers scheint Wirklichkeit zu werden und so erschüttert an diesem Abend nur ein Seufzer die Bretter, die die Welt bedeuten: „Ich hab´s gewusst!“ Um den Abend zu retten, ergreifen anonyme Komiker die Initiative und präsentieren ungeschminkt die beliebtesten Alltagsexperten. Und die ... packen dann aus.

15. und 28. Oktober, 19.30 Uhr
Schauspielhaus, Kiel



THE BOSSHOSS

The BossHoss aus Berlin spielen seit fast 20 Jahren eine unverwechselbare Mischung aus Eigenkompositionen und Coverversionen. Auf ihrem inzwischen zehnten Studioalbum „Electric Horsemen“ zappelt, dampft und rockt es. Die Großstadtcowboys verbinden Versatzstücke aus Metal, Country, Pop und Elektronik erstaunlicherweise zu einem homogenen Werk. Olaf Neumann sprach mit den Frontmännern Alec „Boss Burns“ Völkel (51) und Sascha „Hoss Power“ Vollmer (51) über Frauen, Freundschaft und Fehler.

14. Oktober • Wunderino Arena, Kiel



VERWIRRENDES SPIEL

Eigentlich wollte Arthur bloß die reiche Witwe Ellen Blankensee abziehen. Doch sein junger Komplize Leon, den er durch Erpressung zu der Tat zwingt, stellt sich bald als der wahre Enkel von Ellen heraus. Was anfangs wie einer der üblichen Enkeltricks aussieht, entpuppt sich als Verwirrspiel. Sind sich die reiche Witwe und der alternde Betrüger schon einmal begegnet? Alles nur Zufall, oder handelt es sich vielleicht um Rache? Nicht nur für die Nachbarin Susann wird es ein unvergesslicher Tag. Zu sehen ab dem 20. Oktober in der Gaunerkomödie „De Enkeltrick“ von Huug van't Hoff unter der Regie von Jörg Diekneite. Bis es so weit ist, kann man noch die Komödie von Stefan Vögel „Op Hart un Neer“ bewundern, wo es um die alles entscheidende Frage geht: „Schatz, würdest du mir deine Niere spenden?“. Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de.

Tickets sind außerdem erhältlich unter Tel.: 0431 / 90 19 01 sowie an der Abendkasse.

im Oktober • Niederdeutsche Bühne Kiel



RUND UMS BLAULICHT

Ein faszinierendes Zusammenspiel von Information
und Unterhaltung – die Polizei und Feuerwehr
präsentieren die 69. Polizei-Show am 11. November
in der Wunderino Arena.



Täglich stehen sie gemeinsam an Einsatzorten im Land. Die Beamtinnen und Beamten der Landespolizei und die Mitglieder der Feuerwehren arbeiten rund um die Uhr, um die Sicherheit der Bürgerinnen und Bürger zu gewährleisten. Einmal pro Jahr präsentieren sie in einer Show, was sie draufhaben, und laden zum aktiven Mitmachen ein. Die Veranstaltung wird durch akrobatische Darbietungen, Comedy und Musik bereichert. Das sind einige der geplanten Beiträge und Showacts: Die 1. Einsatzhundertschaft ist Teil der Bereitschaftspolizei Schleswig-Holstein. Sie leistet über 1.000 Einsätze im Jahr - zum Beispiel bei

Demonstrationen, Fußballspielen und Veranstaltungen wie der Kieler Woche. Feuerwehrleute, die unter Atemschutz in ein brennendes Gebäude laufen um zu löschen oder zu retten, müssen topfit sein –egal ob sie alle Treppen in der Wunderino Arena hochlaufen, oder ob sie Menschen aus Gebäuden retten. Treffen Sie die fittesten Feuerwehrleute aus Kiel und schauen Sie die neuen Einsatzfahrzeuge live an. Außerdem warten die Hamburger Kradstaffel, die einzige mehrdimensionale LED-Show der Welt sowie der Magier Matthias Rauch und Comedian Ingo Oschmann auf Sie! Weitere Infos unter www.wunderino-arena.de.

Foto: Wunderino Arena

POLIZEI SHOW 2023

mit FEUERWEHR + VERKEHRSWACHT

Mit großer
Fahrzeugschau
in der Pause

Sa., 11.11.23 KIEL 13.30 Uhr Wunderino Arena
18.00 Uhr Karten an den bekannten Vorverkaufsstellen
und online unter www.wunderino-arena.de



MESOPOTAMISCHE FARBEN

Asli Filiz wurde in Karlova geboren. 1992 zog sie nach Istanbul und seit 2015 lebt sie in Hamburg. Die Künstlerin beschränkt sich nicht auf persönliche künstlerische Erkundungen und beschäftigt sich mit Frauengeschichten in Bildern. Sie arbeitet als Arit Director und Grafikdesignerin in Werbeagenturen. Sie organisiert Ausstellungen ihrer Kunstwerke und erzählt Frauengeschichten: Ihre Bilder beschäftigen sich mit mesopotamischer Geschichte, mesopotamischer Mythologie und Frauenthemen.

Weitere Infos gibt es unter www.aslifiliz.com. Der Eintritt ist frei.

17. Oktober • Hansa48, Kiel



MEDIKAMENTE IM ALTER

Digital gestützte Algorithmus Diagnostik, Medikations- und Patientensicherheit, Individualisierte Medizin und großflächig-prophylaktische Therapiekonzepte mit Absicherung durch fachliche Netzwerke sind neben enormen struktureller Veränderungen im Gesundheitssystem und unabhängig vom Lebensalter der Patienten im Fokus moderner beruflicher Ausbildungen wie Gesundheitsversorgung. Unbestritten bleibt dennoch, dass mit zunehmenden Lebensalter des Menschen die Zahl von Krankheiten und eingenommenen Medikamenten dennoch zunimmt. All solche Probleme werden im Vortrag anhand von Beispielen erläutert. Für allgemeine und auch individuell zugeschnittene Fragen werden Zeit und Gelegenheit für die Zuhörer bestehen.

19. Oktober • Rathaus, Heikendorf



CATFISH ROW

Im Rahmen von HerbstZEIT-KULTourPUR ist das Berliner Trio catfish row – benannt nach der als Schauplatz der Oper „Porgy and Bess“ berühmten Straße – am 20. Oktober um 19.30 Uhr zu Gast in Postfeld. Die Band präsentiert in einem Open-Air-Konzert im kleinen

Park; der Alten Meierei am See ihre raffinierten Arrangements zu Kompositionen von George Gershwin und in ihrem neuen Programm von Duke Ellington. Catfish row greifen tief in die Kiste der Kompositionen Gershwins und Ellingtons. Pralle Orchester-Arrangements und satte Klavierakkorde werden hier gekonnt auf eine Stimme und zwei Holzbläser reduziert.

20. Oktober, 19.30 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld

NORDWARD HO

Am Samstag, den 21. Oktober entern die Küstenrocker „Nordward Ho“ nach Eckernförde. „Nordward Ho“ kommen aus Henstedt-Ulzburg und steht für die ungebrochene Leidenschaft, das Publikum live zu begeistern und mit auf die Rock'n'Roll Fangfahrt zu nehmen. Die Küstenrocker Mike Boller, Mathias Bohnée, Dieter Hahn und Jens-Peter Hahn erzählen mit Charme, Wortwitz und einer kräftigen Prise Ironie in ihren Songs von den Küstenregionen unserer Welt. Küstenrock aus Leidenschaft – das ist schnörkelloser, deutschsprachiger Rock mit eingängigen Harmonien.

Weitere Infos gibt es unter www.nordward-ho.de.

21. Oktober, 20 Uhr • Spiker, Eckernförde



GUITAR HEROES FESTIVAL - Oktober Edition

Es wird bunt in Jodelund! Nicht nur, weil das Laub anfängt zu fallen. Nein - es kommt wieder eine bunte Mischung musikalischer Vielfalt nach Jodelund. Bio-Bäcker Lorenzen hat einiges aufgetischt in seinem „Juke Joint“, mit deftigem Bluesrock, Southern-Rock, bluesiger Country und Americana. Los geht es am 21. Oktober ab 20:00 Uhr mit der Artur Menezes Band aus Brasilien und USA. Zweiter Top-Act des Abend ist die Reggie King Sears Band (USA). Schon früh wurde der Soul-Blues-Gitarrist Reggie King Sears als Wunderkind gefeiert. Am 22. Oktober erklimmt um 20.30 Uhr Jared James Nichols aus den USA die Bühne. Es braucht wirklich nicht viel - mit nichts weiter als einer Gibson Les Paul über der Schulter, einem bis zum Anschlag aufgedrehten Verstärker und einem heißen Mikrofon produziert Jared James Nichols die Art von Rock, die ungefiltert und unentschuldigts rockt, brüllt und rollt. Am 31. Oktober stimmt um 20:00 Uhr zunächst Adam Giles Levy als Special Guest das Publikum auf den Abend ein. Adam Giles Levy ist mit seiner sensationellen Stimme und seiner eindringlichen Bühnenpräsenz eine Mischung aus rockigem Roots, akustischer Bluesigkeit und experimentellem Folk.

Der Vorverkauf für alle Konzerte hat bereits begonnen.

Karten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen und natürlich im Internet über www.eventim.de oder auch www.jukejoint.jodelunder.de! Ticket-Hotline: 0172 / 977 47 08.

21.-31. Oktober • Gerd's Juke Joint", Jodelund



Fotos: Matt Jennings (1)

MITTELHOLSTEINS GRÖßTE
HALLOWEEN PARTY
SÜßES & SAURES! LEBENDE ERSCHRECKER! GIGANTISCHE DEKO!MONTAG (VOR DEM FEIERTAG)
30.10.23
STADTHALLE NEUMÜNSTER
Tickets über Eventim und www.showtraxx.de
Insta: [showtraxx_music_events](https://www.instagram.com/showtraxx_music_events/) / [facebook.com/showtraxx](https://www.facebook.com/showtraxx)



Kulturladen Leuchtturm



PHILIP BÖLTER

Es gibt nicht viele, die so oft, so gern und so gut spielen wie Philip Bölter. Mit seiner Western- und Resonator-Gitarre und mit zahlreichen Mundharmonikas reist der Gewinner des „Deutschen Rock & Pop Preises (Beste Country-Band 2012)“ durch das Land, loopt ohne zu loopen, tritt die Bass-Drum auf seiner Stompbox, schlägt die Snare auf den Saiten, spielt den Bass, die Akkorde und die Melodie – alles auf einmal!

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



DIE WAHRHEITEN MEINER MUTTER

Nach 30 Jahren kehrt die Künstlerin Johanna in ihre Heimat zurück und zieht in eine einsame Hütte am Fjord. Von dort aus versucht sie, wieder Kontakt zu ihrer Mutter aufzunehmen. Was als vorsichtiges Nähe-Suchen beginnt, entwickelt sich allmählich zur Obsession: Ein Roman, der im Verlauf die Intensität eines Thrillers entwickelt. Die deutschen Textstellen liest Katrin Schlomm Vigdis Hjorth ist eine der wichtigsten Gegenwartsautorinnen Norwegens. Sie ist vielfache Bestsellerautorin und für ihr Werk mehrfach mit Preisen ausgezeichnet worden. Eintrittskarten gibt es ab 7 Euro.

8. Oktober, 19.30 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel



VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

ELDERLAND

Elderland verführt kunstvoll mit ihrem „Holler-Folk“ durch fesselnde Klangwellen aus diversen Saiteninstrumenten und mehrstimmigen Gesang. Der warme Klang ihrer Stimmen verschmilzt mit dem zuweilen zart-melodischen, dann wieder rasant-mitreisenden Spiel ihrer Instrumente. In ihrem aktuellen Programm „FolkWhispers“ spielen sie eine Mischung aus eigenen Stücken, arrangierten Traditionals und Irish Tunes und werden so am 22. Oktober um 18 Uhr eine absolute Bereicherung von HerbstZEIT-KULTourPUR o23 in der Alten Meierei am See – Postfeld sein.

22. Oktober, 18 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld

J. LAMOTTA

J. Lamotta ist eine israelische Songwriterin, Produzentin und Sängerin, die sich in den musikalischen Sphären, des Pop-, RnB- und Hip-Hops bewegt. Durch ihre internationalen Veröffentlichungen konnte sich Lamotta ein internationales Publikum aufbauen. Zusammen mit Keyboarder Doron Segal, begeistert J. Lamotta mit ihrem zeitgenössischen Soul, gespeist von den samplingbasierten Beats des Hip-Hops, einer torkelnden Schlagzeugästhetik, einer prägnanten Stimme und unglaublich intimen und direkten Lyrics. Eintrittskarten gibt es ab 16 Euro.

25. Oktober • Hansa48, Kiel



Fotos: Agniete Brun (1)

MO. 30. OKT.

18 Uhr



Halloween PARTY

CASINO
KIEL

GRUSEL-SPIELE,
SCHLAMMBOWLE
UND HEXENSUPPE IM
HORROR-AMBIENTE

WIR VERKLEIDEN UNS!
SIE AUCH?

CASINO KIEL | Holstenbrücke 30 | 24103 Kiel | casino-kiel.de

Einlass ab
18
mit Personalausweis



CONVERSATIONS

Ken Norris und Ulf Meyer: Zwei Musiker mit ihrer Liebe für Jazz und improvisierte Musik und mit ihrer langjährigen Erfahrung in unterschiedlichsten musikalischen Projekten jonglieren hier enorm spielfreudig miteinander, hören einander zu, reagieren aufeinander, unterhalten sich anhand ihrer ausgewählten Duette. Der Sänger Ken Norris ist ein gefragter

Solist und zählt zu seinen zahlreichen musikalischen Partnern Gabriel Coburger (Quintett Jean Paul), Buggy Braune, Lutz Krajenski, Bettina Russmann, Ulf Meyer und das Hamburger Polizeiorchester.

Weitere Infos gibt es unter <https://www.kiel.de/>.

26. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel



LIEDER ZUM FÜRCHTEN

Die Gäste der Kulturkate Molfsee erwartet ein Abend mit Musik und Poesie vom Meister des schwarzen Humors. Volkmars Helbig (Klavier) und Sven Zimmermann (Kontrabass) lassen die alten, bösen Lieder von Georg Kreisler erklingen. Dabei werfen sie auch einen Blick auf den Menschen, Kabarettisten und vielfach ausgezeichneten Poeten Kreisler. Wie kein anderer hat er es verstanden, die blutrünstigsten Abscheulichkeiten, die bissigsten Politkritiken, aber auch die romantischsten Absurditäten mit dem Charme seiner Wiener Sprache für das Publikum erträglich zu präsentieren. Mit seinen Liedern setzte Kreisler Maßstäbe für das literarische Kabarett.

**26. Oktober, 19 Uhr
Freilichtmuseum, Molfsee**



LESUNG MIT MINA GHEDINA

Geboren 1959 in Klagenfurt, aufgewachsen in Innsbruck. Studierte Germanistik und Schauspiel. Nach mehreren Jahren Arbeit an verschiedenen Theatern und beim Film Studium der Bildhauerei bei Alfred Hrdlicka an der Hochschule für angewandte Kunst in Wien. Ausstellungen im In- und Ausland. Ihr Stück „Essigurken“ erhielt eine Förderung der Stadt Berlin und wurde dort aufgeführt. Ihre Gedichte erschienen in Literaturzeitschriften.

Hilde-Zach-Förderstipendium der Stadt Innsbruck 2020 für den Beginn ihres Debütromans „Die Korrektur des Horizonts“.

**27. Oktober
Buchhandlung Almut Schmidt, Kiel**

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



VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



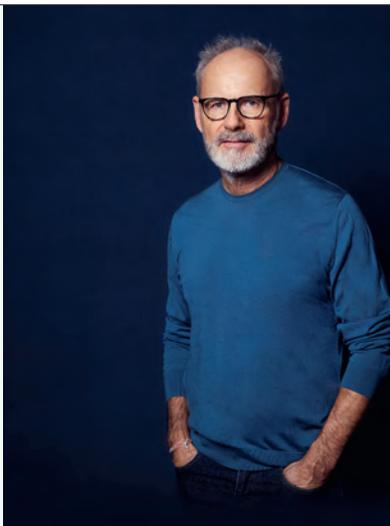
IRISCHE NACHT

Die Tenne wird zum authentischen Irish-Pub! Es gibt Guinness vom Fass, Butterbrote und dazu pausenlos irische und schottische Melodien und Lieder von schleswig-holsteinischen Session- musikern und ihren Gästen aus Hamburg, Dänemark und dem Rest der Welt. Wer hat Lust zu tanzen?

Alle Tanz-Mäuse sind bei der irischen Nacht dabei.

Der Eintritt kostet 5 Euro. Und der Einlass beginnt bereits um 19.15 Uhr.

27. Oktober, 20 Uhr • Hof Akkerboom, Kiel



DIE VERLUSTE EINES LEBENS

Das Leben von Reinhold Beckmanns Mutter Aenne war von Verlusten gezeichnet. Bereits mit fünf Jahren war sie Vollwaise. Vier Brüder hatte sie, alle im Krieg gefallen. Und doch war es ein gelungenes Leben. Anders als viele ihrer Generation hat sie über ihre Trauer und Ängste nie geschwiegen. Aennes Brüder und Eltern blieben immer gegenwärtig, in Gesprächen, Fotos, Gedenktagen und Erinnerungen. In seinem Buch „Aenne und ihre Brüder“ erzählt Reinhold Beckmann die Geschichte seiner Mutter und von Franz, Hans, Alfons und Willi, zwischen hartem Alltag auf dem Dorf, katholischer Tradition und beginnender Diktatur.

Einblicke ins Buch gibt er bei seiner Lesung im Lutterbeker, Karten sind erhältlich für 22 Euro.

27. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



LIEBESBRIEF AN DIE MUSIK

Janine Cathrein und ihre eingeschworene Bande leidenschaftlicher Musiker*innen, zusammen bekannt als Black Sea Dahu, kehren mit einem zweiten Longplayer zurück. Orchestral, stürmisch und unvorhersehbar. Die Art und Weise, wie die Musik über die farbigen Linien verschiedenster Genre hinweggeht, erinnert an die Sanftheit einer Berührung und die Freiheit von Basquiats Pinselstrichen. „I Am My Mother“ ist eine Platte über Empathie, Akzeptanz und die Kunst, die Schönheit im nie endenden Tanz zwischen dem Hässlichen und dem Erhabenen zu erkennen. Aber im Grunde ist es ein leidenschaftlicher und offener Liebesbrief an die Musik.

Karten sind im Vorverkauf für 26 Euro erhältlich.

20. Oktober, 20 Uhr • Pumpe, Kiel

MULTIINSTRUMENTAL

Es gibt nicht viele, die so oft, so gern und so gut spielen wie Philip Bölter. Mit seiner Western- und Resonator-Gitarre und zahlreichen Mundharmonikas reist der Gewinner des „Deutschen Rock & Pop Preises (Beste Country-Band 2012)“ durch das Land. Er loopt ohne zu loopen, tritt die Bass-Drum auf seiner Stompbox, schlägt die Snare auf den Saiten, spielt den Bass, die Akkorde und die Melodie – alles auf einmal und im Kulturladen Leuchtturm! Der Eintritt kostet 14 Euro.

27. Oktober, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel-Friedrichsort





GRÜNE KOHLE

Schonungslos entlarvt Chin Meyer, der Großmeister des Humor-Investments, unsere Märchen um nachhaltige Lebens- und Finanzzügen. Stets aktuell spielt er auf der ganzen Klaviatur der Wohlfühl-Umwelt-Kuschel-Romantik und stellt sich der Frage: Rettet Geld die Welt? Oder überlebt am Ende doch nur bunt bedrucktes Papier? Was meinen Sie? Seine Antwort gibt er Ihnen am 28. Oktober im Lutterbeker.

Karten sind erhältlich für 22 Euro.

28. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



SCHRECKLICH SCHÖNE PARTY

Die gruseligste Nacht des Jahres steht vor der Tür und wann feiert man diese am besten? Natürlich vor einem Feiertag! Gigantische Dekoration, lebende Erschrecker*innen, Horror-Irrgarten, Süßes & Saures ... und vieles mehr erwarten Sie bei Mittelholsteins größter Halloweenparty. Die Stadthalle Neumünster verwandelt sich in eine schaurig schöne Location. Das bedeutet eine Nacht lang Spaß, Spannung und Gänsehaut! Verkleiden ist erwünscht, aber kein Muss.

Tickets sind erhältlich an allen bekannten Vorverkaufsstellen, www.eventim.de und www.showtraxx.de ab 11 Euro, je nachdem wie schnell Sie buchen.

30. Oktober, 22 Uhr • Stadthalle Neumünster

LIMITIERTE AUFLAGE

Gleich bestellen!

DER NEUE
WANDKALENDER
nur 16,90 €



Mit vielen Mix-Tipps

Zu den vielen blitzschnellen Ideen für jede Woche findet ihr praktische Tipps, wie die Zubereitung im Monsieur Cuisine einfach gelingt.

Auf den DIN A4 großen Seiten findet ihr reichlich Platz für all eure wichtigen Termine und Notizen. Mit praktischer Öse zum Aufhängen.



Gleich bestellen:
www.zaubertopf-shop.de

amazon.de
978-3-96417-276-1

MEENOS WETTER FÜR DEN OKTOBER

GOLDENER OKTOBER

Um mit den Worten unseres Kanzlers zu sprechen: Ein Doppel-Wumms wäre durchaus angebracht. Das wäre dann ein dritter Wums, der im Raum steht und so sähe er aus: Ein silberner September ginge vorweg, der hätte es wahrlich verdient, einen schmückenden Nachfolger im Schlepptau zu haben. Ein goldener Oktober schließt sich an. Einfach so, ohne fordernde Stimme, ohne Bedingung, locker käme er daher. Einfach nur, um mit einem sehr guten oder einfach nur besseren Gefühl die Jahreszeit zu wechseln und emotionsgeladen in den Herbst zu ziehen. Schließlich haftet dem Herbst eine gewisse Tristesse an. Sicherlich, das gilt vor allem für den November. Der Oktober bietet der Natur

noch ein paar Gelegenheiten oder sogar die großartige Chance, ein güldenes Kleid aus Sonne und Ruhe überzustülpen. Oder dem Himmel eine riesige Portion blauer Farbe auszuleihen.

ELEKTRISIERENDE WORTWAHL

Alleine die Wortwahl elektrisiert: „goldener“ Oktober. Wessen Augen fangen bei dieser Formulierung nicht schon an zu glänzen, bevor der Satz zu Ende ist? Gold ist und bleibt etwas sehr Kostbares, somit Seltenes, ein Objekt der Begierde. Die Wahrscheinlichkeit, einen Nugget zu finden, dürfte im Promillebereich liegen. Beim Wetter sind wir besser dran, die Chance für einen goldenen Oktober dürfte den zweistelligen Prozentbereich touchieren.

Dabei spielt es erst mal keine Rolle, dass es im vergangenen Jahr Anfang Oktober 2022 klassisch „golden“ zugeht. Solche Vorhersagen lassen sich dieses Jahr nicht formulieren. Die Temperaturen spielen Anfang Oktober noch mit und pendeln um die 20 Grad-Marke. Großartiges Durchhaltevermögen zeigen diese Zahlen aber nicht, der Wille weist nach unten. Eine ruhige, goldene Hochdrucklage mag noch im Laufe des Oktobers auf den Zug springen. Für Anfang Oktober ist sie derzeit nicht in Sicht.



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.

Tanzen lernen beim Profi: Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Mittwoch	01. November	19.30 Uhr
Samstag	04. November	11.00 Uhr
Sonntag	05. November	20.00 Uhr
Dienstag	07. November	21.00 Uhr

Grundkurse Schüler / Jugendliche

Donnerstag	18. Januar	17.50 Uhr
Freitag	19. Januar	19.10 Uhr

Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde

für Paare:

Samstag, 28. Oktober, 11.00 – 11.45 Uhr
Sonntag, 29. Oktober, 20.00 – 20.45 Uhr
Dienstag, 31. Oktober, 19.00 – 19.45 Uhr

für Singles:

Dienstag, 31. Oktober, 20.30 – 21.15 Uhr
--



Hochzeitskurse / Fit für die Party & Ball

Dienstag	03. Oktober	19.30 Uhr
Montag	16. Oktober	21.00 Uhr
Dienstag	24. Oktober	18.00 Uhr
Mittwoch	01. November	21.00 Uhr
Montag	18. Dezember	21.00 Uhr

Discofox-Kurse

Sonntag	15. Oktober	17.00 Uhr
Montag	16. Oktober	18.00 Uhr
Sonntag	29. Oktober	10.00 Uhr
Mittwoch	15. November	21.00 Uhr
Mittwoch	20. Dezember	19.30 Uhr

West Coast Swing ohne Vorkenntnisse

Montag	16. Oktober	19.30 Uhr
--------	-------------	-----------

Salsa ohne Vorkenntnisse

Montag	23. Oktober	19.15 Uhr
--------	-------------	-----------

Rock'n Roll ohne Vorkenntnisse

Montag	23. Oktober	20.45 Uhr
--------	-------------	-----------

tanzschule tessmann ADTV

Kirchhofallee 25 · 24 103 Kiel · Tel.: 04 31 / 67 67 67 · Fax: 04 31 / 67 10 47

www.tanzschule-tessmann.de



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

Geschäftsführer (V.i.S.d.P.):
Jörg Stoeckicht, stoeckicht@verlagskontor-sh.de, Tel.: 0431 / 200 766 61

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

Redaktion:
Anne-Kristin Bergan, Dr. Heiko Buhr, Ramona Dabringer, Michael Fischer, Birgitt Jürs, Daniela Karpinski, Marion Laß, Dr. Meeno Schrader, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede, Kathrin Wesselmann

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

Grafik:
Sandra Huege, Zlatan Rasidovic, Nicolas Rexin, Maren Urvat, Sonja Woldt

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

Fotos:
Natascha Mundt, Regine Sauerberg, Adobe Stock

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben

IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. NOVEMBER 2023.



HANDGEMACHT

Die schönsten Dinge sind fast immer handgemacht und mit dem Titelthema der nächsten Ausgabe sind Sie eingeladen, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Wir geben Ihnen Bastelideen, Tipps und Tricks für Ihr nächstes DIY-Projekt.

JETZT WIRD'S WILD

Mit fallenden Temperatur steigt die Vorfreude auf die besinnliche Zeit des Jahres. In der kommenden Ausgabe stellen wir Ihnen die gastronomischen Hotspots für feine Wildgerichte und saftige Martinsgans vor – vergessen Sie dabei auch nicht, rechtzeitig für die Feiertage zu reservieren!



ADVENT, ADVENT

Im November öffnen die ersten Advents- und Weihnachtsmärkte im Norden ihre Pforten. In unserer Rubrik Das ist los finden Sie eine große Übersicht, wann und wo Sie bei einem wärmenden Heißgetränk entspannt schlendern und bereits das ein oder andere Weihnachtsgeschenk erstehen können. Mehr Inspirationen für schöne Präsente finden Sie in unseren Geschenktippis.



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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



FARROW & BALL
CRAFTSMEN IN PAINT AND PAPER

STOCKIST IN KIEL



LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN UND BESUCHEN SIE UNS IM SHOWROOM.

Die von **Farrow & Ball** handgefertigten und mit **Christopher John Rogers** entwickelten 12 starken Farben und 3 expressiven Tapeten sind jetzt verfügbar. Entdecken Sie bei uns die **Carte Blanche** und designen Ihren neuen Lieblingslook.

Tonberg 11c · 24113 Kiel · Telefon 0431 660 69 84
info@waendezeit-kiel.de · www.waendezeit-kiel.de ·  waendezeit_kiel
Showroom Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8–14 Uhr

WÄNDEZEIT
FARBEN TAPETEN KONZEPTE

Art of Fashion



HERBST / WINTER 2023

In unserer **Modewelt in Kaltenkirchen** findest du angesagte Trends und Outfits internationaler Premiummarken.

Komm vorbei und finde mit uns deinen persönlichen Herbst-Look!

Lass dich verwöhnen in unserem Restaurant Nordlicht:

- » Öffnungszeiten 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr.
- » An verkaufsoffenen Sonntagen kann ab 12 Uhr ausgiebig gebruncht werden.

dodenhof Kaltenkirchen:

- » Direkt an der A7, Abfahrt Kaltenkirchen
- » Nur 20 Minuten von Hamburg

**LATENIGHT
SHOPPING**
27.10. BIS 22 UHR

**SONNTAGS
SHOPPING**
29.10. 12-17 UHR

LES DEUX MSCH COPENHAGEN JOOP! DRYKORN HUGO SECOND FEMALE RICH & ROYAL U.V.M

dodenhof

Denn es ist deine Welt.