

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

OKTOBER 2025 • KOSTENLOS

**HAPPY
BIRTHDAY**

20 JAHRE LEBENSART

**GRUSELIGER
FAMILIENSPASS**

DAS HALLOWEEN-HAUS VON BOOSTEDT

20
JAHRE
lebensart



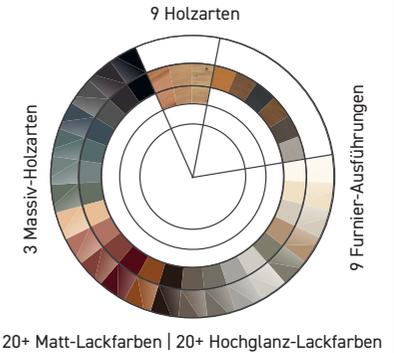

KEINE SCHWESTER



casada
system

GRENZENLOSE VIELFALT

Mit dem Einrichtungsprogramm CASADA System für den Wohn-, Garderoben- und Speisezimmerbereich richten Sie Ihr Zuhause individuell ein, dank großer Maß- und Variantenvielfalt und einer großen Auswahl von Holz- und Lackfarbtönen.



HENNINGS
Möbel

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

*Wir sehen
uns in
Büdelsdorf!*

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

EINKAUFEN
MIT DER



KNUTZEN
HOME

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

Bis zu
800 €
sparen

MIT UNSEREN
KNUTZEN Deals

GÜLTIG VOM 25.09. BIS 25.10.2025

Entdecken Sie **sechs attraktive Coupons**, die direkt beim Kauf an der Kasse oder bei unserem Fachberater eingelöst werden können – für noch mehr Freude bei Ihrem Einkauf.



Weitere Informationen finden Sie **online**.

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

KNUTZEN HOME Schönberg
Eichkamp 18
Tel. 04344 41 32 20

KNUTZEN TEPPICH-HOF Eckernförde
Rendsburger Str. 122
Tel. 04351 76 95 60

20
JAHRE
lebensart

EDITORIAL

ALTES
STAHLWERK

NEUMÜNSTER



SILVESTER
PARTY

SILVESTER 2025

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

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

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

212 € PRO GAST

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



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

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

EIN BLICK ZURÜCK ...

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

... UND IN DIE ZUKUNFT

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

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

WAS WAR BEI IHNEN 2005 LOS?

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

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen **KEINE SCHWESTER**. Mehr zu dem norddeutschen Taschenlabel und der Trendfarbe in diesem Herbst erfahren Sie auf den Seiten 54 bis 55.

Titel: KEINE SCHWESTER

THEMIEN

OKTOBER 2025

COVER | KEINE SCHWESTER GMBH

Naturverbunden: Brauntöne für den Herbst..... 54

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends & News im Oktober..... 6
 Hallo, Herbst! Das ist los im Oktober 2025..... 10
 VB30: Das Gruselhaus in Boostedt..... 12

20 JAHRE LEBENSART IM NORDEN

Dürfen wir Sie einladen? 18
 20 Jahre Lebensart im Norden: Volle Fahrt durchs
 Jubiläum 20
 Team Lebensart: Mitarbeiter*innen im Porträt..... 24



18

20 Jahre Lebensart im Norden



52

Kuschelige Oktobermomente

HIN & WEG

Sightseeing Tour entlang der Rhône..... 32
 Eckernförde: vom Lebensort zum Lieblingsort 36

SO SCHMECKT DER NORDEN

Herbstliebe: Rezepte mit Kürbis..... 48

MODE & BEAUTY

Kuschelige Oktobermomente..... 52
 Naturverbunden: Brauntöne für den Herbst..... 54

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Viele bunte Pillen – sinnvoll oder nicht?..... 62

HAUS, HOF & GARTEN

Denkt Ihr Zuhause schon mit?..... 68

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Oktober..... 80
 Veranstaltungshighlights..... 88



KOLUMNEN

Fru Jürs verteilt 64

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3
 Impressum 98
 Vorschau November 98



VB30: Das Gruselhaus in Boostedt

Fotos: ONLY / Adobe Stock / Ira Leoni / Oliver Klöffling

07.10.2025

KI FÜR CEOs

JETZT ANMELDEN!

MEIN GRÖSSTER KI-GAMECHANGER

Bekannt vom BigBang-KI-Festival!

DAS WEBINAR AM 07. OKTOBER (GRATIS)

ai-ready-campus.com

Jetzt!

Dämmen Sie jetzt Ihr Dach neu. Sie tun sofort etwas für Ihr Wohlbefinden und den Klimaschutz. Und langfristig steigt der Wert Ihres Hauses. Jetzt Angebot einholen!

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

TRENDS & NEWS

IM OKTOBER 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Jason

CHARAKTERSTARK MIT GROSSEM HERZ



Jason (geb. 2017) lebt seit 2018 im Tierheim Uhlenkrog und ist ein charakterstarker Rüde mit großem Herzen, der ein hundeerfahrenes Zuhause sucht. Menschen begegnet er offen und freundlich, schließt sofort Kontakt und liebt gemeinsame Unternehmungen. Spaziergänge findet er spannend, bevorzugt aber eher kurze Runden und nimmt jede Abkürzung gern mit. Bei schlechtem Wetter bleibt er lieber im Warmen. Mit Artgenossen ist Jason gut sozialisiert, kann aber etwas aufdringlich sein. Futter, Spielzeug oder Kauartikel verteidigt er, daher braucht er klare Regeln. Jason wünscht sich ein ruhiges Zuhause ohne Kinder, in dem sein Dickkopf liebevoll, aber konsequent geleitet wird. Mehr zu Jason unter www.tierheim-kiel.de.

SEGELSAISON 2025: POSITIVE BILANZ

Seit 23 Jahren prägt das Segelcamp powered by Stadtwerke Kiel den Kieler Sommer an der Kiellinie – und zieht für 2025 eine durchweg positive Bilanz. Rund 3.300 Teilnehmer*innen sammelten in Kursen von Opti bis Kutter erste Segelerfahrungen, 650 nutzten das Schnupperangebot zum Startevent des The Ocean Race Europe. Als außerschulischer Lernort begeisterte das Camp über 1.500 Schülerinnen und Projektgruppen und brachte damit noch mehr Kinder, Jugendliche, Familien, Urlauber*innen und Einheimische aufs Wasser. Sportliche Höhepunkte waren zwei Spieltage der Deutschen Segel-Bundesliga, der 5. Lighthouse Swim, der KN Fördetriathlon und der AOK Business Run. Das ganze Angebot des Segelcamp gibt es online unter www.segelcamp-kiel.de.



Fotos: Finja Thiede

MIT GENUSS, OHNE ALKOHOL



Foto: kan36

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

NEU ERLEBBAR WASSERWANDERWEG SCHWENTINE

Der Kreis Plön hat den Wasserwanderweg Schwentine in drei Jahren naturverträglich neu erlebbar gemacht: Ein klares Leitsystem, gut sichtbare Kanu-Ein- und Ausstiege sowie informative Tafeln sorgen für Orientierung und schützen zugleich Brut- und Ruhezonen. Neue Annehmlichkeiten wie Schließfächer in Plön, sichere Stege in Schwentintal und Eutin, ein überdachter Rastplatz in Eutin und ein barrierearmes WC im Wildpark machen Touren komfortabler. Gefördert durch ELER und gemeinsam mit dem Kreis Ostholstein und sieben Kommunen umgesetzt, lädt die Schwentine so noch mehr zum achtsamen Entdecken ein – von rund 50.000 Menschen pro Jahr.



Fotos: Axel Kirchhof (1) / Kreis Plön (Nicole Prey) (1)



„Meeno“ sagt Tschüss

Wenn er 30 Grad und Sonne ankündigte, konnte man davon ausgehen, dass der Grillabend gelingt. Fast 25 Jahre lang war Meeno Schrader der NDR-Wetterexperte. Doch nun zieht sich der promovierte Meteorologe aus Leer aus gesundheitlichen

Gründen zurück. Anfang September präsentierte der 64-Jährige zum letzten Mal das Wetter im „Schleswig-Holstein Magazin“. Anschließend verabschiedeten ihn die NDR-Kolleg*innen sehr emotional mit Blumen und einem Best-of-Film.

Auch in der Lebensart war Meeno Schrader mit seinen humorvollen Beiträgen viele Jahre ein gern gesehener Gast. Und auch unser Team wünscht dem begeisterten Segler von Herzen alles Gute und immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel.

ERGONOMISCHE RADANPASSUNG
FÜR ALLE RÄDER UND MENSCHEN

SATTEL UNBEQUEM
KNIE- ODER RÜCKENSCHMERZEN
TAUBHEITSGEFÜHLE

WESTRING 256 | KIEL
WWW.COMFYTTERS.DE

RIDE SMART • FEEL COMFY

COMFYTTERS
BIKEFITTING.WORKS



JETZT VOM GOLDPREIS PROFITIEREN

Gold zu Geld machen? Am besten jetzt! Der aktuell hohe Goldpreis bietet dafür die perfekte Gelegenheit. Goldschmuck und Zahngold lassen sich bei **Zeitanker** unkompliziert zu Geld machen. Mitgebracht werden können die Stücke so, wie sie gerade zuhause liegen. Vor Ort erfolgt die transparente Prüfung – Sortieren, Wiegen und Testen finden in Anwesenheit der

Kundschaft statt. Der Auszahlungsbetrag steht sofort bereit, wahlweise in bar oder als direkte Überweisung aufs Konto. Ein Termin ist nicht erforderlich, ein Besuch während der Öffnungszeiten genügt: montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie 16 bis 19 Uhr in der Holtenauer Straße 88. Mehr Infos unter www.zeitanker.eu oder Tel.: 0431 / 56 51 78.

Die dunkle Jahreszeit kommt...

Verkaufen Sie vorher noch ihren Goldschmuck sicher und seriös bei Zeitanker in der Holtenauer Straße. Einfach zu den Öffnungszeiten vorbeikommen. Bitte Personalausweis mitbringen.

ZEITANKER

Holtenauer Straße 88 • Kiel
Tel. (0431) 565178 • www.zeitanker.eu

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



Retro – diese Lieblingsstücke bleiben!

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

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



Foto: Angelika Wolf

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

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



Foto: Marion Laß

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

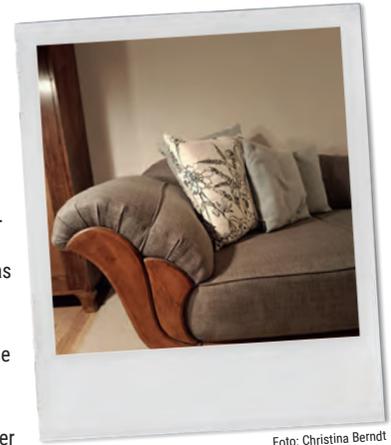


Foto: Christina Berndt

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



Foto: Maya Schukies

„Ich besitze einen schönen Handarbeitsstuhl aus der Jugendstilzeit, den Heinrich Vogeler (deutscher Maler, Grafiker, Architekt, Designer, Pädagoge, Schriftsteller und Sozialist) entworfen hat. Er gehört zur ersten Generation der Künstlerkolonie Worpswede. Ich habe den Stuhl vor vielen Jahren



Foto: Regine Sauerberg

neu beziehen lassen – das Erbstück ist ein echter Hingucker und zudem sehr bequem – mein Lieblingsstück!“ Regine Sauerberg, Kiel



Fotos: Sigrid Krebs

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

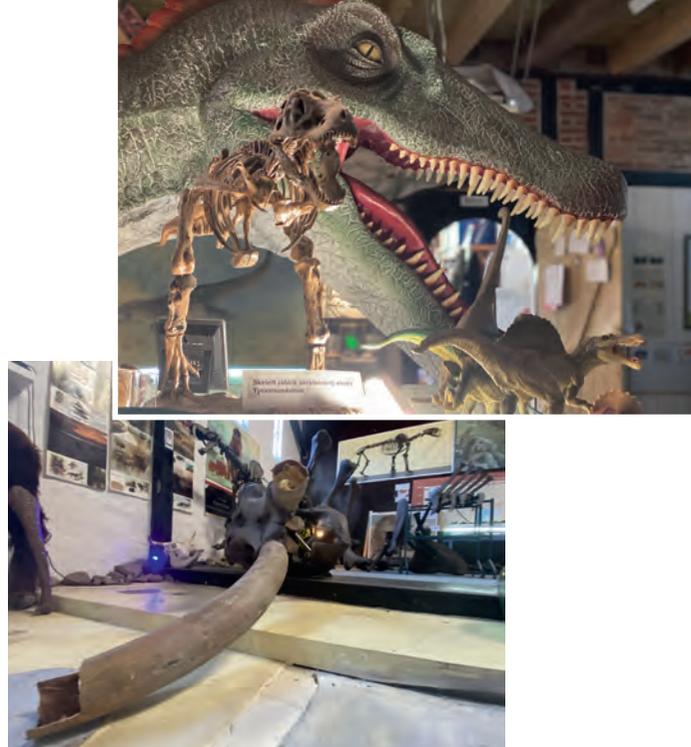
MAMMUT-DRAMA IN BRÜGGE

Urzeit-Museum braucht Ihre Hilfe

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

Es war das Herzstück der Ausstellung – nun liegt es in Trümmern: Das rund drei Meter hohe Mammutskelett im Museum Tor zur Urzeit in Brügge bei Bordesholm ist unerwartet zusammengebrochen. „Ein Schock für das ganze Team“, sagt Museumsleiter Dr. Gerald Kopp. Was genau zum Einsturz führte, ist noch unklar. Vermutet werden entweder Materialermüdung oder Fremdeinwirkung. Ein Stahlrohr an einer tragenden Stelle war offenbar korrodiert. Die Polizei ermittelt wegen Sachbeschädigung. Trotz des Mammut-Zwischenfalls bleibt das Am 22.11. lockt außerdem die abendliche Taschenlampenführung „Nachts im Museum“.

Foto: Lebensart im Norden



Spendeninformationen

IBAN: DE73 2105 1275 0000
0560 57

Stichwort: Mammut

Oder ganz einfach per PayPal –
QR-Code scannen.



SPITZENREITER

KIEL: PLATZ 2 FÜR HUNDEFREUNDLICHKEIT

Kiel belegt im aktuellen PETBOOK-Ranking der hundefreundlichsten Großstädte Deutschlands den zweiten Platz. Bewertet wurden die zehn größten Städte Deutschlands sowie weitere Großstädte aus jedem Bundesland anhand von zehn Kriterien – darunter Hundesteuer, Auslaufgebiete, Leinen- und Maulkorbpflicht, Rasselisten, Hundegesetze, Regelungen im ÖPNV, Wald- und Jagdgesetze sowie die tierärztliche Versorgung. Besonders positiv schnitt Kiel mit seinen ÖPNV-Regelungen ab: Für Abonnent*innen ist die Mitnahme von den treuen Vierbeinern nämlich kostenfrei. Das erleichtert den Alltag vieler Halter*innen und fördert zugleich die umweltfreundliche Mobilität in der Fördestadt.



Foto: Adobe Stock

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Geschäftsstelle Kontaktstudium

Anmeldung
bis 15. Oktober 2025
Semesterstart:
20. Oktober 2025

Kontaktstudium – Ihr weiterbringender Kontakt zur Kieler Universität

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

Kontakt | Anette Schmitz: (0431) 880-5569
www.kontaktstudium.uni-kiel.de

HALLO, HERBST!

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





TRAVENTHALER GESTÜTS-WEIHNACHT

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

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



HOLSTEINER HERBSTMARKT auf Gut Emkendorf

Viele wissen schon, dass der „Holsteiner Herbstmarkt“ auf Gut Emkendorf mit seinem beeindruckenden Herrenhaus in jedem Jahr am 2.

Oktober-Wochenende zu einem Herbstfestival mit über 160 Aussteller*innen einlädt. Die gepflegte Gutsanlage mit seinem historischen Herrenhaus sorgt für eine wundervolle Kulisse. Herbstliche Pflanzen und Stauden, frisches Gemüse aus der Region und zauberhafte Dekoideen wechseln sich mit eleganter und ländlicher Mode, hübschen Accessoires oder kulinarischen Genüssen ab. Es gibt Feines und Rustikales, Leckeres für den Gaumen zum Sofortverzehr oder auch zum Mitnehmen, handgerührte Marmeladen, köstlichen Käse sowie eine unglaubliche Vielfalt an Honigsorten. Wer noch nicht an einer Herrenhausführung teilgenommen hat, sollte sie sich nicht entgehen lassen. Alle Aussteller*innen und weitere Infos unter www.land-gefluester.de.

Der Eintritt kostet 9 Euro für alle Gäste ab 16 Jahren.

10. bis 12. Oktober • Gut Emkendorf



ORIGINAL
LÖWE
natural

natural
**WEIL
NATUR
UNS
VERBINDET.**



20 Jahre Falkemedia
... ein Verlag voller Innovation,
Nachhaltigkeit und Pioniergeist.

Original LÖWE gratuliert herzlich
und feiert mit: Auf viele weitere Jahre
voller Medienkraft!

Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:

GOLDANKAUF

Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH



Machen Sie Ihr Gold zu Geld

Bordesholm Montag bis Mittwoch
Holstenstr. 16 10 bis 17 Uhr

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

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



**Holsteiner
Herbstmarkt**
**Gut
Emkendorf**



**10. - 12.
Oktober**
10 - 18 Uhr

Eintritt: 9 € Parken: frei
Kinder bis 16 J. freier Eintritt

www.land-gefluester.de





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

VB30: Das Gruselhaus von Boostedt

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

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

VOM KÜRBISLICHT ZUM GESAMTKUNSTWERK

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

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

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

EIN FEST, DAS VERBINDET

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

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

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





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

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

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

MEHR ALS EIN HOBBY

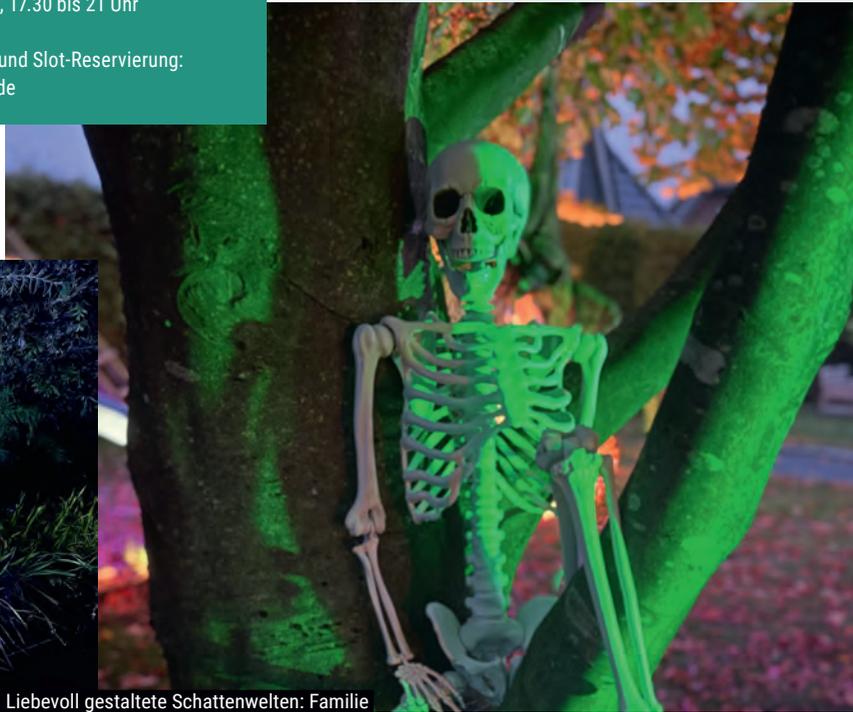
Halloween polarisiert. Manche sehen darin Kommerz oder Klamauk. Für die Kläfflings ist es das Gegenteil: geliebte Kreativität, Nachbarschaftstreff, Familienprojekt. „Andere sammeln Briefmarken oder schrauben an Autos – wir sammeln Monster“, kommentiert Oliver lachend. Tochter Kira bringt es ernsthafter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

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

PLANUNG DAS GANZE JAHR ÜBER

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

**VB30 –
DAS HALLOWEEN-HAUS**
Vossberg 30, Boostedt
31. Oktober, 17.30 bis 21 Uhr
Eintritt frei
Mehr Infos und Slot-Reservierung:
www.vb30.de



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

Fotos: Oliver Kläffling



Foto: Kiel Marketing (1) / Georg Angerer (1)

Bauern- und Regionalmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag

Ländliches Flair zieht in der Kieler Innenstadt ein. Beim Bauern- und Regionalmarkt präsentieren vom 3. bis zum 5. Oktober regionale Selbsterzeuger*innen und Anbieter*innen an allen drei Tagen von 10 – 18 Uhr ihre landwirtschaftlichen und handwerklichen Produkte.

Drumherum wird ein buntes Programm für Groß und Klein angeboten. Neu dabei in diesem Jahr ist der Rathausplatz, auf dem Strohfiguren zum Bestaunen einladen. Außerdem präsentieren sich im regionalen Fenster lokale Anbieter*innen, und das Landschaftsministerium lädt im Rahmen der ersten Öko-Aktionswoche zu einem BioVerbrauchermarkt ein. In der

Holtener Straße wartet ein buntes Programm für die kleinen und großen Gäste. Es gibt Glitzer-Tattoos, eine Bastelwerkstatt sowie einen bunten Mitmachzirkus und eine Seifenblasenstation. Live-Musik mit Yonatan Pandelaki von 15 bis 17 Uhr sorgt für ausgelassene Stimmung und eine Pop-up-Schaukel direkt an der Bushaltestelle Schauspielhaus lädt dazu ein, den Tag entspannt

ausklingen zu lassen. Im Zuge von ICH FÜHL MICH KIEL haben neben den Geschäften in der Kieler Innenstadt auch Galeria/Holstentörn, der Sophienhof sowie die Holtener, Möbel Höffner und Famila Kiel-Wik von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

3. bis 5. Oktober
Kieler Innenstadt und Holtener Straße

Kiel. Sailing. City.
Kiel

Herbstzeit = Apfelzeit

Sonntag, 12. Oktober 2025, 11 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



Foto: Andrea Franck

Natur auf den städtischen Friedhöfen ENTDECKUNGSTOUREN FÜR KINDER

Im Herbst werden die Früchte der Natur geerntet, und auf den städtischen Friedhöfen dreht sich mit Aktionen für Erwachsene und Kinder alles rund um den Apfel. Am 5. Oktober heißt es auf dem Nordfriedhof:

Leckeres aus Äpfeln zaubern – zum Erntedankfest entdecken Teilnehmer*innen leckere Varianten der Verarbeitung und Zubereitung von Äpfeln. Am 12. Oktober folgt auf dem Alten Urnenfriedhof Apfelsaftpressen und Nistkästenbau für Kinder – Natur, Kreativität und Nachhaltigkeit im Mittelpunkt. Am 19. Oktober zeigt die Baumführung für Kinder am Nordfriedhof auf, welche Fruchtvielfalt die Bäume hervorbringen. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung. Treffpunkt:

Friedhofseingänge, Eichhofstr. 48a und Westring 481c

5. Oktober, 11 Uhr • Nordfriedhof
12. Oktober, 11 Uhr • Alter Urnenfriedhof
19. Oktober, 11 Uhr • Nordfriedhof



KOSTENLOSE TICKETS

MEHR INFO

BAUEN - WOHNEN - LIFESTYLE

MESSE RUND UMS STILVOLLE EIGENHEIM

Auch im Jahr 2025 öffnet die beliebte Bauen Wohnen Lifestyle Messe wieder ihre Tore in Kiel.

Vom 24. bis 26. Oktober verwandelt sich die Wunderino Arena Kiel in eine pulsierende Erlebniswelt rund um Bauen, Wohnen, Renovieren, Einrichten und Lifestyle. Über 140 spannende Aussteller erwarten Sie mit den neuesten Trends und Lösungen für Ihr Zuhause. Entdecken Sie vielfältige Angebote aus den vielseitigen Bereichen des Messeangebots. Im Bereich Wohnen & Renovieren finden Sie Ideen und Tipps zur Verschönerung und Optimierung Ihrer vier Wände. Fürs Bad & Sanitär gibt es auf der Messe ebenso moderne

Konzepte und clevere Lösungen für zeitgemäße Bäder. Wer sich im Eigenheim eher auf Energie fokussieren möchte, kann sich hier über effiziente Systeme für eine nachhaltige Zukunft informieren. Innenarchitektur & Design kommen selbstverständlich auch nicht zu kurz: Inspirationen für ein stilvolles Zuhause finden Besucher*innen in einer bunten Vielfalt. Für Genussmomente sorgt der Bereich Delikatessen & Lifestyle – kulinarische Köstlichkeiten, Genussprodukte und Lifestyle-Inspiration gibt es hier satt. Besucher*innen dürfen sich auf ex-

klusive Messerabatte, persönliche Beratung und viele praxisnahe Tipps direkt von Expert*innen freuen. So finden Sie genau die Impulse, die Ihr Zuhause schöner, moderner und nachhaltiger machen. Sichern Sie sich jetzt Ihre Gratis-Eintrittskarte im Wert von 10 Euro unter www.bauenwohnenlifestyle.de.

24. bis 26. Oktober
Wunderino Arena, Kiel
Freitag 12-17 Uhr
Samstag & Sonntag 10 bis 17 Uhr

Fotos: Bauen Wohnen Lifestyle Messe

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE MESSE

Neuheiten | Tipps | Messeangebote
Bauen | Wohnen | Design | Lifestyle ++

24.-26. OKTOBER
Wunderino Arena Kiel



Lichtermeer 2025

LICHTKUNST IN KIEL

Am 1. und 2. November erstrahlt Kiel wieder im Glanz des Lichtermeeres.

Die vierte Auflage des Kieler Lichtermeeres hat letztes Jahr effektiv inszenierte Be-spielungen von Gebäudefassaden und punktu-ell gesetzte künstlerische Aufmerksamkeits-elemente, verteilt in der ganzen Innenstadt und der Holtenauer Straße, in Szene gesetzt. Auf der großen Lichterroute konnten sich die

Besucher an über zehn verschiedenen Stand-orten von allen Facetten an Musik, Kunst und Licht begeistern lassen. Walking Acts, Licht-shows und stilvoll arrangierte Parkanlagen brachten Groß und Klein zum Staunen. Mit Einbruch der Dunkelheit begannen die Licht-installationen auf der großen Lichterroute.

Darüber hinaus öffneten die Kieler Geschäfte von 13 bis 18 Uhr unter dem Motto „Ich fühl mich Kiel“ ihre Türen für eine ausgiebige Sonntagsshoppingtour.

1. bis 2. November
Kieler Innenstadt und Holtenauer Straße

Fotos: Matthias Masch (2) / Philip Brandl (1)

ADVERTORIAL

Freies Erzählen

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



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

Foto: Märchen-Atelier „Die grüne Schlange“

LANGE NACHT DER DEMOKRATIE



Foto: Adobe Stock

Mit Musik, Kunst und klugen Debatten lädt Schleswig-Holstein erneut zur „Langen Nacht der Demokratie“ – ein Abend, der zum Zuhören, Mitreden und Mitfeiern ermutigt. Den Auftakt macht um 18 Uhr Sophie Mirpourian mit „Ein Update für die Demokratie“. Um 19 Uhr folgt die Kieler Slam-Lesebühne „Irgendwas mit Demokratie“ mit Mona Harry, Inga Feldmann, Stefan Schwarck und Björn Högsdal. Um 20 Uhr liest Manja Präkels aus „Als ich mit Hitler Schnaps-kirschen aß“. Den Abschluss bildet um 21 Uhr die mitbestimmte „Party-Zipation“ mit Schleicher.

2. Oktober
KulturForum in der Stadtgalerie, Kiel

dialog.nah.sh

Was ist dein Nachhaltig?



Gestalte mit uns
den ÖPNV und
gewinne tolle
Preise!



NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

DÜRFEN WIR SIE EINLADEN?

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



20 JAHRE lebensart

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

VOM ARCHIV IN DIE DIGITALE WELT

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

MONATLICH, WÖCHENTLICH, TÄGLICH!

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

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

DANKE, DANKE, DANKE!

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

**Gesa Schimmer und
Kathrin Wesselmann**
Geschäftsführung Nordmedien



20 JAHRE
lebensart



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

20 JAHRE „LEBENSART IM NORDEN“

VOLLE FAHRT DURCHS JUBILÄUM

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

VON NATALIE ZAHNOW

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

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

VON AFTER DARK ZU LEBENSART

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

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

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

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

KOMPASS IM NORDEN

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

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

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



Fotos: Natalie Zahnow (1) / Frank Peter (1) / Werkstatt-Café Sandra Prill (1) / C.J. Schmidt (1)



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

Daniel Günther, Ministerpräsident des Landes Schleswig-Holstein



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

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



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

Peter Cohrs, Geschäftsführer
CJ Schmidt, Husum

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

KURS HALTEN

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

EIN TEAM WIE EINE CREW

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

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

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



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



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



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



Fotos: Archiv / Sabrina John (1) / Lebensart im Norden (1) / Holstenhallen Neumünster GmbH (1)



„Herzlichen Glückwunsch und ein großes Dankeschön für die vielen Jahre toller und kreativer Zusammenarbeit mit dem Lebensart-Team! Besonders schätzen wir unsere monatliche Mode-seite, die stets so liebevoll und ideenreich in Szene gesetzt wird. Unsere Kund*innen freuen sich jeden Monat auf die bunte Vielfalt und die tollen Ausflugstipps in Schleswig Holstein. Auf viele weitere schöne gemeinsame Jahre.“

Sabrina John von „Glanz & Gloria – Lieblingsstücke“



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

Jutta Lehmann-Kranenburg vom ArtHus Eckernförde



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

Dirk Iwersen, Geschäftsführer Holstenhallen Neumünster

Lebensart? Das sind wir!

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

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

Bitte sehr: Das sind wir!



RENATE WIETZKE

Alter: 54+++

Sternzeichen: Stier

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

Hobbys: Lesen, Reisen, Fahrradfahren, Tanzen

Lebensmotto: Lächle und die Welt lächelt zurück.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

100 % für Haus, Hof, Kinder und berufliche Neuorientierung



REGINE SAUERBERG

Alter: 62

Sternzeichen: Fische

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Ich bin seit September 2010 im Sales tätig.

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

Lebensmotto: Immer nach vorne und nicht zurückblicken.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



STEPHAN REUSSNER

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

Sternzeichen: Wassermann

Seit wann in der Firma:
ganz frisch – März 2025

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?
Leitung Media Sales

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



FRIEDERIKE SCHMIDT

Alter: 36

Sternzeichen: Löwe

Seit wann in der Firma: Oktober 2017

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?
Büroleitung

Hobbys: Lesen und Reisen

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



SONJA WOLDT

Alter: 43

Sternzeichen: Zwilling

Seit wann in der Firma: Januar 2021

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Grafik Lebensart, Geht los, Kiel Nachhaltig

Hobbys: Kraftsport, Garten und Musik

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



ISABELLE SESTER

Alter: 29

Sternzeichen: Waage

Seit wann in der Firma: 2022

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

Hobbys: Malen, Zeichnen, Häkeln, Kaffee

Lebensmotto: Ich lass das jetzt so.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



BIRGIT ZIEMANN

Alter: Zeitlos im Hier und Jetzt!

Sternzeichen: Fische, Aszendent Widder

Seit wann in der Firma: Oktober 2016

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



ANNE-KRISTIN BERGAN

Alter: 60

Sternzeichen: Krebs

Seit wann in der Firma: April 2005

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Kundenkontakte in der Region Neumünster und Mittelholstein

Hobbys: mein Garten, vier Schafe und bald Hühner

Lebensmotto: Es nützt ja nichts!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



MARION LASS

Alter: gefühlt 38, in Wahrheit 61

Sternzeichen: Widder, AC Waage

Seit wann in der Firma: 2023

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Für Redaktionsthemen und Kundentexte.

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

Lebensmotto: Nützt nix – wagt mutt, dat mutt.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



SANDRA HUEGE

Alter: 44

Sternzeichen: Löwe

Seit wann in der Firma: Juni 2023

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

Hobbys: Fotografieren, Konzerte, Reisen

Lebensmotto: Irgendwas geht immer!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



METTE JEPSEN

Alter: 29

Sternzeichen: Löwe

Seit wann in der Firma: 1. Juni 2025

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

Hobbys: Bouldern, Garten, Lesen und Fotografieren

Lebensmotto: Wird schon alles irgendwie gut gehen.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



GESA SCHIMMER (GEB. BUTENSCHÖN)

Alter: 39

Sternzeichen: Widder

Seit wann in der Firma:

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

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Geschäftsführung mit Schwerpunkt Vertrieb, Druck und Sales

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

Lebensmotto: Nicht lang schnacken, Kopp in Nacken.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht:

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



FRANK BARGHAN

Alter: 57

Sternzeichen: Zwilling

Seit wann in der Firma:

mit Unterbrechung seit 2012

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Als Mediaberater für den Verkauf.

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Irgendwie das gleiche wie jetzt, ich war lediglich jünger.



VALERIE TESSMANN

Alter: 26

Sternzeichen: Fische

Seit wann in der Firma:

1. September 2025

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Office Managerin am Exerzierplatz

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

Lebensmotto: Go with the flow! <3

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



HEINKE BLUME

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

Sternzeichen: Jungfrau

Seit wann in der Firma: Januar 2012

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

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



DR. HEIKO BUHR

Alter: 61

Sternzeichen: Krebs

Seit wann in der Firma: Mai 2010

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Kunst und Kultur

Hobbys: Lesen, Schreiben, Reisen

Lebensmotto: Liebe ist alles.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Da war ich im Sozialwesen tätig.



MAYA SCHUKIES

Alter: 25

Sternzeichen: Waage

Seit wann in der Firma: Mai 2023

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

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

Lebensmotto: Everything happens for a reason.

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



NATALIE ZAHNOW

Alter: 39

Sternzeichen: Steinbock

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

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

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

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

Lebensmotto: Das Leben ist zu kurz für schlechte Laune!

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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

KATHRIN WESSELMANN

Alter: 43

Sternzeichen: Jungfrau

Seit wann in der Firma: Anfang 2019

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Geschäftsführung und Chefredaktion KIELerleben und RENDSBURGerleben

Hobbys: Laufen, Lachen, Leben

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



HANNA WENDLER

Alter: 45

Sternzeichen: Affe (chin.)

Seit wann in der Firma: 2013

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?

Chefredaktion Lebensart im Norden

Hobbys: Wandern, Zeichnen, Lesen, Schreiben, Yoga

Lebensmotto: And now for something completely different.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Da habe ich das Leben in Berlin in vollen Zügen genossen ... und nebenbei natürlich fleißig studiert!



MARTINA BAUMANN

Alter: 64

Sternzeichen: Fische

Seit wann in der Firma: April 2012

Wofür bist du im Unternehmen zuständig?
Mediaberatung

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

Mich um Kinder, Haus und Garten gekümmert und bei der Bank als Unternehmensanalystin gearbeitet.





MAREIKE NEUMANN

Alter: 31 Jahre

Sternzeichen: Zwilling

Seit wann in der Firma: Juli 2023

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

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



OLIVER SCHMUCK

Alter: 62

Sternzeichen: Jungfrau

Seit wann in der Firma: 1990

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Anzeigenkunden zufrieden machen

Hobbys: Hund und Holz

Lebensmotto: Gehe den anderen nicht auf den Sack.

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



SEBASTIAN SCHULTEN

Alter: 38 Jahre

Sternzeichen: Schütze

Seit wann in der Firma: September 2018

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

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



NICOLAS REXIN

Alter: 38

Sternzeichen: Stier

Seit wann in der Firma: 2009

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

Hobbys: Fotografie, Radfahren und ganz viel Reisen

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



MAREN URBAT

Alter: 65

Sternzeichen: Schütze

Seit wann in der Firma: 2013

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

Hobbys: Tennis, Garten, Fahrradfahren, Strandspaziergänge

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



KATHRIN (KADDI) MANDEL

Alter: 38 Jahre

Sternzeichen: Schütze

Seit wann in der Firma: Juni 2022

Wofür bist du im Unternehmen zuständig? Förde Fräulein

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

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

Was hast du vor 20 Jahren gemacht?

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



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

Ein lustiger Haufen

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



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

Fotos: Dodehnor (1) / KEINE SCHWESTER (1) / Eckernförde Touristik & Marketing GmbH (1) / Archiv Lebensart im Norden

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



Ulrike Lentzsch, Bereichsleiterin Mode, Sport & Lifestyle bei dodenhof

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



Heike Lehnig, Inhaberin von KEINE SCHWESTER

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



Stefan Borgmann, Geschäftsführer der Eckernförde Touristik & Marketing GmbH

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



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



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

Ja, wir sind schon ein kleiner, lustiger Haufen, aber wir haben unglaublich viel Spaß bei und an der Arbeit und wir sind ziemlich sicher: Das merkt man auch beim Lesen. Monat für Monat entsteht mit viel Enthusiasmus ein Magazin mit Themen, die berühren, überraschen und inspirieren. Möglich gemacht durch ein Team, das sich gegenseitig anfeuert, Ideen jongliert und gerne auch mal zusammen feiert. Natürlich erst dann, wenn die Druckerschwärze getrocknet und der jüngste Post abgesetzt ist. Unser Motto: Nur gemeinsam sind wir stark. Hier wird zusammen gelacht, zugeworfen und geschaffen. Aus Know-how wird Qualität, aus Fantasie wird Lesespaß, und aus den einzelnen Kolleg*innen hat sich eine Mannschaft gebildet, die nach 20 Jahren noch genauso neugierig auf die nächste Ausgabe ist wie am ersten Tag. An dieser Stelle geben wir Ihnen einen kleinen Einblick in unser Team, lassen Sie teilhaben am Redaktionsleben und an unseren Ausflügen. Schön, dass Sie da sind, liebe Leser*innen und Kund*innen, und uns auf diesem Weg begleiten!

Aperol spritzt? Aber immer doch! Geschäftsführerin Kathrin Wesselmann, Redakteurin Natalie Zahnwund und Grafikchefin Sandra Huege auf einer Schiffstour.



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



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



Moin!

**20 Jahre Lebensart -
Wir gratulieren!**

bft willer
So tankt der Norden.
30 x in Norddeutschland und auf bftwiller.de

Pflanz den WILLER.WALD.
So mok wi dat.
Info: achlauntanken.sh So tankt der Norden.

f i y t d

20 Jahre

**Haus & Grund Kiel
gratuliert Lebensart!**

Die Mitglieder unseres Eigentümervereins sind nicht nur Fans der Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung. Sie lesen auch mit großer Begeisterung das Monatsmagazin im Norden: die Lebensart. Gut recherchiert, fundiert und spannend!

Haus & Grund
Eigentum.Schutz.Gemeinschaft.
Kiel

**HERBERT
GERISCH
STIFTUNG**




*Wir gratulieren der
Lebensart
ganz herzlich zum
20-jährigen Jubiläum!*

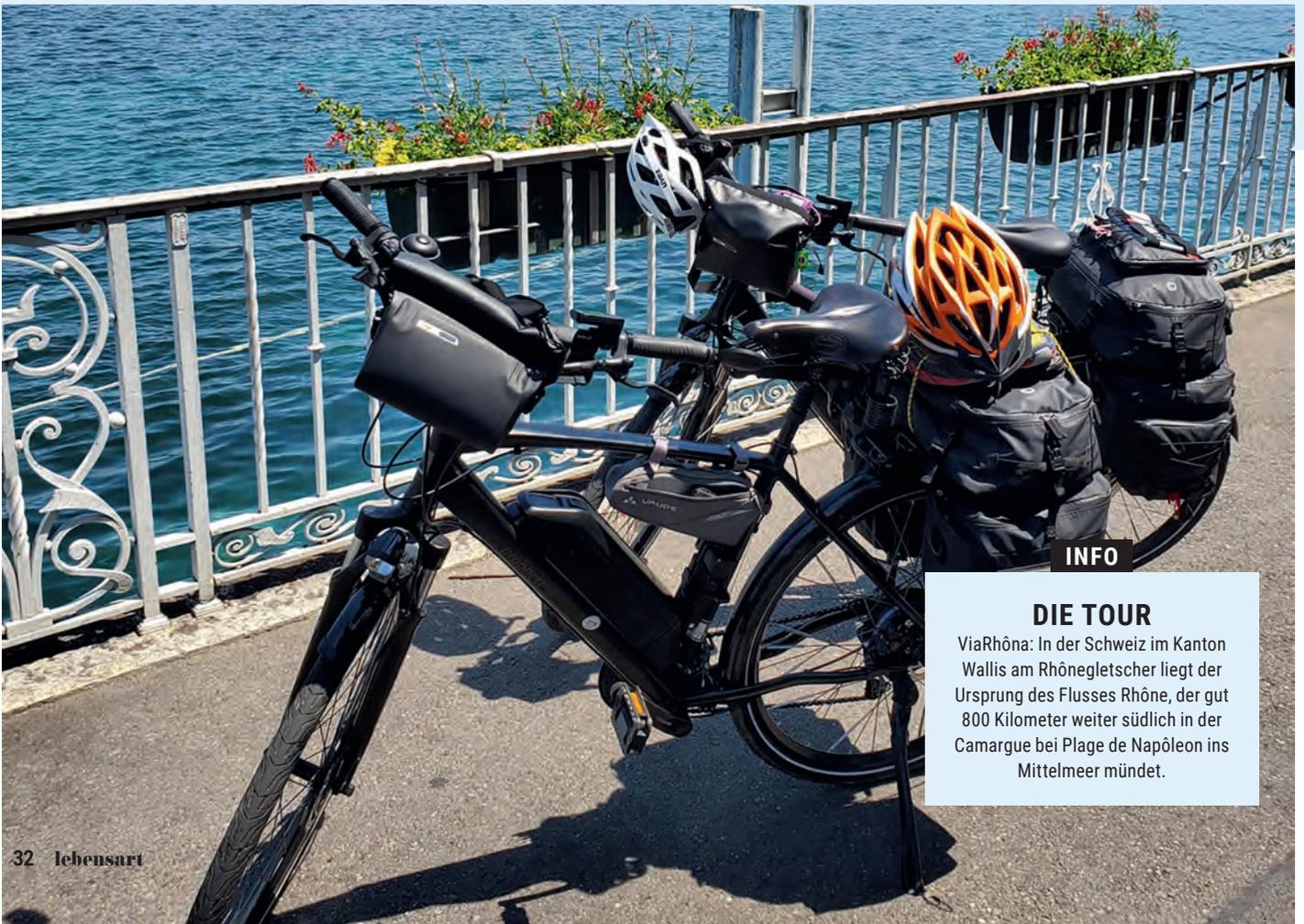


Herbert Gerisch-Stiftung
Brachenfelder Str. 69 | 24536 Neumünster
Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag 12 - 18 Uhr
Tel. 04321 555 120 | www.gerisch-stiftung.de | [@gerischstiftung](https://twitter.com/gerischstiftung)



Sightseeing-Tour entlang der Rhône

Erinnern Sie sich an Renate und Lars Schucher aus Jübek? Die Eheleute berichteten 2023 von ihrer Radtour entlang des Alpen-Radweges Via Claudia Augusta. Jetzt waren sie wieder unterwegs. Diesmal ging es mit den E-Bikes entlang des Via Rhôna: 869 Kilometer von Genf bis ans Mittelmeer. Die beiden sind begeistert!



INFO

DIE TOUR

ViaRhôna: In der Schweiz im Kanton Wallis am Rhônegletscher liegt der Ursprung des Flusses Rhône, der gut 800 Kilometer weiter südlich in der Camargue bei Plage de Napoléon ins Mittelmeer mündet.



Ein Besuch im Nougat Museum in Montélimar an der Route 7 von Paris nach Menton.

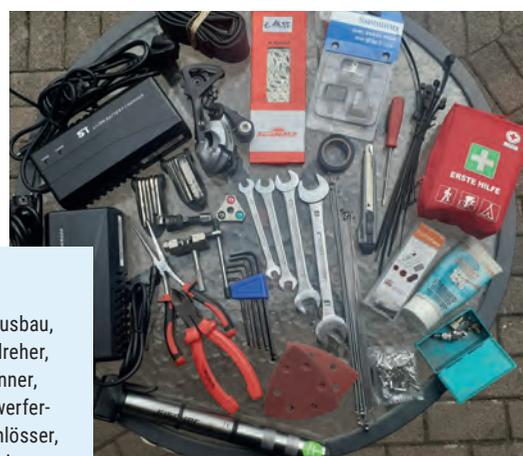
DAS GEPÄCK...

... besteht bei Renate und Lars Schucher aus wasserdichten Multifunktions-Fahrradtaschen mit Regenüberzieher (3er System mit oberer Tasche und 2 Seitentaschen), Regenkleidung (Cape, Hose, Schuhüberzieher), Waschmittel in der Tube, Turnschuhen, Sandalen, Flip Flops, Trekkinghose, 2 Radlern mit gutem Polster, 5 Fahrrad-T-Shirts, Radweste, Rock, Leggings, 2 kurzen Hosen, Slips, Badezeug, Mikrofaser-Handtuch, Helm sowie Kulturtasche mit kleinen Flaschen (zum Umfüllen), Rasierschaum, Deo, Parfüm, Sonnenmilch, Mückenmittel After Bite. Außerdem 2 Plastikbecher, Löffel, Messer und Taschenmesser mit Mehrfachfunktionen sowie Trinkflasche, Lenkertasche für Handy, Papiere und Portemonnaie, EC-Karte, 300 Euro Bargeld, kleines Taschen-Tagebuch, Selfie-Stick.

WICHTIG

WERKZEUG

Im Gepäck sind Werkzeuge zum Radausbau, Multitool, Schraubenschlüssel- und -dreher, Seitenschneider, Speichen und Spanner, Schlauch und Ventile, Flickzeug, Umwerfer-Schaltwerk, Schaltkassette, Kettenschlösser, geeignete Schrauben und Kabelbinder.



Die Basilique de Fourvière in Lyon mit der Statue von Papst Johannes Paul II.

Abreise entdeckt“, berichtet Renate Schucher. Im Gepäck diesmal außerdem zwei Plastikbecher, Löffel, Messer und Taschenmesser mit Mehrfachfunktionen. So gab es ab und an von einem am Radweg gelegenen Markt auch mal einen Eisbecher, da es nur wenige Bäcker oder kleine Cafés entlang der Strecke gibt.

SPONTANE ÜBERNACHTUNGEN

Was die Unterkünfte auf der Tour betrifft, ist die 57-Jährige begeistert. „Das war echt gut. Wir haben wie auf all unseren Fahrten wieder sehr spontan nach Unterkünften gesucht und dann online gebucht. Wer das auch machen möchte, sollte spätestens zwischen 17 und 19 Uhr die Lage checken und gucken, wo man noch etwas

bekommt“, ist ihr Rat. Trotz der Sommerhitze verlief die Suche weitgehend problemlos. Meist wurde spontan am späten Nachmittag gebucht, manchmal auch bei Privatleuten – mit überraschend herzlichen Begegnungen. Einige Unterkünfte waren direkt bei den Eigentümer*innen im Haus. „Das ist eine ganz besondere Art der Übernachtung. Für meinen Mann und mich eine völlig neue Erfahrung, die wir aber als angenehm empfunden haben. Man hat dann wirklich Kontakt zu den Gastgeber*innen und erfährt einiges mehr über Land und Leute. „Einen wirklich netten Abend hatten wir bei einer Vermieterin, mit der wir uns nur über den Übersetzer unterhalten konnten. An diesem Abend saßen wir bis spät in die

Nacht auf ihrer Terrasse, gemütlich bei – na, sagen wir mal – ein paar Gläsern Wein. Da war die Sprache nachher nicht mehr so wichtig“, lacht Lars Schucher. Grundsätzlich sei die Hilfsbereitschaft der Franzosen klasse. Oft habe es an der Sprache gehapert. „Doch es gibt ja einen Übersetzer am Handy und manchmal kamen wir auch mit Englisch weiter.“

BUNTES PROGRAMM IN DEN STÄDTEN

Am nächsten Tag ging es trotz eingeschränkter Nachtstunden wieder aufs Rad – auf zu neuen Urlaubs-Erlebnissen. „Man weiß nie, was kommt. Das macht das Radfahren mit den Spontan-Buchungen auch so spannend“, sagt

Hier ging es entlang der Rhône auf einem Schotterweg, der sich auch mal tückisch zeigte. Da wurde kurz geschoben.

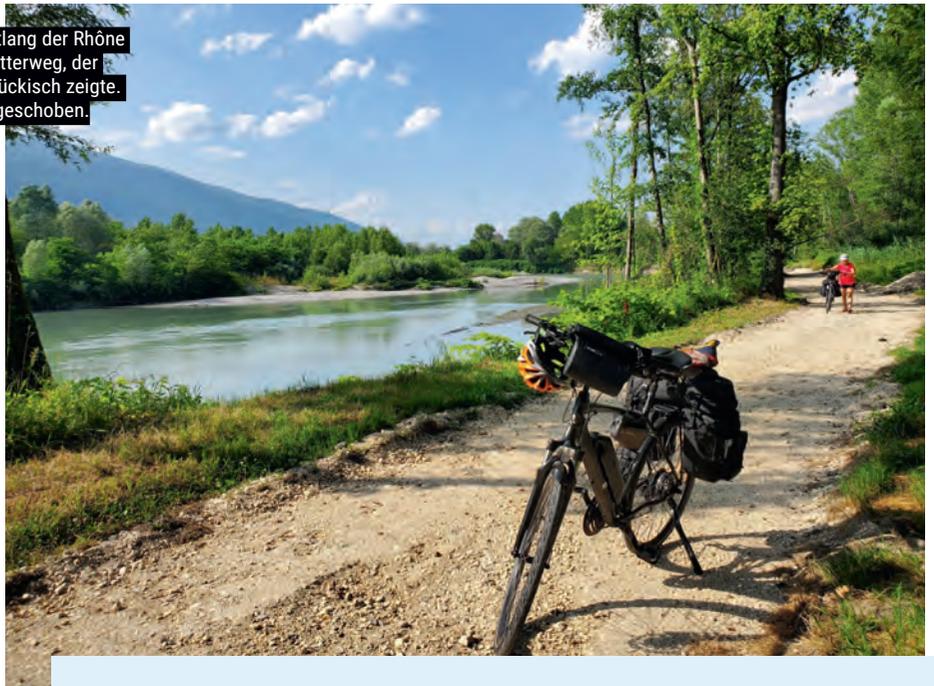
der 58-Jährige. Viele Städte und Dörfer zogen an den Eheleuten vorbei und jeder einzelne Ort hatte seinen eigenen Charme. „In Lyon erlebten wir ein buntes Streetfood-Festival, in Vienne ein Jazz-Festival und in Avignon das riesige Theaterfestival. Es gab dort 160 (!) Theater und die ganze Stadt war auf den Beinen. Das waren schon großartige Highlights. Gut in Erinnerung haben wir auch Montélimar an der Route 7 von Paris nach Menton. Eine ähnlich bekannte Strecke wie in den USA die Route 66. Dort besuchten wir das berühmte Nougat-Museum“, erzählt er.

DIE RICHTIGE REISEKLEIDUNG

Unvergessen bleiben auch die vielen Momente in der Natur, in denen man auch mal Gedankenversunken in sich hinein horcht und die vorbeiziehende Landschaft in sich aufsaugt. „Manchmal waren wir ganz allein in der Natur, einfach traumhaft“, schwärmt Renate Schucher und gibt Tipps für die Garderobe: „Man braucht nicht viel. Die Reisekleidung sollte gut kombinierbar sein.“ Eine Trekkinghose zum Beispiel lässt sich sowohl lang- als auch kurzbeinig tragen. „Eine Hose mit zwei Looks, die auch als Abendgarderobe dienen kann – perfekt“, sagt sie. Sie selbst schwört auf T-Shirt und Leggings mit Spitze, dazu einen Rock. „Und schon ist man am Abend stadtfest für das Restaurant oder den Bummel durch die City.“

BEGEGNUNGEN AUF ZWEI RÄDERN

Ebenso unvergessen sind aber auch die Begegnungen mit anderen Radreisenden. Besonders eindrucksvoll war das Treffen mit



„Es war anstrengend, aber wunderschön – und wir würden es jederzeit wieder machen.“

Eheleute Renate und Lars Schucher

zwei jungen Schweizerinnen. Die Jübecker begegneten ihnen an einem Bachlauf, wo sie sich ausruhen und erfrischen wollten. Die beiden jungen Damen waren ebenfalls unterwegs von Genf zum Mittelmeer – allerdings ohne E-Bikes, aber mit sehr viel Gepäck. Nach kurzem Gespräch und gemeinsamen Fotos trennten sich die Wege

zunächst. Doch vier Tage und 140 Kilometer später traf man sich zufällig am Mittelmeer wieder und freute sich so sehr über das Wiedersehen, dass am Ende Adressen ausgetauscht und die Schweizerinnen zu Besuch in den Norden eingeladen wurden. Es ist – wie bei vielen weiteren Begegnungen – ein WhatsApp-Kontakt

geblieben. „Wir haben so viele nette Leute kennengelernt“, freuen sich die beiden.

ANKUNFT AM ZIEL

Nach 869 Kilometern wartete Sète – eine Stadt, die vom Canal du Rhône à Sète durchzogen ist und mediterranes Flair versprüht. Nach zwei Übernachtungen ging es von dort mit drei Anschlusszügen über Avignon und Lyon zurück nach Genf, wo das Auto auf die beiden Urlauber wartete. „Zwar war das Verladen von Rädern und Gepäck in der Bahn eine kleine Herausforderung, weil das Gepäck schnell im Zug abgenommen, verstaut und die Räder aufgehängt werden mussten, aber am Ende hat alles gut geklappt“, erzählen die beiden.

21 TAGE UND 600 HÖHENMETER

21 Tage, 869 Kilometer, rund 600 Höhenmeter, Temperaturen bis 45 Grad – und viele Erlebnisse: Von der Radtour auf der Via Rhôna sind Renate und Lars Schucher mehr als begeistert. „Es war anstrengend, aber wunderschön – und wir würden es jederzeit wieder machen.“ Wer mehr erfahren möchte, darf gerne schreiben: lars-schucher@freenet.de.

Kleine Pause im Schatten – an der Tour de France-Etappe 15 in Givors.





Er ist großartig geworden: der Mehrgenerationen-Treffpunkt auf dem ehemaligen Schulhof der Willers-Jessen-Schule.

Eckernförde – vom Lebensort zum Lieblingsort

Planen Sie einen Besuch in Eckernförde? Die Ostseestadt hat das geschafft, wovon viele Städte träumen: Sie verfügt über eine lebendige Innenstadt, die trotz Onlinehandel, Krisen und veränderter Gewohnheiten Anziehungskraft besitzt. In den vergangenen Monaten wurden viele Projekte in Angriff genommen.

Eckernförde ist immer einen Besuch wert. Zwischen 2023 und 2025 setzte das Ostseebad eine Reihe von Maßnahmen um, die die Stadt sichtbar aufgewertet haben. Das Ziel: die Eckernförder Innenstadt zum Lieblingsort für alle zu machen. Und das bekommen nun auch die Gäste zu spüren!

VOM KONZEPT ZUR TAT

2021 beauftragte die Stadt das Beratungsunternehmen CIMA, ein praxisnahes Konzept zur Belebung der Innenstadt zu entwickeln. Bis Frühjahr 2023 entstand so ein um-

setzungsorientiertes Handlungskonzept, das im Sommer 2023 von der Ratsversammlung beschlossen wurde. Die Umsetzung wurde von der Eckernförde Touristik & Marketing GmbH (ETMG) unterstützt – eng begleitet von der Bürgerbeteiligungsbeauftragten der Stadt.

VIER FELDER, EIN ZIEL

Die Ideen aus der Bevölkerung, die von Anfang an mit im Boot war, bündelten sich in vier Handlungsfelder: grüner Ort zum Verweilen, Ort zum miteinander leben, nachhaltig erreichbarer Ort und zukunftsfähiger Wirt-

schaftsstandort. Unter dem Motto „lieber jetzt verbessern als später bedauern“ kamen diese vier Arbeitskreise unter der Leitung der ETMG zwischen Herbst 2023 und Sommer 2025 mehrfach zusammen.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: In nur 28 Monaten wurden 14 Projekte konzipiert, durch die politischen Gremien gebracht, umgesetzt und abgerechnet. Der Weg führte von der Idee über den Aufsichtsrat der ETMG bis in den Haupt-, Wirtschafts- und Finanzausschuss – und dann auf die Straße, in die Plätze – und ins Leben der Stadt.



Erneuert: das mobile Hinweissystem!

Fleißige Hände legten einen Muster-Naturgarten vor der Willers-Jessen-Schule an.



MEHR AUFENTHALTSQUALITÄT

Für die Stadt und ihre Gäste bedeuten die Maßnahmen mehr Aufenthaltsqualität, mehr Begegnung, bessere Erreichbarkeit und starke Impulse für den lokalen Handel. Ob zusätzliche Begrünung und Sitzgelegenheiten, freundlich gestaltete Plätze, verbesserte Wege für Rad- und Fußverkehr, intelligente Mobilitätsangebote, Formate für Kultur im Alltag oder Unterstützung für inhabergeführte Geschäfte – alles fügt sich zum stimmigen Gesamtbild zusammen.

ENGAGEMENT ALS ERFOLGSFAKTOR

Dass Eckernförde diesen Weg in dieser Geschwindigkeit gehen konnte, ist dem engagierten Miteinander zu verdanken. Bürger*innen, Politik*innen, Vereine, Unternehmen und die ETMG zogen an einem Strang. Viele Ehrenamtliche investierten ihre Freizeit. Die Stadt bedankt sich für all die Verwirklichungen.

EIN LIEBLINGSORT MIT ZUKUNFT

Mit den Projekten zeigt Eckernförde, wie Innenstadt geht – nicht als museales Schaufenster, sondern als lebendiger Treffpunkt, der Alltägliches und Besonderes verbindet. Inhabergeführte Läden, viel Grün, Kunst, Events und das unverwechselbare Ostsee-Flair – all das wird nun noch besser erlebbar. Die Projekte markieren keinen Schlusspunkt, sondern einen Start: für eine Innenstadt, die weiter neugierig macht, einlädt und zusammenbringt.



Eine POP-UP-Schaukel in der Innenstadt – für Jung und Alt.

ECKERNFÖRDE UND SEINE PROJEKTE

Zu den Projekten gehörten der Mehr- generationen-Treffpunkt ehemaliger Schulhof der Willers-Jessen-Schule, der Artenschutz in der Eckernförder Bucht (Förderprojekt AktivRegion), dekorative Überspannungen in der Innenstadt, Aufbau eines digitalen Schaufensters für die lokale Wirtschaft, Aktualisierung des Wegeleitsystems in der Innenstadt Eckernförde, der Imagefilm Innenstadt – Herbst, Winter & Weihnachtsmarkt, mobile Ausstellung bzw. mobiles

Hinweissystem, neue Beklebung der Bushaltestellen, Anlage eines „Naturgarten-Musters“ vor der Willers-Jessen-Schule und die Anschaffung einer POP-UP-Schaukel.

„Wir sind gespannt, wie unsere Gäste diese Maßnahmen erleben“, freut sich das Team der ETMG auf viele Gäste.

Eckernförde Touristik & Marketing GmbH
Am Exer 1,
24340 Eckernförde





Urlaub mit Blick auf die Kieler Förde

URLAUB MIT AUSSICHT

Direkt am Möltenorter Strand gelegen, bieten die **Appartements „Zur schönen Aussicht“** der Familie Gotzian in Heikendorf den freien Blick auf die Kieler Förde und den lebhaften Segelbetrieb. Nach einem ausgiebigen Spaziergang am Strand kann man sich in den gemütlichen Ferienunterkünften wunderbar entspannen. Die zwölf Wohneinheiten des familiengeführten Unternehmens sind mit allem eingerichtet, was man im Urlaub braucht. Handtücher, Geschirrtücher und Bettwäsche sind vorhanden und werden auf Wunsch gern gewechselt. Die Mietfahräder der Sprottenflotte sind am nahe gelegenen Fähranleger der Fördeschiffahrt verfügbar. Gerade für Familien mit Kindern eignet sich diese Ferienunterkunft, denn der Strand und viele andere Ausflugsziele sind direkt vor der Haustür. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 24 30 24 und www.zsa-heikendorf.de.

UNSER LESETIPP

EUROPA ENTDECKEN



Mit 20 Roadtrips durch 18 Länder bündeln Carolin Steig und Martin Merten vom Reiseblog „We travel the world“ geballte Inspiration für Reisen mit PKW, Campervan oder Wohnmobil. Vorgestellt werden Touren, die unterschiedlicher kaum sein könnten: durch spektakuläre Bergwelten von den Dolomiten bis Venedig, ein Winter-Roadtrip bis ans Nordkap, eine Genussreise im sonnigen Katalonien oder eine Fahrt durch Schottlands wilde Schönheit. Abwechslungsreiche Routenvorschläge, eindrucksvolle Bilder und zahlreiche Tipps wecken die Lust auf grenzenlose Freiheit. Enthalten sind 20 Touren mit Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten, 225 Tage Abenteuer auf 15.106 Kilometern, 414 Empfehlungen zu Restaurants und Unterkünften, über 300 Reisefotos, inspirierende Videos sowie 20 Karten zur Übersicht und Navigation.

Carolin Steig & Martin Merten:
Roadtrips Europa – 20 fantastische Rundreisen
We travel the world, 344 S., 29,90 Euro

Foto: Zur schönen Aussicht



ZUR SCHÖNEN AUSSICHT

- 12 Appartements verschiedener Größe mit uneingeschränktem Blick auf die Kieler Förde.
- für Familien mit Kindern und Fahrradurlauber besonders geeignet, da der Strand und der Fördewanderweg direkt vor der Tür liegen.



3 Tipps für einen Tag auf Fehmarn

SONNENINSEL, HERE WE COME!

Mitten in der Ostsee liegt die kleine, verträumte Insel Fehmarn – ein Ort, an dem die Sonne ein bisschen öfter lacht und der Wind die Wellen sanft über den Strand streicht. Hier kommen drei Tipps, mit denen Ihr Tagesausflug auf die Sonneninsel unvergesslich wird.

AM HAFEN BURGSTAAKEN VORBEISCHAUEN

Starten Sie Ihren Tag am Hafen von Burgstaaken. Rund um das charmante Hafenbecken gibt es neben Schiffen und einem traumhaften Ausblick aufs Wasser so einiges zu entdecken. Darunter maritime Restaurants und Cafés sowie urige Gebäude und schmucke Gassen.

AUF LEUCHTTURM-SAFARI GEHEN

Fehmarns Leuchttürme sind echte Hingucker. Ein echtes Highlight ist der Leuchtturm Staberhuk bei Staberdorf. Schauen Sie doch mal bei Ihrem nächsten Spaziergang am Wasser bei dem hübschen Türmchen vorbei!

EINEN SUNDOWNER GENIESSEN

Lassen Sie den Tag in einer der gemütlichen Bars mit Meerblick ausklingen. In der Strandbrise am Südstrand oder im Lütten in Lemkenhafen können Sie es sich mitsamt chilligen Vibes direkt am Wasser bequem machen. Übrigens: Fangfrische Snacks gibt es hier ebenfalls auf die Flosse!

NOCH MEHR FEHMARN-FEELING?

Viele weitere Eindrücke von der Insel Fehmarn finden Sie auf unserem neuen Instagram-Account @fehmarneeling!



Fotos: Fehmarn Feeling



*Herbst an der Ostsee: Wo die Farben leuchten und die Zeit langsamer wird.
SlowDown Hotels bei Lübeck & Kiel*

Jedes Zimmer mit
eigener Dampfsauna, Balkon, Küchenzeile u.v.m. | Restaurant & Bar mit Panoramablick |
Wellnessbereich (im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa mit Pool)

Unser Angebot „SlowDown Spa Moments“ für Euch
2 Übernachtungen | Frühstücksbuffet | Dinner am Anreisetag | Wellnessanwendung |
Eintritt in den Spa | Welcome Drink
Ab 180 € pro Nacht





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



Definitiv einen Besuch wert: Bad Oldesloe verzaubert mit einer wunderschönen Innenstadt.

DREI AUSFLUGSZIELE IM OKTOBER

Herbstwärts in Schleswig-Holstein

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

Ein Gastbeitrag



von
Förde Fräulein

1. EIN HERBSTLICHER AUSFLUG NACH HUSUM

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

2. HERBSTZEIT IN BAD OLDESLOE

Bad Oldesloe punktet mit charmanter Innenstadt und schönem Umland. Starten Sie zum Beispiel mit einem Frühstück bei Wecklies: Das Bio-Café & Bistro verbindet Shabby Chic und Skandi-Stil, auf der Karte stehen u. a. Porridge, Müsli und reich belegte Teller mit selbstgebackenen Brötchen. Danach bummeln Sie durch die Mühlenstraße; ein Abstecher ins Heiligengeistviertel führt zu schönen Fachwerkhäusern mit bunten Türen - ein toller Foto-Spot. Für Naturfans geht es auf den Travewanderweg. Kultur bietet das Heimatmuseum mit Einblicken in Stadt- und Kreisgeschichte. Zum Abschluss: das Glacehaus – einst Gewächshaus, heute lichtdurchflutetes Restaurant mit moderner Crossover-Küche.

3. SCHÖNE HERBSTTAGE AN DER SCHLEI

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

herzhafte Leckereien. Ideal zur Erkundung ist das Rad: Ein Abschnitt des 1.000 km langen Ostseeküstenradwegs verläuft hier, davon 430 km in Schleswig-Holstein. Auf dem etwa zwei Kilometer langen Weg zum Naturerlebniszentrum Maasholm erleben Sie Weite und Ruhe. Ein weiterer Tipp: Der Barfußpark Schwacken-dorf. Auch den wunderschönen Leuchtturm Falshöft sollten Sie nicht verpassen!

WEITERE AUSFLUGSTIPPS:
WWW.FOERDEFRAEULEIN.DE

Auf dem Leuchtturm Falshöft geht es hoch hinaus – gute Aussichten inklusive!



Wohin geht die Reise?

DER MARCO POLO
TRENDGUIDE 2026 IST DA!

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



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

WELCHE TRENDS UND ZIELE SIND ES FÜR 2026?

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

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



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



Foto: Fördeland Therme

ENTSPANNTE AUSZEIT IN DER FÖRDELAND THERME

Die **Fördeland Therme** in Glücksburg verbindet Badespaß und Wellness bei jedem Wetter. Im 31 °C warmen Erlebnisbecken entspannen Sie zwischen Sprudelliegen und Strömung; sportlich wird's im wettkampfgerechten 25-Meter-Becken. Die Sauna ist der Ruhepol: stündlich wechselnde Aufgüsse, duftende Zeremonien und wohltuende Hitze. Danach heißt es abkühlen, durchatmen, in den Ruheräumen abschalten oder im Saunagarten mit Blick in die Natur verweilen – so wird aus einem Tag ein kleiner Urlaub. Weitere Infos unter www.foerdeland-therme.de.

FÖRDELAND THERME WOCHENPROGRAMM



MONTAG 	50+Angebot mit Aquagymnastik Therme: 9,50 € Sauna: 16,50 €
DIENSTAG 	Sauna 2 für 1 Beim Kauf einer Tageskarte erhält die Begleitperson freien Eintritt!
MITTWOCH 	Frühschwimmen (6:00-10:00) & 50+Angebot mit Aquagymnastik Therme: 9,50 € Sauna: 16,50 €
DONNERSTAG 	Freundetarif 1 Kind zahlt den Eintritt und das zweite Kind hat freien Eintritt!
FREITAG 	Familientag 1 Erw. mit bis zu 3 Kindern 19,00 € 2 Erw. mit bis zu 3 Kindern 29,00 €
Tägl. MONDSCHEINTARIF Therme: 11,00 € Sauna: 18,00 €	



Goldene Zeiten

Der Sommer hat den leckeren Äpfeln in unseren Gärten Geschmack verliehen, im Herbst dürfen wir uns nun über die köstliche Ernte freuen.

Diese Rezepte bieten extravaganen Apfelgenuss!



SCHOKOTORTE

MIT ROTWEIN-ÄPFELN

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 Std. + 3 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 12 Stücke

FÜR DEN BODEN

- 150 g Zartbitterschokolade
- 200 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 150 g Zucker
- 5 Eigelb
- 240 g Mehl Type 405
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 150 g saure Sahne
- 50 ml Rotwein

FÜR DIE CREME

- 300 g Nuss-Nugat
- 200 g Zartbitterkuvertüre
- 500 g Sahne

FÜR DIE ROTWEIN-ÄPFEL

- 70 g Zucker
- 500 ml Rotwein
- 500 ml Kirschsafft
- 2 Sternanise
- 1 Zimtstange
- 2 Äpfel

AUSSERDEM

- Springform (Ø 24 cm)
- Tortenplatte
- Tortenring

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm) am Boden mit Backpapier belegen, die Ränder fetten.

2. Schokolade grob hacken, mit der Butter in einer Schüssel über dem Wasserbad (oder vorsichtig in der Mikrowelle) schmelzen und glatrühren. Zucker, Eigelbe, Mehl, Kakao, Backpulver, Salz, saure Sahne und Rotwein zugeben und mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in die vorbereitete Form streichen und im unteren Drittel des heißen Ofens 45–50 Min. backen (Stäbchenprobe machen!). Aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3. Für die Creme Nuss-Nugat und Kuvertüre klein hacken, in einer Schüssel über dem Wasserbad bei niedriger Hitze schmelzen und glatt verrühren. Etwas abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren.

4. Sahne in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handmixers halbstief schlagen. Die lauwarmer Nugatmasse vorsichtig unterheben. Creme vollständig abkühlen lassen und etwa 30 Min. kaltstellen.

5. Schokoboden waagrecht in 3 gleich dicke Böden schneiden, einen davon auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Tortenring umspannen. $\frac{1}{3}$ der Creme auf dem Boden verteilen, zweiten Boden auflegen und mit derselben Menge Creme bestreichen, mit dem letzten Boden bedecken und die restliche Creme darauf verstreichen. Die Torte abgedeckt 2 Std. kühlen.

6. Für die Äpfel den Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen und mit Rotwein und Kirschsafft ablöschen. Sternanis und Zimt zugeben und kurz aufkochen lassen. Äpfel halbieren, entkernen und mit der Schnittfläche nach oben in den Sud geben, bei mittlerer Hitze 5–8 Min. garen. Aus dem Sud heben und etwas abkühlen lassen, dann in feine Spalten schneiden. Den Sud bei starker Hitze sirupartig einkochen lassen und abkühlen.

7. Tortenring entfernen, die Apfelspalten in der Mitte der Torte verteilen und mit 1–2 EL Sirup beträufeln. Torte in Stücke schneiden und servieren, restlichen Sirup dazu reichen.



Fotos: Ira Leoni

BRATAPFELKUCHEN

MIT LEBKUCHENCREME

ZUBEREITUNGSZEIT: 90 Min. + 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 24 Stücke

FÜR DEN TEIG

- 200 ml Milch
- 30 g frische Hefe
- 80 g Zucker
- 125 g weiche Butter
- 3 Eier
- 700 g Weizenmehl Type 405
- 1 Prise Salz

FÜR DIE BRATÄPFEL

- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Rosinen
- 2 TL gemahlener Zimt
- 150 ml Amaretto
- 16 kleine Äpfel, à etwa 120 g

FÜR DIE CREME

- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Lebkuchengewürz
- 200 g saure Sahne

AUSSERDEM

- tiefes Backblech oder Saftpfanne (ca. 35 x 40 cm)

1. Milch lauwarm erwärmen, in eine große Rührschüssel geben und Hefe sowie Zucker darin auflösen. Etwa 5–10 Min. stehen lassen, bis die Mischung Bläschen wirft. Butter, Eier, Mehl und Salz zugeben und mit den Knethaken des Handmixers oder in der Küchenmaschine ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.

2. Mandeln, Rosinen, Zimt und Amaretto in eine Schüssel geben, gut vermischen und ziehen lassen.

3. Inzwischen von den Äpfeln die Deckel abschneiden, dabei den Stiel möglichst stehen lassen. Die Äpfel großzügig aushöhlen, z. B. mit einem Apfelausstecher.

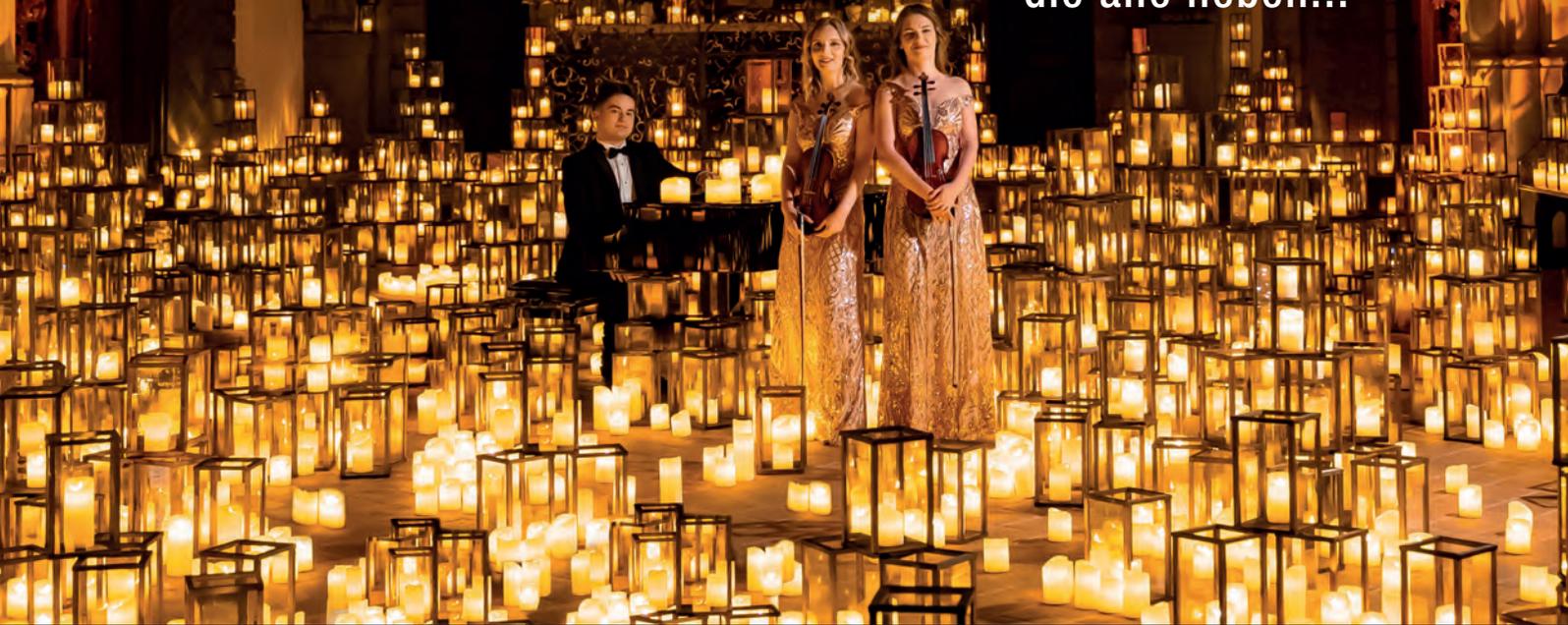
4. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Backblech oder eine Saftpfanne einfetten. Den Teig hineingeben und mit bemehlten Händen gleichmäßig darauf verteilen. Kurz ruhen lassen.

5. Die vorbereiteten Äpfel mit der Öffnung nach oben auf den Teig setzen und leicht eindrücken. Mit der Rosinenmasse füllen. Kuchen im unteren Drittel des heißen Ofens ca. 15 Min. vorbacken.

6. Währenddessen Eier und Zucker in einer Schüssel mit dem Handmixer über einem warmen Wasserbad 3–4 Min. dick-cremig schlagen. Lebkuchengewürz und saure Sahne unterrühren. Die Creme auf den vorgebackenen Teig geben und um die Äpfel herum verteilen. Apfeldeckel aufsetzen und den Kuchen weitere 25–30 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und servieren.

1000 *lights* CONCERTS
PRÄSENTIERT

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



Classical Highlights

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

15.00 Uhr

Romantic Love Songs

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

17.30 Uhr

Epic Movie Themes

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

20.00 Uhr

HAMBURG ST. PETRI • Sa, 10.01.26 und 14.02.26

KIEL PETRUSKIRCHE • So. 15.02.26

www.1000-lights-concerts.com



JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und ✨ [eventim.de](https://www.eventim.de) ✨



Wir machen Urlaub!
Vom 20.10. bis 21.11.25

Kehren Sie sich nach einem Spaziergang an der Promenade in Strande ins Kaiser ein und wärmen Sie sich bei einer heißen Schokolade, Glühwein oder Apfelpunsch auf und genießen Sie eine kleine Köstlichkeit vom Kürbis.

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



EINFACH KAISERLICH

Heißer Kakao, würziger Glühwein und herbstliche Köstlichkeiten – **das Kaiser** in Strande lockt mit saisonalem Genuss.

Keine Frage, den Sommer haben wir alle genossen, mit den Füßen im warmen Sand und dem Blick aufs Meer vom Strandkorb aus. Aber ein Besuch am Strand hat einen ganz außergewöhnlichen Zauber, wenn die goldene Jahreszeit alles in dieses besondere Licht taucht und der Wind rauh und erfrischend für Klarheit sorgt. Die Krönung eines Ostsee-Ausflugs: eine gemütliche Einkehr!

HERZERWÄRMEND LECKER

Das Kaiser in Strande ist dafür der perfekte Ort. Mit Blick aufs tosende Wasser wärmt man sich hier nach dem Spaziergang an der Promenade mit heißer Schokolade, Glühwein oder Apfelpunsch auf und genießt dann eine kleine Köstlichkeit, zum Beispiel von der Saisonkarte. Die lockt aktuell mit leckeren Kürbisgerichten. Ob als Suppe oder Kürbiscurry, das Herbstgemüse macht satt und glücklich.

Und natürlich darf in einem österreichischen Restaurant der süße Abschluss nicht fehlen: Kaiserschmarren, Strudel in verschiedenen Varianten oder Germknödel sorgen dann für den wohligen Seufzer der Zufriedenheit. Weitere Infos finden Sie unter daskaiser.de.

BETRIEBS- FERIEN

Das Kaiser hat vom 20. Oktober bis 21. November geschlossen.



Fotos: Das Kaiser



Ob Magic Dinner oder der King of Rock'n' Roll: Das Filou begeistert mit unvergesslichen Events.



Festliche Zeiten im Filou

Gar nicht mehr lang und die festliche Jahreszeit klopft an die Tür – die perfekte Gelegenheit, das Jahr stilvoll ausklingen zu lassen. Und wo ließe sich das besser genießen als im **Filou** am Schönberger Strand?

Die idyllische Lage direkt an der Promenade und die gemütliche Atmosphäre des Restaurants machen das Filou nicht nur zum perfekten Ausflugsziel an der Ostsee, sondern bieten auch den idealen Rahmen für Weihnachtsfeiern und Teamevents. Ganz nach Ihren Wünschen zaubern Ihnen Inhaberin Stephanie Franke und ihr Team eine rundum tolle Veranstaltung. Dabei werden Sie nicht nur kulinarisch verwöhnt: Auf Wunsch organisiert das Filou-Team Künstler*innen für die richtige Unterhaltung.

Apropos: In der besinnlichen Adventszeit erwarten Sie wieder außergewöhnliche Events im Filou. So sorgt Tom Miller beim Elvis Christmas Dinner am 6. Dezember um 19 Uhr für stimmungsvolle Vorweihnachtsmomente – passend zu einem festlichen Vier-Gang-Menü (75 Euro pro Person). Bei der Magic Dinner Show mit Jeff de Fire am 11. Dezember um 19 Uhr erleben Sie Zauber-kunst auf hohem Niveau, kombiniert mit einem exklusiven Fünf-Gang-Menü (95 Euro pro Person).

ADVENTS-FRÜHSTÜCK

An den Adventssonntagen lockt das Filou mit einem vorweihnachtlichen Frühstück. Jeweils von 9.30 bis 12 Uhr können Sie sich durch ein vielfältiges Buffet schmausen und im Kreise Ihrer Liebsten entspannte Stunden genießen. Mehr Infos und alle Events finden Sie unter www.filou-ostsee.de.



Fotos: Filou

Filou

Restaurant am Meer

Herzlich willkommen am Schönberger Strand!



Wir richten gerne Ihre Weihnachts- und Familienfeier aus!

Öffnungszeiten, die aktuelle Speisekarte und alle Veranstaltungen finden Sie unter filou-ostsee.de

Donnerstag, 6. November 2025 – 19.00 Uhr



Mark Karsai Duo

Tolle Musik – toller Abend! Mark Karsai und Sönke Steffens spielen Jazz- und Soul-Klassiker – der Hut geht herum.

Adventssonntage im Dezember 2025 – 9.30 bis 12.00 Uhr



Adventsfrühstück

Buntes Frühstücksbuffet, 1 Glas Sekt, 1 Glas O-Saft, Kaffee oder Tee satt – Herzhaftes und Süßes – 25,50 € Person

Nikolaustag: Samstag, 6. Dezember 2025 – 19.00 Uhr



Elvis Christmas Dinner

Tom Miller singt stimmungsvolle Elvis Songs, dazu wird ein Vier-Gang-Menü serviert – 75 € pro Person

Donnerstag, 11. Dezember 2025 – 19.00 Uhr



Magic Dinner Show

Ein magischer Abend mit Zauberkünstler »Jeff de Fire« kombiniert mit einem Fünf-Gang-Menü – 95 € pro Person

Mittwoch, 31. Dezember 2025 – 19.00 Uhr



Silvester Party

Party-Stimmung mit DJ-Florian – inkl. Fünf-Gang-Menü, Sekt, Berliner und Currywurst – 95 € pro Person

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

Herbstliebe

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



GEFÜLLTER BUTTERNUSSKÜRBIS

ZUBEREITUNGSZEIT: 70 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen:

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

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

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

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

KÜRBIS-SAFRAN-RISOTTO

ZUBEREITUNGSZEIT: 55 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen:

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

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

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

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



WILDSCHWEINBURGER

MIT FELDSALAT, BIRNE & SPECK

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

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

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

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

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

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

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



KOCHBUCH-TIPP

WILDKÜCHE



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

hen und Wildschweinen aus dem Gleichgewicht gekommen sind. Wild auf den Tisch zu bringen, ist deshalb nicht nur die nachhaltigste Lösung, sondern auch die geschmackvollste.

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



WILD GEGRILLT – EINFACH LECKER!

Der kühlere Herbst macht wieder Appetit auf leckere heimische Gerichte. **Gut Bossee** bietet Damwildrücken ausgelöst, Teilstücke aus der Rehkeule oder Nacken vom Wildschwein – all dies und noch viel mehr eignet sich perfekt für eine Zubereitung auf dem Grill. Dazu kommen die berühmte Wildbratwurst, das Wild-Cevapcici und die Wild-Currywurst.

WILDE VIelfALT AUF DEM GRILL!

Ohne schlechtes Gewissen, Tierwohl ist garantiert! Wildfleisch ist ein reines Naturprodukt, ist besonders zart, fettarm und hat Charakter, nämlich einen eigenen Geschmack. Gut Bossee bietet seinen Kunden z. B. Steaks aus der Keule, Medaillons vom Rücken und als Krönung das Filet von Dam-, Reh- und Schwarzwild an. Ein Marinieren ist eigentlich nicht nötig, wer es dennoch tun möchte, dem gibt das Gut Bossee-Team einfache Tipps zur Zubereitung. Dazu bieten sie eigens kreierte Saucen und Chutneys, jeweils perfekt auf Wild abgestimmt, an. Wo? Im Wild-Hofladen auf Gut Bossee. Mehr Infos unter www.bossee.de und Tel.: 04305 / 991 993.

Wilhelms

Neu
im
Quartier

Regional. Saisonal. Gut.



Köstlicher Mittagstisch
ab 8,90 €

Saisonale Speisekarte

Hausgemachte
Kuchen & Torten

Kulinarische Events

Wilhelms

sucht Verstärkung
im Service & in der Küche:
info@wilhelms-kiel.de

Bündnispartner von
FEINHEIMISCH
Gemuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Bistro | Café | Catering | Take Away
Geöffnet Di. bis So. 11.30 – 18.30 Uhr | Mo. Ruhetag
Körnerstraße 21 | 24103 Kiel | T: 0431/78 02 78 99
www.wilhelms-kiel.de

DER WILD-HOFLADEN WILD & WILDSPEZIALITÄTEN



Wild gegrillt - einfach lecker

Öffnungszeiten:
Samstag 11⁰⁰ bis 14⁰⁰ Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung



24259 Westensee
Telefon:
043 05-991 993
www.bossee.de

KUSCHELIGE OKTOBERMOMENTE



1

Titelfoto
Kurzer Mantel im
Farbton Port Royale,
59,99 Euro

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

2 Jeanskleid in
Light Blue Denim,
59,99 Euro



2



3



4



5



6



9



8



7



10

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

3 Mantel mit Stehkragen und Knopfleiste, 89,99 Euro

4 Pullover mit Perlendetails, 39,99 Euro

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

6 Locker geschnittenes Hemd im Karomuster, 36,99 Euro

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

8 Weicher Pullover mit Wollanteil, 44,99 Euro

9 Schlichte Bluse mit Hemdkragen, 36,99 Euro

10 Loosefit-Hose, 44,99 Euro



Hobo-Bag EBBA, 279,95 Euro

Fotos: KEINE SCHWESTER

Handschmeichler
UTENSILO FENJA,
39,95 Euro



Flache Umhängetasche
MAXI FENJA,
99,95 Euro



NATURVERBUNDEN BRAUNTÖNE FÜR DEN HERBST

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

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

EIN RUHEPOL ZUM MITNEHMEN

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

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

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

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

Laufsteg-Premiere AM 10. OKTOBER!

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

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

VORBEREITUNG AUF DIE SHOWS

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



TICKETS BEQUEM ONLINE BUCHEN

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

WER HAT GEWONNEN?

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

www.cjschmidt.de.

Workwear für den Herbst KUSCHELIGE SHIRTS & LONGSLEEVES Komfort trifft Funktionalität

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen schwanken und der Arbeitsalltag in der kalten Jahreszeit neue Herausforderungen bereithält, braucht es Kleidung, die zuverlässig schützt, flexibel einsetzbar ist und dabei komfortabel bleibt.

Carhartt präsentiert mit der neuen Herbst-Kollektion eine große Auswahl an Lang- und Kurzarmshirts, die Strapazierfähigkeit, Funktionalität und Komfort vereinen. Ideal für den täglichen Einsatz in der Werkstatt, auf der Baustelle oder bei der Gartenarbeit.

ROBUST, FUNKTIONAL, KOMFORTABEL

Ein Highlight der Kollektion: das Relaxed Fit Lightweight Short-Sleeve Logo Graphic T-Shirt.

Gefertigt aus einem weichen Baumwollmischgewebe, überzeugt es durch Leichtigkeit, Atmungsaktivität und hohen Tragekomfort. Der Relaxed Fit und der gerippte Rundhalsausschnitt schaffen Bewegungsfreiheit und sorgen für einen klaren, funktionalen Look.

Für besonders aktive Einsätze entwickelt, bringt das Carhartt Force™ Relaxed Fit Midweight Short-Sleeve Logo Graphic T-Shirt funktionale Eigenschaften im klassischen Workwear-Design. Dank atmungsaktivem, leichten Polyester-

gewebe ist es besonders angenehm zu tragen und unterstützt mittels FastDry™ Technologie eine schnelle Feuchtigkeitsableitung für ein angenehmes Tragegefühl auch bei schweißtreibender Arbeit.

Aberundet wird die Kollektion durch das Relaxed Fit Lightweight Short-Sleeve Script Graphic T-Shirt: Es besticht durch atmungsaktives Baumwollmischgewebe und verstärkte Nähte sowie hohen Tragekomfort und Strapazierfähigkeit.



WEIN & SCHOKO

Probieren & genießen

Rotwein zum Anziehen
- entdecken Sie die
Trends der Saison

10.10. Top Model SHOW

Erleben Sie die
Laufstegpremiere
der Top Models
Schleswig-Holstein

SHOPPING SONNTAG

19.10. und 2.11.

CASHMERE CORNER

Ein Hauch von Luxus

OUTDOOR ZEIT

Jacken für jedes Wetter

Modetermine
im Oktober:



NEU

ERÖFFNUNG

 **ONLINE
SHOPPEN**
WWW.CJSCHMIDT.DE


CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM

Glanz & Gloria

Lieblingsstücke



Fairfashion & Scandic Lifestyle



HERBSTLICHE LIEBLINGSSTÜCKE

Fröhlich. Frech. Farbenfroh. Einzigartig & Besonders - wie DU!

Mo.-Fr.: 10-18 Uhr • Sa.: 10-13 Uhr
Mühlenstraße 1 • 24582 Bordsesholm
www.lieblingsstuecke.shop

Fotos: Glanz & Gloria



Lederbags von Harbour 2nd



Homestyleartikel von IB Laursen



Tücher aus reiner Merinowolle von INVERO

Outfit mit Teilen von Heidekönigin & Sorgenfri Sylt



HERBSTLICH WILLKOMMEN!

Gönnen Sie sich bei **Glanz & Gloria** ein farbenfrohes Shopping-Erlebnis: Entdecken Sie die aktuellen Modekollektionen, liebevoll ausgewählte Accessoires und handgefertigte Geschenkideen – perfekt für besondere Anlässe. Neu eingetroffen: kuschelige Lieblingsstücke der Manufakturen Heidekönigin, Seasalt Cornwall und Invero – aus reiner Biobaumwolle sowie 100% extra feiner Merinowolle. Ergänzend finden Sie besondere Homestyle-Produkte, Accessoires und Geschenkartikel aus Dänemark sowie edle Lederbags aus reinem Naturleder von Harbour 2nd. Mit viel Liebe zum Detail schafft der Concept-Store von Sabrina John das ideale Ambiente für entspannte Shoppingstunden. Und natürlich geht's auch online: lieblingsstuecke.shop. Weitere Infos: Tel. 04322 / 88 87 27.

Opalausstellung

Donnerstag 6.11. bis Sonntag 9.11.

mit Sonderöffnungszeiten an diesen Tagen
10-18 Uhr, So. 12-16 Uhr

Atelier 85

MEISTERGOLDSCHMIEDE

Holtener Str. 85 · 24105 Kiel
www.atelier85-kiel.de
Mo., Di., Do., Fr.: 10-18 Uhr
Sa.: 10-14 Uhr

Foto: Uta Jürgens



SCHILLERENDE OPALTRÄUME

Mitten auf der Holtener Straße entsteht im **Atelier 85** Schmuck mit Charakter: Meistergoldschmiedin Kristina Koch verbindet über ein Jahrzehnt Erfahrung mit frischen Ideen – von maßgefertigten Trauringen über Umarbeitungen bis zu Neuanfertigungen aus recyceltem Altgold. In diesem Jahr lädt das Atelier erneut zur Opalausstellung ein. Von Donnerstag, dem 6. November, bis Sonntag, dem 9. November, lernen Interessierte alles über den schillernden Edelstein. Zwei Vorträge von Opalschleifer Felix Kalthaus am Freitag und Samstag, jeweils ab 16 Uhr, geben einen spannenden Einblick in die Welt der Opale. Am Ausstellungswochenende gelten folgende Öffnungszeiten: Donnerstag bis Samstag 10 bis 18 Uhr, und Sonntag 12 bis 16 Uhr. Mehr Infos unter www.atelier85-kiel.de.

Fotos: Atelier 85 (3)



Fein verarbeitete
Lapislazuli Kette
mit 750er Gelbgold
Snapfix Verschluss

DAS WERKSTATT-CAFÉ FEIERT JUBILÄUM

Seit 45 Jahren fertigt das **Werkstatt-Café Kiel** nach eigenen Entwürfen, aber auch nach individuellen Wünschen der Kundschaft hochwertigen Unikatschmuck an. Trauringe, Umarbeitungen und Reparaturen ergänzen das vielseitige Konzept. Die Goldschmiedewerkstatt wird bereits in dritter Generation durch Inhaberin Sandra Prill geführt, angegliedert ist das seit 1980 bestehende Café. Mittlerweile liegt die Priorität auf der Goldschmiede. Das Café bleibt nichtsdestotrotz ein kleiner, aber wichtiger Bestandteil und ist für viele Kieler*innen in dieser Zeit zu einem bedeutenden Wohlfühlort geworden. Aktuelle Öffnungszeiten, sowohl für die Goldschmiedewerkstatt als auch für das Café, sowie weitere Informationen sind direkt auf der Website unter www.werkstattcafe-kiel.de zu finden.



NATÜRLICH WARM DURCH DEN HERBST

Sobald die Luft kühler wird, trumpft Wolle mit ihren Qualitäten auf. Die **Mufflon Strickwarenfabrik „Die Masche“** fertigt Bekleidung und Accessoires aus reiner Wolle – ein Naturmaterial, das wärmt, atmet und lange hält. Bei der Produktion in Deutschland trifft handwerkliches Können auf moderne Technik: vom dichten Walkverfahren bis zum präzisen Zuschnitt entsteht robuste, formstabile Qualität mit weichem Griff. Interessierte sind herzlich eingeladen, montags bis donnerstags zwischen 10 und 12 Uhr und 14 und 16 Uhr beim Fabrikverkauf in Wahlstedt vorbeizuschauen. Anlässlich des Herbstbeginns gelten am 10. und 11. Oktober Sonderöffnungszeiten: Freitag ist von 10 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis 14 Uhr geöffnet. Mehr Informationen gibt es unter www.mufflon.com.

Fotos: Werkstatt-Café Kiel (1) / Mufflon (1)

**Werkstatt
Café**

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

Mufflon
natural freewear

Fabrik-Verkauf: Der Herbst ist da

**Sonderöffnungszeiten
zum Herbstbeginn:**
am Fr. 10.10.
ab 10-18 Uhr
am Sa. 11.10.
ab 10-14 Uhr

Finden kann so einfach sein:
Jacken, Westen, Pullover, Decken und Accessoires
Edle Geschenke aus 100% Schurwolle

Mufflon Strickwarenfabrik „Die Masche“
Dr.-Hermann-Lindrath-Str. 15 - 23812 Wahlstedt
Tel. 0 45 54 - 9 21 50 - www.mufflon.com
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 10-12 Uhr & 14-16 Uhr

JA, ICH WILL!

HEIRATEN IM HERBSTLICHT

Hochzeit feiern im Oktober? Im ersten Moment mag das abwegig klingen. Doch auch die kältere Jahreszeit hat ihre Vorzüge. Die klare Luft und die bunten Blätter sorgen für eine ganz besondere Atmosphäre. Nach dem trubeligen Sommer kehrt Ruhe ein und unser Fokus verschiebt sich auf das Wesentliche. Denn das Wichtigste ist schließlich das gemeinsame „Ja“.



FÜNF TIPPS FÜR DEN BRAUTSTRAUSS

Gelb, Rot, Orange – der Herbst ist die Zeit der warmen, satten Farben. Diese können sich auch gut bei der Blumenwahl widerspiegeln. Hier kommen ein paar Empfehlungen aus der Redaktion ...



TIPP:

Kombiniert mit Kräutern, Beeren, Gräsern und Trockenblumen, wirkt der Brautstrauß noch leichter und natürlicher und bekommt einen traumhaft herbstlichen Look.

1. DAHLIEN

Die zur Familie der Korbblütler gehörenden Pflanzen kommen ursprünglich aus Mexiko – und das sieht man den farbenfrohen Blüten auch an. Sie erstrahlen in Gelb, Orange, Rot, Rosa und Lila, aber auch in schlichtem Cremeweiß. Besonders durch ihre sanften Farbverläufe machen sie sich gut im herbstlichen Bouquet.

2. CHRYSANTHEMEN

Wer es klassisch und elegant mag, ist mit Chrysanthemen gut bedient. Es gibt sie in allen erdenklichen Farben und Formen. Besonders in Gelb, Orange und Bordeaux sind sie tolle Farbtupfer im herbstlichen Strauß. In der Blumensprache stehen sie für Heiterkeit, Perfektion und Ewigkeit.

3. EUKALYPTUS

Sehr beliebt in Vintage- und Boho-Straußen ist Eukalyptus. Die immer-

grüne Pflanze lockert den Brautstrauß auf und verleiht ihm eine moderne, frische Note. Passend dazu symbolisiert Eukalyptus Gesundheit, Reinheit und Schutz.

4. ROSEN

Der Klassiker unter den Hochzeitsblumen und das Symbol schlechthin für ewige Liebe darf natürlich nicht fehlen – zumindest wenn man es traditionell mag. Besonders praktisch: Rosen sind das ganze Jahr über erhältlich. Im Herbst eignen sich Farbtöne wie Apricot, Bordeaux oder Champagner.

5. HORTENSIEN

Ein Eyecatcher sind auch Hortensien, die pompös und voluminös, aber gleichzeitig weich und romantisch wirken. Ihre sanften Farbvariationen in Blau, Violett, Rosa und Hellgrün passen besonders gut zu Vintage-Straußen.

Foto: Adobe Stock

Die Spirit Zulu Time ...

... verkörpert das jahrhundertealte Know-how der Marke LONGINES bei Zeitmessern mit mehreren Zeitzonen. Ihr Ursprung und ihr Name sind von der ersten LONGINES Armbanduhr mit zwei Zeitzonen entlehnt, die 1925 hergestellt wurde und auf deren Zifferblatt die Zulu-Flagge abgebildet war. Zulu bezieht sich auf den Buchstaben „Z“, der die Weltzeit für Flieger angibt. Ästhetisch zeichnet sich die LONGINES Spirit Zulu Time durch ihre sorgfältige Ausführung

und die besondere Sorgfalt aus, die den verschiedenen Details gewidmet wurde. Sie verfügt über eine beidseitig drehbare Lünette. Jedes Modell wird von einem exklusiven LONGINES Kaliber angetrieben, ist mit einer Unruhspiralfeder aus Silizium ausgestattet, gegen Magnetfelder resistent und von der COSC als Chronometer zertifiziert. Erhältlich bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße in Kiel.



Foto: Longines - Imagebank

20%
auf unsere
Trauringe.
Kommen Sie
vorbei!



seit 1866
HAPPE
Uhrmacher und Juwelier

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

www.juwelier-happe.de



Viele bunte Pillen – sinnvoll oder nicht?

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

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

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

VON MARION LASS

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

VITAMIN D – SINNVOLL

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

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

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

TEMPORÄR KEIN PROBLEM

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

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

AUF QUALITÄT ACHTEN!

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

VITAMIN B FÜR DIE GROSSEN DENKER

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

DR. SILJA SCHÄFER ...

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



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

MAGNESIUM BEI UNRUHIGEN BEINEN

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

BLUTTEST VOR DER EISENEINNAHME

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

MULTIVITAMIN-PRÄPARATE

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

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

Herzlichen Dank für das wieder sehr informative Gespräch!

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

50%
SALE

NUR NOCH
14,95 €



JETZT BESTELLEN UNTER:

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

amazon.de[®]
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de

ftm



HOLSTEENER OKTOBERFEST

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

DAT PASST DOCH PRIMA!

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

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

OKTOBERFEST – BEETEN NÖRDLICH

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

BIRGITT JÜRS

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

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

ERFOLGREICH ENGLISCH LERNEN FÜR ALLE ÜBER 50

Englisch lernen darf Freude machen – genau das erleben Sie in den Elka-Kursen in Kiel. Seit 2018 begeistert das Konzept: kleine Gruppen mit bis zu zehn Teilnehmern, viele Dialoge statt trockener Grammatik, einmal pro Woche in einer entspannten und persönlichen Atmosphäre. „Es ist

Foto: Matthias Grahl



einfach ein unkompliziertes, aber intensives Lernen, denn Menschen ab 50 lernen anders. Dazu gehören auch kleine gesellige Pausen“, erklärt Elka-Inhaber Matthias Grahl. „Viele Teilnehmende begannen bei uns ohne oder mit aufzufrischenden Kenntnissen und sind heute souveräne Fortgeschrittene – oft verbunden mit neuen Bekanntschaften. Entdecken Sie, wie motivierend lernen sein kann bei einer kostenlosen Probe-stunde! Join us!“ Nähere Informationen bei Matthias Grahl, Tel.: 0431 / 22 18 86 50, oder per Mail an matthias.grahl@elka-lernen.de.

ZUHAUSE IST DA, WO DAS UMFELD STIMMT



Foto: Augustinum Mölln

Inge und Wolfgang Lind haben den Umzug im Jahr 2023 ins **Augustinum Mölln** keinen Tag bereut. Ihr Lebensweg führte sie über Metropolen wie Genf, Brüssel und Düsseldorf in die Seniorenresidenz im malerischen Städtchen Mölln. Nach vielen Jahren im eigenen Haus und einer großen Wohnung in Hilden wurde die Zukunftsplanung 2022 konkret: „Unsere Tochter lebt in Spanien – was, wenn mal etwas ist?“ Das Augustinum überzeugte mit seinem Konzept, auch im Pflegefall in der eigenen Wohnung bleiben zu können. Nach Besichtigungen in Aumühle, Bonn, Bad Neuenahr, Hamburg und Meersburg fiel die Wahl auf Mölln. „Hier stimmt einfach alles - Natur, Gemeinschaft und Angebote“, schwärmen Inge und Wolfgang Lind. Besonders schätzen sie Sportmöglichkeiten, das Schwimmbad und das kulturelle Programm. „Wir sind angekommen“, sagen die beiden glücklich.

ELKA®

www.elka-lernen.de

Englisch erleben

Die Kurse in kleinen Gruppen sind mehr als nur Unterricht. Sie bieten Raum für persönliche Kontakte, Austausch und gemeinsames Lernen und Lachen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues zu lernen oder Altbekanntes zu vertiefen. Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei.

Informationen erhalten Sie bei:

Matthias Grahl Tel: 0431-221 886 50
 mail: matthias.grahl@elka-lernen.de
www.elka-lernen.de



DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

1. PLATZ
 Testsieger
 Seniorenresidenzen
 Ausstattung und Service
 TEST Aug. 2023
 9 Anbieter

www.disq.de
 Privatwirtschaftliches Institut



Interessenten fragen – Bewohner antworten

Lernen Sie unsere Seniorenresidenz durch die Besichtigung bewohnter Apartments kennen. Im Anschluss laden wir Sie zum direkten Austausch mit Bewohnerinnen und Bewohnern ein.

Augustinum – Sie entscheiden.

i Montag, 26. Mai, 14 – 16 Uhr.
 Anmeldung bis 19. Mai unter 04542 81-21 05
 oder christel.wildenburg@augustinum.de

Augustinum Möll
 Sterleyer Straße 44
 23879 Mölln
 Tel. 04542 81-21 05
www.augustinum.de

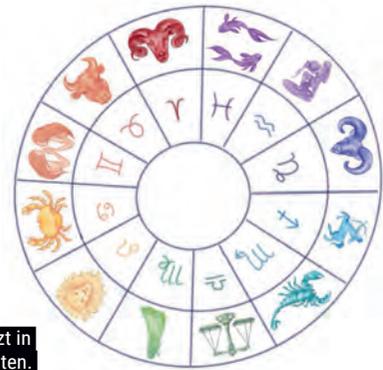
Augustinum

Seniorenresidenzen

Hilfe durch die Tiefen des Lebens



Britta Graw unterstützt in herausfordernden Zeiten.



Befindet sich Ihr Leben im Umbruch? Gehen Sie gerade durch herausfordernde Zeiten? „Das ist oft schmerzhaft“, weiß Britta Graw. „Ich begleite Menschen durch ihre Lebensphasen – wie auf einer Bergwanderung mit Gipfeln der Klarheit und Tälern der Reflexion. Mein Fokus liegt dabei auf Zuhören, Verstehen und der Stärkung individueller Potenziale, damit Mut, Zuversicht und Lebensfreude wachsen können – auch in herausfordernden Zeiten“, lädt Britta Graw ein, sich bei Lebensumbrüchen Unter-

stützung zu holen. Ziel der Lebensberaterin ist es, Talente sichtbar zu machen, neue Visionen zu entwickeln und diese im Berufs- und Privatleben umzusetzen. Dabei nutzt sie den astrologischen Radix der Kundschaft als Werkzeug, um den richtigen Zeitpunkt und Perspektiven herauszuarbeiten und damit Hinweise für den nächsten Schritt zu geben. „Neben Intuition und Empathie fließen Erfahrungen aus meiner früheren beruflichen Tätigkeit und zahlreichen Reisen ein“, sagt sie. Ihre Themenfelder sind Ta-

lent- und Potenzialentfaltung, Probleme in Beruf und Karriere, Ruhestandsgestaltung sowie Begleitung bei Umbrüchen. Die Sitzungen finden als Hausbesuche im Großraum Kiel und/oder telefonisch statt. „Das Ziel ist die innere Ordnung und ein neuer stimmiger Weg. Fragen Sie gerne nach. Ich freue mich auf Sie!“

Britta Graw, Kiel
www.lebensberatung-graw.de
 Tel.: 0177 / 337 85 86

Foto: Britta Graw / Bild: Franziska Kickuth

5 GESUNDE DURSTLÖSCHER

Wir alle greifen gerne mal zu kühlen, süßen Getränken. Doch Eistee, Limonade oder Cola enthalten oft große Mengen Zucker – mit Folgen für die Gesundheit. Dabei gibt es natürliche Alternativen!

Einfach nur Wasser ist vielen Menschen zu langweilig. Da hilft auch keine Kohlensäure. Es geht ihnen um den Geschmack. Doch es gibt Mittel und Wege, Geschmack ins Glas zu bringen: Kräuter wie Minze, Zitronenmelisse oder Basilikum, kombiniert mit frischem Obst oder Gemüse,

machen Wasser zum gesunden Erfrischungsgetränk. Ein Blick auf die Mineralstoffwerte des eigenen Leitungswassers lohnt sich. Je nach Region kann es reich an Magnesium, Kalzium oder Natrium sein – ganz ohne teures Mineralwasser. Hier einige Tipps:

1

GESCHMACKSSACHE

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

2

EISTEE SELBER MACHEN

Kräuter- oder Früchtetee richtig schön kalt servieren

3

KÖSTLICHE SAFTSCHORLE

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

4

MINERALWASSER MIT SPRITZ

Ein Spritzer Zitrone ins Mineralwasser erfrischt und enthält wichtige Mineralstoffe

5

LEITUNGSWASSER DELUXE

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



Foto: Adobe Stock



Musik und Bewegung bedeuten Lebensfreude

Musik macht etwas mit uns! Gerade im Gesundheitsbereich lässt sie sich gut einsetzen.

*Kein Wunder, dass Senior*innen Tanz, Musik und gemeinsame Fitnessangebote für sich entdecken – als Schlüssel zu Gesundheit und Lebensqualität.*

Wenn die ersten Takte erklingen, huscht ein Lächeln über die Gesichter. Die Beine beginnen zu wippen, Hände klatschen im Takt – und plötzlich sind Alter, Alltagsbeschwerden und Einsamkeit weit weg. Ob im Senior*innen-Tanzkreis, beim Fitnessstanz oder in der Musikgruppe: Wer sich bewegt, lacht und gemeinsam Zeit mit anderen verbringt, stärkt Körper und Seele.

BEWEGUNG FÜR DIE GESUNDHEIT

Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung – besonders in Form von Tanz – bei älteren Menschen Mobilität, Gleichgewicht und Ausdauer fördern. Stürzen wird vorgebeugt, Muskelkraft wird aufgebaut oder bleibt erhalten, und auch das Herz-Kreislauf-System profitiert. Tanzen ist ein ganzheitliches Training. Es fördert Ko-

ordination und Konzentration, stärkt die Muskulatur und macht dazu noch jede Menge Spaß.

MUSIK – BALSAM FÜR DIE SEELE

Aber auch die Musik selbst spielt eine große Rolle. Sie ruft Erinnerungen wach, schafft emotionale Nähe und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Besonders bei Menschen mit beginnender Demenz oder in Pflegeeinrichtungen wirkt Musik oft Wunder: Sie bringt Lebensfreude zurück und fördert die Kommunikation. Viele Senior*innen berichten, dass sie sich beim Tanzen und Singen wieder lebendig fühlen.

GEMEINSAM GEGEN EINSAMKEIT

Ein weiterer unschätzbare Aspekt: die Geselligkeit. Gerade im Alter wird der soziale Austausch

wichtiger denn je. Tanz- und Fitnessgruppen bieten nicht nur Bewegung, sondern auch Begegnung. Freundschaften entstehen, Gespräche vertiefen sich, und das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, stärkt das Selbstwertgefühl. Zusammen lachen und sich bewegen – da vergisst man schnell die Alltagsorgen.

EINFACH ANFANGEN

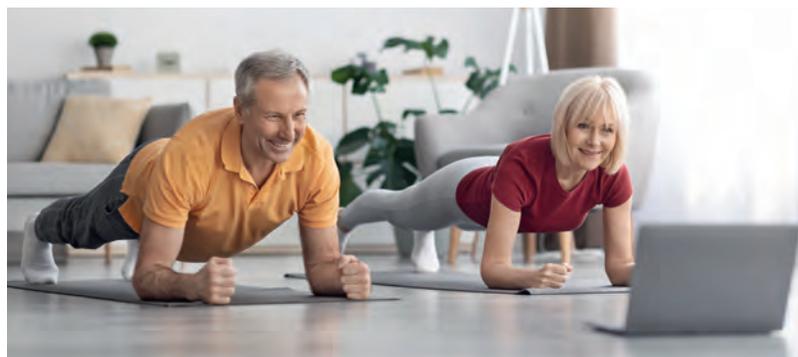
Das Beste daran: Es ist nie zu spät. Viele Kurse richten sich speziell an Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder beginnen ganz behutsam. Auch wer lange keinen Sport gemacht hat, findet leicht einen Einstieg. Oft reichen ein paar einfache Bewegungen zur Musik, um die positiven Effekte zu spüren. Am besten „einfach machen“.

Foto: Adobe Stock

ADVERTORIAL

Bewegung ist die beste Medizin

Älterwerden ist ein Triumph – und zugleich eine Herausforderung. „Viele Einschränkungen im Alter, etwa im neuronalen System, auf muskulärer Ebene sowie im Bereich der Herz-Kreislauf-Fähigkeiten, lassen sich weder mit Medikamenten noch operativ aufhalten. Nach aktuellem Wissensstand sind Bewegung und Training die effektivste Gegenmaßnahme“, sagt Dr. Thorsten Schmidt vom Kieler Institut für Trainingstherapie (KIT). Der Verzicht auf Sport, um die Gelenke zu schonen, sei daher der falsche Weg. Im KITT benutzt er gezielte Programme, die die Funktionsverluste verlangsamen oder zeitweise stoppen können. Um



den Zugang zu erleichtern, hat Dr. Schmidts Arbeitsgruppe eine digitale Trainingstherapie erstellt. Die Plattform umfasst über 20.000 Übungsvideos. Aus ihnen wird nach einem Anamnesegespräch ein individueller Plan erstellt – mit Übungen für den Alltag und je nach Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer des bzw. der Patient*in. Die Einweisung erfolgt idealerweise vor Ort, alle weiteren Einheiten können zeit-

unabhängig zu Hause stattfinden. So genießen Menschen ohne Auto oder ÖPNV in der Nähe ein Sportangebot, das orts- und zeitunabhängig ist. „Fragen Sie gerne nach“, so Dr. Schmidt.

Kieler Institut für Trainingstherapie
Mühlendamm 1, 24113 Kiel
Tel.: 0431 / 88 82 40 30 oder
info@kitt.fit

Foto: Adobe Stock



Denkt Ihr Zuhause schon mit?

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

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

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

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

VERNETZTE GERÄTE, ZENTRALE STEUERUNG

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

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

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



SICHERHEIT UND ENERGIE SPAREN

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

IST INTERNET ERFORDERLICH?

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

IST DAS KOMPLIZIERT?

Der Einstieg ist einfach: Eine smarte Lampe lässt sich in wenigen Minuten einrichten. Sie können dann Schritt für Schritt erweitern – etwa um Heizkörperthermostate, Rollläden oder eine smarte Türklingel. Neue Standards wie z. B. „Matter“ erleichtern die Zusammenarbeit verschiedener Hersteller.

Achten Sie aber auf Datenschutz und Sicherheit: Starke Passwörter, aktuelle Updates und möglichst lokale Verarbeitung. Am besten aufgehoben ist man bei den Smart-Home-Fachleuten. Sie kennen sich aus mit Kompatibilität, Zuverlässigkeit, Reichweite und Funkstandard. In größeren Wohnungen bzw. Häusern könnten nämlich ggfs. ein Funk-Hub oder ein Mesh-Netz nötig sein.



Ökostrom: Es ist nie zu spät zu wechseln.

Regional. Stark.
Zuverlässig.
Stadtwerke SH.



Individuell & modern wohnen

Design trifft Vielfalt – mit den neuesten Wohntrends wird das Wohnzimmer zur persönlichen Wohlfühloase.

COUCHTISCHE TINNY

Die Serie Tinny begeistert mit einer organisch geformten Tischplatte und ist in gleich sechs edlen Farben aus Fenix erhältlich. Alternativ gibt es Oberflächen in Steinoptik (HPL) oder sogar Keramik. Verschiedene Größen ermöglichen individuelle Kombinationsmöglichkeiten – und neu gibt es die Tische auf Wunsch auch mit praktischer Zeitungsablage (gegen Aufpreis), ab 459 Euro.



KISSEN MIT STIL

Accessoires, die jedes Sofa aufwerten: Eine riesige Auswahl an Kissen mit Federfüllung gibt es bereits ab 29,90 Euro.

SOFA MAGNOLIA VON BRÜHL

Ein echtes Statement-Piece: Magnolia verbindet Extravaganz mit Komfort. Mit seinen weichen Rundungen wird das Sofa zum Blickfang und gleichzeitig zum gemütlichen Rückzugsort. Ob als klassisches Sofa,

Big oder Ecksofa, dank der vielseitigen Elemente lässt es sich perfekt an jedes Wohnzimmer anpassen. Stoff oder Leder? Beides ist möglich. Der 2,5-Sitzer mit 204 cm Breite ist ab 3.540 Euro erhältlich.



AKTIONSTAGE BIS 1.11.
10% Aktionsrabatt*
alternativ Finanzkauf bis
24 Monate 0%
* ausgenommen reduzierte,
Aktions- und marken-
geschützte Ware
(Fa. Brühl,
Ligne Roset)

**ALLE PRODUKTE SIND ERHÄLTlich BEI HMC
MÖBEL COMPANY IN SCHWENTINENTAL.**

UNVERWECHSELBAR SEIN



HMC
AKTIONSTAGE

bis 01.11.2025

10%*
Aktionsrabatt

»ECKGRUPPE« mit Federkern
individuell planbar in Größe & Ausführung
in Stoff ab € **1.949,-**

brühl 



»RELAXSESSEL« Aktionspreis € **1.498,-*** statt 2.198,-

»HOCKER« Aktionspreis € **498,-*** statt 547,-

*nur im Set verkäuflich.

»RECAMIERE TAM«
Große Stoff- & Lederauswahl
Vorzugspreis ab € **1.957,-**

*ausgenommen reduzierte, Aktions- & markengeschützte Ware (Fa. Brühl, Ligne Roset)

HMC Möbel Company GmbH "Ostseepark Schwentental"
Dieselstraße 3, 24223 Schwentental, Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de





Hausmesse 2025

Fliese • Naturstein • Putz & mehr

17. Oktober

Preetzer Chaussee 59
24222 Schwentidental

09:00-17:00 Uhr

Norddeutsches & italienisches Flair

in authentischer Atmosphäre
für Privat- & Profikunden

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.



MEINE NEUE KÜCHE

**Küchencentrum
Rendsburg**

24768 Rendsburg
Friedrichstädter Str. 26
Tel. (04331) 45063

www.kuechencentrum-rendsbuerg.de

HAUS, HOF & GARTEN

GROSSE HAUSMESSE BEI KERAMIEDE

Sie haben Lust auf ein neues Bad, neue Fliesen oder moderne Designböden? Entdecken Sie am 17. Oktober von 9 bis 17 Uhr auf der großen Hausmesse von **KeraMiede in Schwentidental** die Welt des Wohnens und Gestaltens - mit Live-Demonstrationen rund um faszinierende Spachteltechniken und mit Wissenswertem zu innovativen Entkalkungsanlagen. Hier zeigt sich die

Keramik-Industrie ganz hautnah mit Neuheiten, Design-Trends und zukunftsweisenden Lösungen. Wer KeraMiede kennt weiß, dass es hier mehr gibt als nur Fliesen: Inspirierende Raum-Designkonzepte und elegante Duschkabinen gehören ebenso zum Repertoire.

„Genießen Sie bei uns norddeutsche und italienische Kulinarik, während die kleinen Gäste auf der Hüpfburg bestens unterhalten werden. Und sichern Sie sich attraktive Messepreise, Hersteller-Aktionen, Sonderposten und Rabatte“, lädt das KeraMiede-Team ein. „Wir freuen uns auf Sie!“



Foto: KeraMiede



Foto: Miele

GROSS, GRÖSSER, XXL- KÜHL-GEFRIER-KOMBI

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

BO-DESIGN ERLEBNISTAGE

Vom 4. Oktober bis zum 9. November 2025 lädt das Team von **Bo-design in Schwentinental** herzlich ein, die warme Ausstrahlung der hochwertigen und nachhaltigen Wohnideen zu genießen.

„Erleben Sie unser natürliches Wohnkonzept Design trifft Natur, das die zeitlose Schönheit natürlicher Materialien mit den neuesten Wohntrends internationaler Möbeldesigner verbindet. Und besuchen Sie uns gerne am verkaufsoffenen Sonntag, 9. November. Von 12 bis 17 Uhr können Sie bei uns ganz entspannt die positive Atmosphäre ökologischer Massivholzmöbel genießen“, freut sich das Team auf viele Gäste.

EIN BESONDERER GAST

Am Samstag, 18. Oktober, ist ein besonderer Gast im Haus: Sebastian Schmidt von Freistil Rolf Benz wird vor Ort sein und über die neu-

esten Trends im Bereich Sitzmöbel informieren.

FLEXIBLES SOFA VON ROLF BENZ

Das freistil 170 – Rolf Benz zum Beispiel ist ein Sofa, auf dem alle ihren Platz finden. Hier kann man der Individualität Freiraum geben, denn das freistil 170 gibt einem durch seine Modularität die Möglichkeit, genau das Sofa zu gestalten, das ins Leben passt. „Sogar die Polsterung stellt sich auf Sie ein – wählen Sie zwischen Classic (festerem) oder Lounge

(weicherem) Sitzkomfort, drei unterschiedlichen Sitzhöhen und zwei Sitztiefen. Dieses Möbelstück sitzt wie ein Maßanzug!“

BESTSELLER ZU BESTPREISEN

In der Zeit vom 4. Oktober bis zum 9. November 2025 gibt es Bestseller zu Bestpreisen! Es winken attraktive Rabatte auf Neubestellungen – ausgenommen sind Küchen, Aktionspreise, Innenausbau und Sonderanfertigungen.



Das freistil 170 – Rolf Benz lässt sich frei gestalten. Es ist ein wahrer Maßanzug.

Foto: Rolf Benz



Neu Regalsystem Filigno

TEAM7

Bo-design Erlebnistage

vom 04. Oktober
bis 09. November 2025

Mit vielen Sonderangeboten,
Neuheiten und

-10%*

Rabatt

auf Neubestellungen

*ausgenommen Küchen, Aktionspreise,
Innenausbau & Sonderanfertigungen

Kiels spezialisiertester Einrichter
für hochwertige Massivholzmöbel
und mehr...

bo-design

NATÜRLICHE WOHNKONZEPTE GMBH

Dieselstraße 1

24223 Schwentinental / Kiel

04307 - 82 53 63

www.bodesignmoebel.de



ADVERTORIAL

Zeit für das Besondere

WILLKOMMEN BEI BROOCKS – MEHR ALS NUR EIN MÖBELHAUS

Kein Mainstream. Sondern Möbel und Accessoires, die man nicht überall findet – individuell, hochwertig und überraschend bezahlbar.

Seit über 44 Jahren ist **BROOCKS Wohnen & Garten** im Norden Deutschlands eine feste Adresse für Menschen, die mehr suchen als eine Einrichtung „von der Stange“. Das inhabergeführte Unternehmen steht für außergewöhnliche Möbel, Accessoires und Wohnideen, die Persönlichkeit ausstrahlen und jedes Zuhause einzigartig machen.

QUALITÄT, DIE FREUDE MACHT

Bei BROOCKS geht es nicht um kurzlebige Trends, sondern um bleibende Werte. Ob edles Holz, feines Leder, innovatives Geflecht oder nachhaltige Materialien: Hier finden Sie Möbelstücke, die man gerne berührt, an denen man sich täglich erfreut – und die auch nach vielen Jahren nichts von ihrem Charme verlieren. Hochwertig, langlebig und mit Liebe ausgewählt.

KEIN MAINSTREAM, SONDERN ECHTE ENTDECKUNGEN

Wer durch den großzügigen Showroom in Gettorf schlendert, merkt schnell: Hier gibt es Einrichtungsideen, die überraschen. Möbel und Accessoires, die nicht jeder hat – und die dennoch nicht teurer sein müssen. Statt Masseware erwarten Sie hier echte Entdeckungen, die Ihr Zuhause zu einem besonderen Ort machen.

BERATUNG, DIE DEN UNTERSCHIED MACHT

Ganz gleich, ob es um ein Sofa, eine komplette Wohnwand oder die neue Gartengestaltung geht: Bei BROOCKS steht die individuelle und ehrliche Beratung im Mittelpunkt. Das Team hört zu, denkt mit und nimmt sich Zeit, gemeinsam die beste Lösung zu finden. Persönlich, kompetent und mit viel Herzblut – auch lange nach Lieferung und Aufbau. Dazu gehört auch eine entspannte Atmosphäre: Bei einem guten Kaffee entsteht oft schon die erste Idee, wie Ihr Zuhause zum Wohlfühlort werden kann. Weitere Inspirationen finden Sie auf www.broocks-moebel.de.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag von 10 bis 18.30 Uhr
Samstag von 10 bis 17 Uhr

BROOCKS Wohnen & Garten
Kieler Chaussee 12, 24214 Gettorf
Tel.: 04346 / 7435



LICHTSTIMMUNG NACH WUNSCH

Licht ist ein wesentlicher Faktor, um Atmosphäre zu schaffen.

Dies gilt zunehmend auch im Outdoor-Bereich.

Die passende Beleuchtung – elegant integriert in Überdachungssysteme – verwandelt Terrassen und Gärten bei Dämmerung und Dunkelheit in stimmungsvolle Wohlfühloasen. Das Angebot des Herstellers Weinor umfasst farbige und warmweiße Lichtsysteme, die speziell für Sonnen- und Wetterschutzsysteme entwickelt wurden.

BELEUCHTUNGEN FÜR JEDEN ANLASS

Bei Terrassendächern bietet ein farbiges Ambiente-Licht mit individuellen Lichtakzenten eindrucksvolle Beleuchtungsoptionen. Die hochwertigen Farb-LED-Bänder sind wahlweise in die Dachträger oder die äußeren Pfosten des Terrassendachs oben oder unten eingelassen. Dank eines breiten Farbspektrums und verschiedener Weißlichtvarianten lassen sich stimmungsvolle Lichtwelten erschaffen, die an persönliche Vorlieben und Anlässe angepasst werden können.

BASIS-LICHT IM DUNKELN

Für alle, die eine schlichte Beleuchtungslösung bevorzugen, steht das warmweiße Basis-Licht

zur Verfügung. Die in die Dachträger integrierten LED-Bänder dienen primär der Sicherheit und sorgen bei Dunkelheit für ausreichend Licht beim Betreten der Terrasse.

LAMELLENDÄCHER IN SZENE GESETZT

Auch unter einem Lamellendach lässt sich mit einer atmosphärischen Beleuchtung Stimmung schaffen: Pfosten und Attika des Lamellendachs Artares von Weinor lassen sich zum Beispiel mit farbigem Ambiente-Licht ausstatten, die Lamellen mit warmweißem Basis-Licht. So kann der Außenbereich ganz individuell beleuchtet werden.

BEQUEME BEDIENUNG NACH BEDARF

Das farbiges Ambiente-Licht kann bequem über Funkhandsender oder eine Smart-Home-App per Smartphone oder Tablet gesteuert und stufenlos gedimmt werden. Die Farbwahl erfolgt dabei intuitiv per Knopfdruck. Das warmweiße Basis-Licht ist zusätzlich mit einer praktischen On/Off-Steuerung per Wandschalter erhältlich und bietet somit eine einfache und schnelle Bedienmöglichkeit.

Ambiente-Licht unter dem Terrassendach macht den Outdoor-Bereich zur stimmungsvollen Wohlfühloase.



Wirkungsvolle Inszenierung: Mit farbigem Licht lassen sich individuelle Akzente setzen.



Fotos: weinor GmbH & Co. KG

Beim Lamellendach Artares kann neben den Pfosten auch die Attika in allen Farbtönen illuminiert werden. In die Lamellen lässt sich warmweißes Licht integrieren.



Matthiesen

Garten- und Landschaftsbau GmbH

- Gartenplanung
- Neugestaltung
- Umgestaltung
- Gartenpflege

Bügelsäge 3 | 24226 Heikendorf
Tel. 0431 / 242510
info@matthiesen-galabau.de
www.matthiesen-galabau.de



Ihr Garten - Unsere Aufgabe!



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

TELEFON: 04384 16 52
SCHROEDER-GARTENGESTALTUNG.DE

Ihr Experte für
Gärten & Landschaft

Dirk Christian Schröder
Gärten- und Landschaftsbau

Brunswiker
Antik Pavillon
Kunst & Antiquitäten

Ankauf

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

Verkauf

Über einen Besuch in unserem Ladengeschäft würden wir uns sehr freuen

Inhaber Stefan Schulz
Brunswiker Straße 50
24105 Kiel

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

Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen
Tel. 0 46 42 / 96 580 80
www.schaeferwagen-manufaktur.de

HAUS, HOF & GARTEN

GARTENPFLEGE? – NUR MIT PROFIS!

Schöne Gärten sind kein Zufall, sondern das Ergebnis regelmäßiger Gartenpflege. Wer Wert auf einen gepflegten Garten legt und diesen vielleicht noch verschönern will, setzt auf Pflege vom Profi. Dazu gehören fachgerechte Heckenschnitte ebenso wie sorgfältige Rasenpflege, effiziente Wildkraut-Entfernung oder die liebevolle Betreuung von Beeten und Stauden. Egal ob Dauerpflege, einmalige Unterstützung oder gelegentliche Pflegeeinsätze – das Team von **Dirk Christian Schröder Garten- und Landschaftsbau in Rastorf** kennt sich aus. Besonders im Herbst lohnt sich professionelle Hilfe für Schnitтарbeiten, denn der richtige Schnitt zur richtigen Zeit fördert Vitalität, Form und Blühfreude. „Die Mitarbeitenden sind ausgebildet und kennen die Bedürfnisse Ihrer Pflanzen sowie die optimalen Pflegezeitpunkte. Rufen Sie gerne an“, freut sich Familie Schröder auf Anfragen. Mehr auf www.schroeder-gartengestaltung.de oder Instagram [@schroedergartengestaltung](https://www.instagram.com/schroedergartengestaltung).



Foto: Dirk Christian Schröder, Garten- und Landschaftsbau

ZEITLOS RELAXEN



Die deutsch-schweizerische Unternehmensgruppe ZEBRA widmet sich der modernen Welt des Outdoor-Livings. Sie produziert zeitlose Gartenmöbel und Accessoires. Reinsetzen und die Seele baumeln lassen – der POLLUX Casual Sessel ist zusammen mit dem POLLUX Hocker zum Relaxen konzipiert. Mit seiner niedrigen Sitzhöhe und der leicht nach hinten geneigten Rückenlehne lädt der Sessel förmlich zum Entspannen ein. Er ist im Fachhandel inklusive zwei Seiten- und einem Kopf-/Nackenkissen erhältlich. Als zusätzlicher Sitzplatz bietet der POLLUX Hocker ergonomischen Komfort. Als ideale Ergänzung zum POLLUX Casual Sessel lädt er ein, die Beine auszustrecken.

Fotos: Zebra Group GmbH

Jetzt torffrei in den Herbst starten

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

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

KLIMAFREUNDLICHE WAHL

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

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

SO GELINGT ES

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

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

WEITERE INFORMATIONEN

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



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

HERBSTZEIT IST GARTENZEIT

Es ist Herbst! Jetzt hat das Warten ein Ende, es wird geerntet! Neben der Ernte von Äpfeln, Birnen, Wein und Nüssen beginnt aber auch die beste Pflanzzeit für winterharte Gartenpflanzen. Dank der Containerkultur ist Umpflanzen ganzjährig möglich – doch der Herbst ist und bleibt ideal. Wer ein neues Beet oder eine Hecke plant, liegt jetzt genau richtig: Ab Mitte Oktober gibt es Rosen, Obstgehölze, Hecken- und Wildpflanzen auch wurzelnackt, also ohne Erd- bzw. Topfballen. Der feuchte Boden sorgt für optimalen Wurzelkontakt, schließt Hohlräume und senkt die Vertrocknungsgefahr im Frühjahr. So kann die Pflanze natürlich austreiben und der Pflegeaufwand ist nicht so hoch. „Unser Tipp: Nach guter Tradition im Herbst pflanzen. Wir helfen Ihnen gerne bei der Auswahl“, freut sich das Team der **Dittmann Garten-Baumschule in Gettorf** auf Gartenfreunde. Mehr auf 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!



Schritt für Schritt zum Wohlfühlboden

Egal ob hochwertiges Echtholzparkett fürs Haus, praktisches Klicklaminat für die Mietwohnung oder kuscheliger Teppichboden für kalte Tage: Bei **Knutzen Home** bleiben keine Wünsche offen.

Das erwartet Kund*innen im großen Bodenbelagshaus in Kiel.

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und es zieht uns ins Warme. Höchste Zeit, das eigene Zuhause gemütlich einzurichten! Ein wesentlicher Faktor zum Wohlfühlen ist der richtige Bodenbelag. Das Einrichtungshaus Knutzen Home in Kiel zeigt eindrucksvoll, wie natürliche Holzböden und farbenfrohe Teppiche auch in der kalten Jahreszeit für eine behagliche Atmosphäre sorgen.

VON PARKETT ÜBER VINYL BIS LAMINAT

Betrifft man das Bodenbelagshaus in der Bahnhofstraße 14 erstreckt sich zur Rechten die neue Parkettwelt mit exklusiven Marken wie TRAPA, Dennebos, ter Hürne, Bennet & Jones und vielen mehr. Das besondere Highlight: der Floorviewer, mit dem sich auf einem in den Fußboden eingelassenen, 1 x 2 Meter großen Bildschirm der Wunschboden realitätsgetreu abbilden lässt. Direkt gegenüber der Parkettwelt geht die große Auswahl an Parkett-, Vinyl- und Laminatböden weiter. Klicklaminat und -vinyl sind besonders für Bewohner*innen von Mietwohnungen und DIY-Begeisterte geeignet, weil das Verlegen vergleichsweise schnell und

einfach funktioniert und kein Kleben notwendig ist. Vinyl hat allerdings den Vorteil, dass dieser fußwarm ist und den Raumklang besser dämpft als Laminat. Wer eine hochwertige und langlebige Lösung für das Eigenheim sucht, ist mit Parkett gut bedient.

GANZ NEU: BADSANIERUNG

Seit Kurzem bietet das Team von Knutzen Home auch Badsanierungen an. So kann ein in die Jahre gekommenes Badezimmer im Handumdrehen in eine moderne Wohlfühloase verwandelt werden. Dabei verwenden die Expert*innen Vinyl, zum Beispiel in stilvoller Stein-, Zement- oder Marmoroptik, das direkt auf die alten Fliesen montiert werden kann.

WARM, WEICH & WOHLNICH

Für diejenigen, die es gern gemütlicher haben, bietet Knutzen Home in Kiel eine vielfältige Auswahl an Indoor- und Outdoorteppichen sowie Fuß- und Stufenmatten für die Treppe. Über 100 Teppichbodenrollen in vier und fünf Meter Breite finden Kund*innen vor Ort vor. Diese können je nach Bedarf passgenau zugeschnitten und dank eigenem Kettelservice vor

Ort gekettelt, also mit festem Garn eingefasst werden. Das ist besonders für Räume mit individuellen Maßen wie Wohnwägen, Boote oder lange, schmale Flure praktisch.

Wer neugierig geworden ist, kann sich unter www.knutzen-home.de noch mehr Inspiration holen oder direkt im Bodenbelagshaus in der Bahnhofstraße 14 vorbeischaun!

Felix Petersdotter, Leiter des Bodenbelagshaus von Knutzen Home in Kiel, und sein Team beraten Interessierte gern persönlich



Ob nur als kleines Wandelement ...



GRÜN IST LEBEN

Immer mehr Menschen entdecken begrünte Innenwände für sich. Was früher vor allem in Bürogebäuden oder in Hotelhallen zu finden war, hält inzwischen Einzug in private Wohnzimmer, Flure oder Badezimmer.

Die sogenannten vertikalen Gärten verwandeln kahle Flächen in lebendige Naturinseln – mit erstaunlichen Effekten auf Gesundheit und Raumklima. Sie binden Staub, erhöhen die Luftfeuchtigkeit und produzieren Sauerstoff. In dicht gedämmten Häusern, in denen die Luft oft trocken und verbraucht wirkt, kann eine bepflanzte Wand spürbare Erleichterung bringen. Besonders beliebt sind robuste Arten wie Farn, Efeu oder tropische Gewächse, die wenig Pflege benötigen. Selbst Menschen ohne „grünen Daumen“ haben kaum Aufwand.

NATÜRLICHE ÄSTHETIK

Begrünte Wände schaffen Atmosphäre. Das frische Grün wirkt beruhigend und verleiht Räumen eine natürliche Ästhetik. Ein Trend, der das Bedürfnis nach Natur in den eigenen vier Wänden aufgreift. Wer nicht gleich eine ganze Wand, sondern einzelne Wandbereiche begrünen möchte, kann auch kleinere Schritte gehen und mit modularen Pflanzpaneelen oder hängenden Kräutergärten beginnen. Begrünte Wände sind weit mehr als ein dekorativer Hingucker. Sie verbinden Lifestyle und bringen ein Stück Natur ins Haus.



... oder als ganze Wand – die grünen Oasen werden auch bei uns immer beliebter.

Fotos: Adobe Stock

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

lebensart

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN



Moin liebe Leserinnen und Leser,

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

AUSSTELLUNGEN

IM OKTOBER 2025

ADVERTORIAL

Ausgezeichnete Fotografien

Bis zum 16. November präsentiert das **Stadtmuseum Schleswig** die elf ausgezeichneten Reportagen von „UNICEF Foto des Jahres 2024“ in einer beeindruckenden Ausstellung.

Zwei Kinder, zwei Fronten, ein gemeinsames Schicksal. Bilder, die uns innehalten lassen. Zum 25. Mal wurde im letzten Jahr der Wettbewerb von UNICEF Deutschland ausgelobt – und erstmals in der Geschichte wurden gleich zwei erste Preise verliehen: an Avishag Shaar-Yashuv (Israel) und Samar Abu Elouf (Palästina). Beide Reportagen veranschaulichen eindrucksvoll, welch tiefe seelische und körperliche Narben der Konflikt bei Kindern beider Seiten zurücklässt. Auch die anderen preisgekrönten Reportagen dokumentieren das Leben von Kindern

weltweit in all seinen Facetten: Handykonsum, Frühgeburtenstation, Ballettunterricht in einem Armenviertel in Nigeria, Kindheit in Waisenhäusern und weitere bewegende Themen laden zum Nachdenken ein und eröffnen neue Perspektiven auf globale Herausforderungen. Auf www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen zu den elf ausgezeichneten Bildreportagen im Stadtmuseum Schleswig sowie die Führungstermine.

Ehrenvolle Erwähnung:
© Vincent Boisot,
Frankreich (Riva Press)



© Avishag Shaar-Yashuv, Israel

© Samar Abu Elouf, Palästina

Erste Preise (beide für The New York Times)



BESONDERER LESETIPP

BEGEGNUNGEN

In den neuen Geschichten des brillanten Stilisten Ferdinand von Schirach erzählt die Ich-Figur von Menschen, mit denen sie Erinnerungen verbindet. Insbesondere Literatur spielt dabei oft eine bedeutende Rolle. Und natürlich rückt von Schirach auch hier wieder existentielle Themen in den Fokus. In „Spiegelstraße“ beispielsweise besucht der Erzähler eine Freundin, die er seit seiner Kindheit kennt, nach 38 Jahren in ihrem Palazzo in Rom, nachdem er ihre vorhergehenden Begegnungen im Laufe der Zeit geschildert hat. Dort erzählt ihm Cynthia, wie sie von ihrem ersten Mann geschlagen wurde – und wie ihr zweiter Mann, ein Adliger aus einer uralten Familie, ihren ersten Mann ohne ihr Wissen nicht nur vernichtet, sondern ihn zugleich auf eine unglaubliche Art und Weise gebrochen hat. „Der stille Freund“ ist ein herrliches Buch für alle, die stilvolle Literatur lieben.

Ferdinand von Schirach: **Der stille Freund**
Luchterhand Literaturverlag, 174 S., 22 Euro

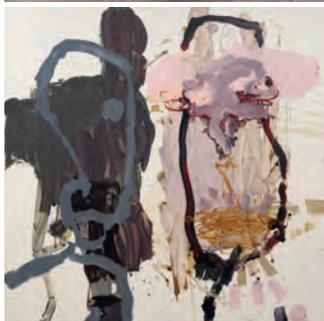
EIN MALERISCHER DIALOG

Mit der Ausstellung „Zwei Sichten“ präsentiert die **Galerie RIECK** bis zum 1. November auf der Carlshöhe in Eckernförde zwei besondere Positionen zeitgenössischer dänischer Malerei: André Lundquist und Peter Skovgaard. Ihre Werke unterschieden sich dabei deutlich in Ausdruck, Technik und Thematik – und ergänzen sich auf faszinierende Weise.

Während Lundquist mit poetischer Tiefe und feiner Symbolik arbeitet, schafft Skovgaard mit expressiver Farbigkeit und kraftvollen Strichen dynamische Impulse. Die Ausstellung zeigt eine Auswahl an Gemälden, die die individuellen Arbeitsweisen und künstlerischen Haltungen gegenüberstellt. Alle Werke stehen zum Verkauf – wie auch die ergänzend gezeigte skandinavische Kunst der letzten 100 Jahre in der Galerie. Die Galerie RIECK (www.galerie-riECK.de) ist mittwochs und freitags jeweils von 14 bis 18 Uhr sowie samstags von 12 bis 16 Uhr für Sie geöffnet.



1



2

1 André Lundquist – Alles, was wir uns als Licht vorstellen

2 Peter Skovgaard – Komposition

Fotos: Galerie RIECK (2)



RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



Carlshöhe 78 | 24340 Eckernförde | www.galerie-riECK.de

Die weibliche Seite

Nach zahlreichen Ausstellungen zur Künstlerkolonie Ekensund in der 150-jährigen Geschichte des **Museumsberg Flensburg** wird in der bis zum 8. März 2026 laufenden Ausstellung „Unterschätzt! Starke Frauen der Künstlerkolonie Ekensund“ die Frauenpower von Ekensund erstmals in den Fokus gerückt. Exemplarisch für die unterschiedlichen Lebensläufe von Frauen im frühen 20. Jahrhundert würdigt die Schau sechs ausgewählte Biografien aus dem Ekensunder Umkreis wie beispielsweise die Malerin Emmy Gotzmann (1881–1950). Ihr herausragendes Talent führte sie mit Anfang Zwanzig von Berlin ausschließlich der Kunst wegen in die Flensburger Region nach Ekensund. Sophie Eisenlohr (1884–1975) wiederum, spätere Gattin des Malers und Grafikers Alex Eckener, konnte schon während ihrer Kindheit so gut Tiere malen, dass sie als Wunderkind galt.



Otto Heinrich Engel – Malerin in Ekensund, um 1903



Agnes Slott-Møller – Ochseninsel in der Flensburger Förde, um 1909

Fotos: © Museumsberg Flensburg (2)

www.museumsberg.de

**28.09.2025 –
08.03.2026**

**Unterschätzt!
Starke Frauen**
der Künstlerkolonie Ekensund

museumsberg
flensburg



600 Jahre Eckernförde

Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre 1975 2025

m museum eckernförde

KUNST & KULTUR



Museum und Museumsverein Eckernförde feiern in diesem Jahr ihren 50. Geburtstag.



Viele wundervolle Details – wie hier im historischen Kaufmannsladen – gibt es in der Dauerausstellung im Museum Eckernförde zu entdecken.

50 Jahre Museum Eckernförde

Zum 50. Jubiläum des **Museums und Museumsvereins Eckernförde** wird die in den vergangenen Jahrzehnten zusammengetragene Sammlung von Museumsgegenständen in den Blick genommen.

Stadt- und Kulturgeschichte, bedeutende Persönlichkeiten Eckernfördes, historische Ereignisse und Künstler aus und in Eckernförde stehen im Mittelpunkt der Dauerausstellung. Mit zahlreichen Führungen, Vorträgen und Vorführungen spricht das Museum Eckernförde bis Ende Oktober alle Besuchergruppen an. Am Sonnabend, den 18. Oktober, beschließt ein großes Museumsfest das Jubiläumsprogramm. Ab 14 Uhr

finden abwechslungsreiche Führungen durch die Museumssammlung, Vorführungen der großen Modellbahn und Elektrosammlung, Mitmachangebote für Kinder und ein Abendprogramm mit Livemusik statt. Auf www.museum-eckernfoerde.de werden alle Termine angekündigt. Das Museum Eckernförde ist dienstags bis sonntags jeweils von 11 bis 17 Uhr für Sie geöffnet.

Außergewöhnliche Glaskunst

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

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

Pablo Picasso – Pan



Pablo Picasso – Colomba blau



Marc Chagall – Anfora e Cavallo



Foto: Photowerkstatt Matzen/Museum Eckernförde

Fotos: Achilles Stiftung (3)



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

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



Durch Fankurven, Vereinsarchive und Erinnerung

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

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

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

EINE INITIATIVE DER FANS

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

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

NORDDEUTSCHE CLUBS IM BLICK

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

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

Superjuden

Jüdische Identität im Fußballstadion



8.7.2025 – 1.2.2026



Jüdisches Museum
Landesmuseen SH



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

jmr.d.de/de/superjuden

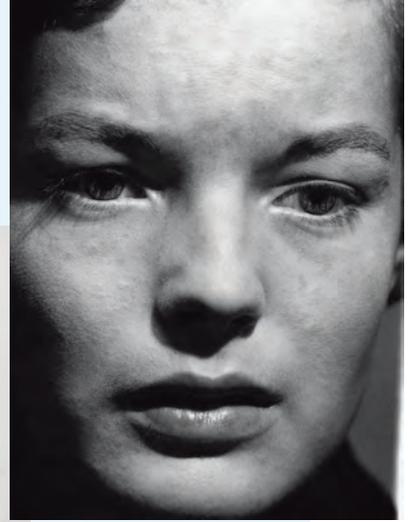
Spruchband der Werder-Fangruppierung Caillera Ultras | Foto © IMAGO/Matthias Koch

Atemberaubende Fotografien

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

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

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



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



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



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

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

BUCHTIPPS VON HANNA WENDLER & HEIKO BUHR

LESEN LESEN LESEN

GERTI TETZNER: KAREN W.

Karen W. lebt seit zwölf Jahren in Leipzig, wohin sie aus ihrer dörflichen Herkunft entflohen ist. Doch die verheiratete 29-jährige Mutter von Bettina fühlt sich in ihrer Existenz nicht mehr wohl. Kurz entschlossen holt sie ihre Tochter aus dem Ferienlager ab und fährt in ihr heimatliches Dorf Osthausen. Hier wird sie nicht nur mit ihrer Vergangenheit konfrontiert und denkt über ihr bisheriges Dasein nach, sondern muss auch ihre Tochter allein versorgen. Beim Versuch, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, stößt sie immer wieder an enge gesellschaftliche Grenzen.

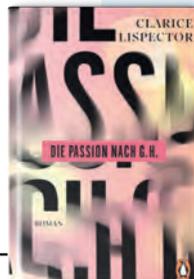
Gerti Tetzner: **Karen W.**
Aufbau Verlag, 398 S.,
24 Euro



CLARICE LISPECTOR: DIE PASSION NACH G. H.

Clarice Lispectors (1920–1977) Roman „Die Passion nach G. H.“, erschienen 1964, ist ein faszinierend-ungewöhnliches Buch. Die Bildhauerin G. H., sie lebt in Rio de Janeiro, inspiziert das Zimmer ihres Dienstmädchens, welches sie verlassen hat. Sie findet das Zimmer zu ihrer Überraschung blitzsauber und leer vor. Nur als sie den Kleiderschrank öffnet, schaut sie eine riesige, offenbar sehr alte Kakerlake an und sie macht eine existenzielle Erfahrung: Panisch schließt sie die Tür, wobei die eingeklemmte Kakerlake umkommt.

Clarice Lispector: **Die Passion nach G. H.**
Penguin Verlag, 223 S.,
24 Euro



HANNS-JOSEF ORTHEIL: SCHWEBEBAHNEN

Ende der 1950er Jahre zieht der sechsjährige Josef mit den Eltern von Köln nach Wuppertal. Er ist ein stark introvertierter Einzelgänger, der am liebsten nur Klavier spielen würde. Die Schule in Köln musste er abbrechen, in der neuen Heimat nimmt er einen zweiten Anlauf. Als er Mücke, die Tochter des Gemüsehändlers, kennenlernt, entwickelt sich zwischen ihnen eine enge Freundschaft, die ihm hilft, seine Hemmungen zu überwinden. Den stärksten Halt aber gibt ihm das Aufschreiben von Geschichten, etwa über Schwebebahnflüge entlang der Wupper.

Hanns-Josef Ortheil: **Schwebebahnen**
Luchterhand Literaturverlag,
320 S., 24 Euro



Wundervolle Paperporzellankunst

Die Neumünsteraner Künstlerin Renate Löding präsentiert in der Ausstellung „Form und Licht – Porzellanobjekte“ vom 12. Oktober bis zum 2. November eine Werkauswahl in der **KulturWerk Galerie Behrendt** in Neumünster.

Renate Löding, Mitglied des BBK Schleswig-Holstein sowie des Vereins multiple art, Kiel, ist eine Spätberufene, die erst im zarten Alter von 40 Jahren zur Kunst und ihrem Werkstoff Ton gefunden hat. Seit 1983 hat sie ihre eigene Werkstatt im Keller ihres Wohnhauses. Hier schafft sie mit großer Freude und Kreativität bezaubernde Kleinode. Ihre Technik ist die Aufbaukeramik, ihr Lieblingsmaterial Paperporzellan. Sie vermischt die Porzellanmasse mit Papier und verändert so deren Eigenschaften. Beim ersten Brand verbrennt das Papier und die Keramik bekommt eine ganz eigene Struktur. Vor dem zweiten Brand reibt Renate Löding dann ihre Objekte mit Oxyden, Engoben oder Glasuren ein. So entstehen feine Vasen, Schalen und anderes mehr. Die Vernissage zu der Ausstellung findet am 12. Oktober um 15 Uhr mit musikalischer Begleitung statt. Geöffnet ist die Schau anschließend jeweils freitags von 15 bis 18 Uhr, samstags von 13 bis 17 Uhr und sonntags von 12 bis 16 Uhr. Eine Besonderheit ist, dass die Künstlerin während dieser Zeiten stets vor Ort in der Esplanade 22 sein wird.



Renate Löding – Vasen



Renate Löding – Im Fluss (Detail)

Fotos: Renate Löding



Gisela Vola – Untitled, aus der Serie „Marea Verde“, 2018



Sam Reece – Foto Lizzie Darden



Jenny Schäfer – Everynight in my dreams (Detail), 2024



The Huxleys – Places of Worship, 2021

Kunterbunt

In der Ausstellung „Glitzer“ funkelt und flirrt es im **Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg (MK&G)** noch bis zum 26. Oktober.

Es ist auf Bühnen ebenso zu finden wie auf Protestplakaten und in Kinderzimmern. Glitzer ist omnipräsent – und doch ist das MK&G weltweit das erste Haus, das diesem Material eine Schau widmet. Der Schwerpunkt liegt auf Glitzer als Symbol für Zugehörigkeit, Empowerment und Selbstbestimmung und beleuchtet den Einsatz in politischen Kontexten und kollektiven Bewegungen. Rund 40 internationale Posi-

tionen aus Kunst und Gestaltung widmen sich Glitzer als Ausdruck der Freude an gesellschaftlicher Vielfalt und kollektiver Ausgelassenheit, als Mittel des Protests, der Performance und Popkultur, als Symbol der Sichtbarmachung marginalisierter Gruppen und des Widerstands gegen Körperrnormen. Zu sehen sind unter anderem ein glitzerndes Jugendzimmer der Hamburger Künstlerin Jenny Schäfer, Fotografien

von Quil Lemons, Skateboards von Mickalene Thomas, GIFs von Molly Soda, Showperücken der Hamburger Designer Karl Gadzali und Mohamad Barakat-Götz für Olivia Jones und ein Bühnenoutfit von Bill Kaulitz sowie die Rauminstallation „Puff Out“ des türkischbelgischen Duos :mentalKLINIK aus 300 Quadratmetern fuchsfarbenem Glitzer. Weitere Informationen unter www.mkg-hamburg.de.

Fotos: Gisela Vola (1) / Sam Reece (1) / Jenny Schäfer (1) / The Huxleys (1)



SCHMÖKERTIPPS

*Der Herbst lädt dazu ein, sich mit einem guten Buch zurückzuziehen –
und in Geschichten einzutauchen, die wärmen, bewegen und den Blick in andere Welten öffnen.*



IM LEBEN NEBENAN

Was wäre, wenn man an einer entscheidenden Kreuzung anders abgelenkt wäre? Genau das erlebt Antonia: Statt in ihrer kleinen Stadt- wohnung mit Freund erwacht sie plötzlich im Dorf ihrer Kindheit – mit Haus, Familie und Baby auf dem Schoß. Zwischen zwei möglichen Lebenswegen schwankend, entdeckt sie Glück und Enge, Sehnsucht und Zweifel. Mit Witz, Gefühl und Leichtigkeit erzählt Anne Sauer in „Im Leben nebenan“ vom Abenteuer der verpassten und gelebten Möglichkeiten.

Anne Sauer, dtv, 272 S., 23 Euro, als Hörbuch bei Hörbuch Hamburg



DIE BESCHÜTZERIN

Juli 2014, Donbass: Nach dem Abschuss von MH-17 regnet es Trümmer auf eine Landschaft, die seit Generationen von Gewalt geprägt ist. Unter der Erde ruhen die ermordeten Juden des Zweiten Weltkriegs, darüber lebt die Studentin Shanna mit ihrer Mutter Marianna, der „Beschützerin“. Sergej Lebedew verknüpft Vergangenheit und Gegenwart zu einem großen europäischen Roman – poetisch, erschütternd und unbestechlich im Blick auf das Böse, das niemals vergeht.

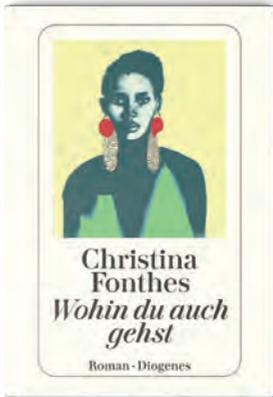
Sergej Lebedew, S. Fischer, 256 S., 26 Euro



DIE WUT IST EIN HELLER STERN

Auf der Reeperbahn der 1930er-Jahre erfüllt sich Hedda ihren Traum und tritt als Artistin im Varieté „Alkazar“ auf. Doch mit dem Erstarken der Nationalsozialisten wird ihre Welt immer enger, auch die Frauen auf der Bühne geraten in Gefahr. Wem kann sie noch trauen? Während ihr Bruder Jaan auf einem Walfänger anheuert, sucht Hedda einen Ausweg für sich und den kleinen Pauli. Anja Kampmann erzählt bildgewaltig von Mut und Selbstbehauptung in einer feindlichen Zeit.

Anja Kampmann, Roman Hanser, 496 S., 28 Euro



WOHIN DU AUCH GEHST

Ein vielschichtiges, kraftvolles Debüt über Liebe, Herkunft und den Mut zur Selbstbestimmung: Christina Fonthes erzählt die Geschichten von Bijoux und ihrer Tante Mira über zwei Kontinente hinweg – vom pulsierenden Kinshasa der 1980er bis ins multikulturelle London. Während Mira einst ihre große Liebe verlor und mit einem

Geheimnis nach Europa floh, kämpft Bijoux Jahrzehnte später darum, ihre eigene erste Liebe gegen religiöse und gesellschaftliche Erwartungen zu verteidigen. Sprachlich eindringlich und atmosphärisch dicht verwebt der Roman familiäre Konflikte, Migrationserfahrungen und queeres Begehren. Ein bewegendes Buch über das Weitertragen alter Wunden, die Kraft des Widerstands und die Frage, ob es möglich ist, nicht nur die Liebe zu leben, sondern auch ein Zuhause in sich selbst zu finden.

Christina Fonthes, Diogenes, 416 S., 25 Euro, als Hörbuch bei Diogenes Audio



DER BEWEIS MEINER UNSCHULD

Ein raffinierter Roman, der Politik, Literatur und Krimi gekonnt verwebt: Jonathan Coe nimmt die Leser*innen mit in die Welt finsterner rechter Denkfabriken und einer Generation, die zwischen Anpassung und Aufbegehren schwankt. Die junge Phyl wird unvermittelt in ein Netz aus Intrigen gezogen, als der Journalist Christopher einen Geheimbund entlarven will, der

in Cambridge gegründet wurde, um Großbritannien nach rechts zu rücken. Seine Recherchen führen ihn zu einem Kongress in einem alten Herrenhaus – und mitten in ein tödliches Verhängnis. Ein Mord geschieht, doch liegt die Ursache in aktuellen politischen Machenschaften oder in einem vergessenen literarischen Rätsel? Mit bösem Witz, klarem Blick und erzählerischer Eleganz zeigt Coe, dass sich die Gegenwart nur verstehen lässt, wenn man die dunklen Schatten der Vergangenheit kennt.

Jonathan Coe, Folio, 405 S., 28 Euro

EMPFEHLUNGEN VOM GABRIELE VERLAG

ADVERTORIAL

Sie leben ewig – es gibt keinen Tod!



ICH KAM – WOHER? ICH GEHE – WOHIN?

Im Buch finden Sie Antworten auf die 75 meistgestellten Fragen zum Thema „Leben nach dem Tod“, z.B.: Wie vollzieht sich das Sterben? Was erlebt die Seele, wenn sie ihren Leib verlässt? Welche Hilfe können wir einem Sterbenden geben? Ist bei der Geburt der Tod schon programmiert? Was ist der Sinn unseres Lebens auf Erden?

**104 S., kart., ISBN 978-3-96446-063-9
Euro 8,00
E-Book Euro 4,99**



DAS LEBEN UND STERBEN, UM WEITERZULEBEN JEDER STIRBT FÜR SICH ALLEIN

Viele Menschen haben Angst vor dem Sterben und fragen sich: Wie werde ich wohl sterben – und was kommt danach? Gibt es überhaupt ein Leben nach dem Tod? Fragen über Fragen, die Gabriele, die Prophetin und Botschafterin Gottes, in diesem Buch beantwortet, sowie auch die Frage: Was ist eigentlich „das Leben“? Ist es wirklich nur eine jeweils kurze Lebensspanne von der Geburt bis zum Tod? Oder ist es etwas viel Umfassenderes, Größeres? Und was heißt „bewusstes Leben“?

**220 S., kart., ISBN 978-3-96446-255-8
Euro 9,90, E-Book Euro 6,99,
Leseprobe gratis**



REINKARNATION – EINE GNADENGABE DES LEBENS WOHIN GEHT DIE REISE MEINER SEELE?

Die Reinkarnationslehre ist eine lebensverändernde Botschaft, die auch im Urchristentum bekannt war. Dieses Buch räumt mit vielen Irrtümern und falschen Vorstellungen über die Lehre der Reinkarnation auf, und öffnet uns die Augen für den Sinn unseres Erdenlebens.

**96 S., kart., ISBN: 978-3-89201-273-3
Euro 9,80
E-Book Euro 4,99
Leseprobe Gratis**

Diese Bücher werden portofrei geliefert. Entdecken Sie viele kostenlose Leseproben auf www.gabriele-verlag.com, Tel.: 0049 (0)9391 504135

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM OKTOBER 2025

Foto: Pexels - Rahul Panoff (1)



WER HAT ANGST VOR VIRGINIA WOOLF

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

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

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

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

MUSIK FÜR DAS LEBEN

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

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

4. Oktober, 18.30 Uhr • Deutsches Haus, Flensburg





ULF MEYER & MARTIN WIND

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

4. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel

BLIND DELON

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

9. Oktober, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



SCHUBYS SCHMÖKER-TIPP



DUNKLE SCHATTEN ÜBER NORTH FALLS

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

***** 5 von 5 Sterne

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

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

VERANSTALTUNGEN



ULAN & BATOR

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

10. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

IMPROPHIL

Improphil sind zurück – mit frischen Szenen, überraschenden Wendungen und einer ordentlichen Portion Wahnsinn. Jeder Auftritt ist eine Premiere: Nichts ist vorbereitet, alles entsteht im Moment. Mit Vorgaben aus dem Publikum entwickeln sich spontane Geschichten, skurrile Dramen und pointierte Dialoge – schnell,



kreativ und immer unvorhersehbar. Improphil steht für lebendiges Theater ohne Drehbuch, bei dem Timing, Humor und Fantasie im Mittelpunkt stehen. Der Abend bietet ein Wechselspiel aus Komik, Emotion und überraschender Tiefe – improvisiert, ungeschnitten und garantiert einmalig. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. Weitere Infos unter improphil.jimdosite.com.

10. Oktober, 20 Uhr • Kulturschlachterei, Rendsburg



DANIELA FLICKENTANZ

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

10. Oktober, 19 Uhr • Kramer Scheune, Nortorf



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



24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de

	do 2.10. Chin Meyer die Erotik des Geldes
fr 3.10. Nagelritz "Containerbingo"	
sa 4.10. Aquabella a capella - weltweit	
fr 10.10. Ulan & Bator "UndSinn"	
sa 11.10. Deichgranaten Anni H.+Insina	
so 12.10.19* HuunHuurTu Obertongesang	
fr 17.10. Werner Mommsen	
sa 18.10. Piero Masztaletz	
fr 24.10. Muttis Kinder "VocalTrio"	
sa 25.10. Ulla Meinecke "Tour 25/26"	
fr 31.10. Frau Jahnke mit Gästen zum 50sten	
sa 1.11. Frau Jahnke mit Gästen zum 50sten	



LANDGESTÜT TRAVENTHAL

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

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

HISTORISCHER HENGSTSAAL



Teile von Schiffen sind in dieser Vitrine zu sehen



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

Die Wikinger doppelt erleben

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

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

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

Bis 2. November, Schloss Gottorf, Schleswig

DAS WIKINGER-KOMBI-TICKET

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

Hier geht es direkt zum Wikinger-Kombi-Ticket



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

EXKLUSIVE ABENDE ZUR „WIKINGERDÄMMERUNG“

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

Noch mehr Wikinger!

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



Illustration: © Antoine Laurent, gewerfdesign, Berlin

Vergünstigtes Kombi-Ticket

Wikinger Museum Haithabu

& Ausstellung

Wikingerdämmerung Schloss Gottorf

Hier buchen!



Tickets hier



Museumsinsel Schloss Gottorf

Landesmuseen SH



Wikinger Museum Haithabu

Landesmuseen SH

CYNTHIA NICKSCHAS

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

17. Oktober, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



ROLLER DERBY

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

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



15. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

DREE'ERPACK

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

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



TIET IS GELD – JETZT ODER NIE

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

21. Oktober, 20 Uhr • Schauspielhaus, Kiel



Tanzen lernen beim Profi: Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene / Paare

Samstag	01. November	11.00 Uhr
Sonntag	02. November	15.30 Uhr
Montag	03. November	21.00 Uhr
Mittwoch	05. November	19.30 Uhr

Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde

für Paare:

Freitag, 03. Oktober, 17.00 Uhr
oder
Samstag, 25. Oktober, 11.00 Uhr
oder
Sonntag, 26. Oktober, 15.30 Uhr
oder
Mittwoch, 29. Oktober, 19.30 Uhr

für Singles:

Mittwoch, 22. Oktober, 21.15 Uhr



Kindertanz:

Contemporary Kids (6-9 Jahre)

Jeden Mittwoch 15.00 Uhr

Vorherige Platzreservierung nötig. Kostenlose

Schnupperstunde mit vorheriger Anmeldung ist möglich.

Hochzeitskurse / Fit für die Party & Ball

Samstag	18. Oktober	12.30 Uhr
Donnerstag	30. Oktober	18.00 Uhr

Discofox-Kurse

Samstag	18. Oktober	18.30 Uhr
Montag	27. Oktober	18.00 Uhr

Line Dance

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

DANCE it Yourself! – Tanz-Workout

Donnerstag (fortlaufend)	11.00 Uhr
Freitag	07. November 15.00 Uhr

Schnuppern ist jederzeit möglich.

Kindertanz:

Contemporary Kids (9-12 Jahre)

Jeden Freitag 16.30 Uhr

Vorherige Platzreservierung nötig. Kostenlose

Schnupperstunde mit vorheriger Anmeldung ist möglich.

tanzschule tessmann ADTV

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

www.tanzschule-tessmann.de

VERANSTALTUNGEN

71. POLIZEI SHOW Alles rund ums Blaulicht

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

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

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

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



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

Fotos: Polizei Show



Moderation:
Ingo Oschmann

Sa., 08.11.25 13.30 Uhr
18.00 Uhr

KIEL Wunderino Arena



NEUER GLANZ, große Klänge

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

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

Alisa Weilerstein © Marco Borggreve / KiBild



Zum Auftakt spielt Star-Cellistin Alisa Weilerstein Britten's „Sinfonia da Requiem“.

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



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

NDR



© NDR / Bild mit Hilfe von KI generiert

**Große Konzerte. Wieder im Kieler Schloss.
NDR Elbphilharmonie Orchester.
NDR Radiophilharmonie. NDR Vokalensemble.
Abo und Tickets: [ndr.de/kielkonzerte](https://www.ndr.de/kielkonzerte)**

U30
ABOS/TICKETS
50%
NDR.DE/U30



An Deck, bitte!

Direkt an der Förde gelegen, zeigt sich die frisch gestaltete Halle 400 als neue Top-Adresse für Events in Kiel. Zentral, flexibel und mit einer guten Portion maritimem Flair.

Die Halle 400 ist so vielseitig wie die Ideen ihrer Gäste. Sechs Decks warten darauf, einzeln oder kombiniert bespielt zu werden. So wird jedes Event maßgeschneidert – vom Workshop über Hochzeiten bis hin zum Kulturabend. Backstage-Zone, VIP-Bereich und eigene Catering-Area? Alles da. Und mit modernster Technik – von starker Soundanlage über LED-Leinwand bis zu flexibler Tagungstechnik – läuft jedes Event reibungslos.

INDUSTRIEFLAIR TRIFFT FÖRDEBLICK

Das Besondere an der Halle 400 ist ihr Mix aus rauem Industriecharme und echtem Kieler Hafengefühl. Die Kulisse ist genauso authentisch wie außergewöhnlich – perfekt, um Veranstaltungen einen ganz eigenen Charakter zu geben. Ob im kleinen Kreis oder mit mehreren hundert Gästen: Hier stimmt die Mischung aus Atmosphäre, Raumgefühl und Technik. Eine Location, die garantiert in Erinnerung bleibt.

ZENTRAL UND TROTZDEM BESONDERS

Noch ein Plus: die Lage. Nur zehn Minuten zu Fuß vom Kieler Hauptbahnhof entfernt und mit

vielen Parkplätzen und Parkhäusern in direkter Nähe, ist die Halle 400 für alle Gäste easy erreichbar. So wird schon die Anreise entspannt – und das Event selbst sowieso. Infos und Buchungen unter www.halle400.de.

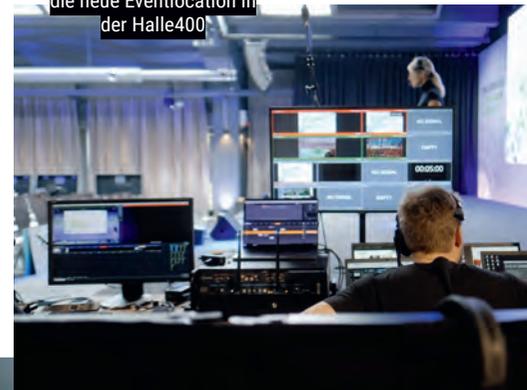
OKTOBER 2025 IN DER HALLE 400

So, 05.10. – Christian Ehring: „Versöhnung“
Der „extra 3“-Moderator und „Heute Show“-Satiriker präsentiert sein neues Soloprogramm – pointiert, spontan und mit feinem Gespür für die Zeit.

Sa, 11.10. & So, 12.10. – Hochzeitsmesse
Inspiration pur für Brautpaare: Von 10–17 Uhr zeigen erfahrene Dienstleister Trends, Ideen und Produkte für die individuelle Traumhochzeit.

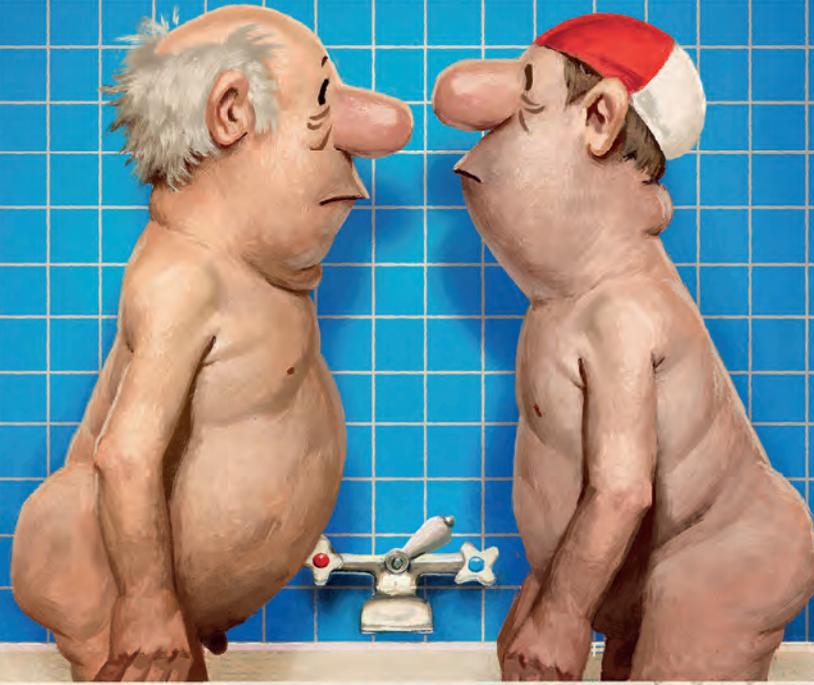
Do, 23.10. – Schwarmintelligenz – Das Quiz
Deutschlands Next-Level-Livequiz kommt nach Kiel! Im Team rätseln, knobeln und lachen – ein Abend voller Spaß, Snacks und Überraschungen.

Zentral, urban, maritim: die neue Eventlocation in der Halle400



DER GROSSE LORIOT-ABEND

LORIOT



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

MIT GROSSBILD-LEINWAND

04.01.26 So, 14.30 Uhr KIEL • Wunderino-Arena
17.01.26 Sa, 20.00 Uhr FLENSBURG • Deutsches Haus
18.01.26 So, 14.30 Uhr LÜBECK • MuK
11.09.26 Fr, 15.00 Uhr HAMBURG • Laeiszhalle

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



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Büroleitung:

Friederike Schmidt, Tel.: 0431 / 200 766 503

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Geschäftsführer (V.i.S.d.P.):

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

Chefredaktion:

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

Redaktion:

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

Grafik:

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

Anzeigen- und Titelgestaltung:

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

Fotos:

Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen

anzeigen@verlagskontor-sh.de

Verkaufsleitung:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kiel, Probstei, Eckernförde (22.000 Ex.):

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

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

Flensburg, Schleswig, Nordfriesland (22.000 Ex.):

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

Neumünster, Rendsburg, Mittelholstein (22.000 Ex.):

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

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

Westküste (20.000 Ex.):

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

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben
IBAN: DE87 2105 0170 0100 2277 77

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM XXXXX.



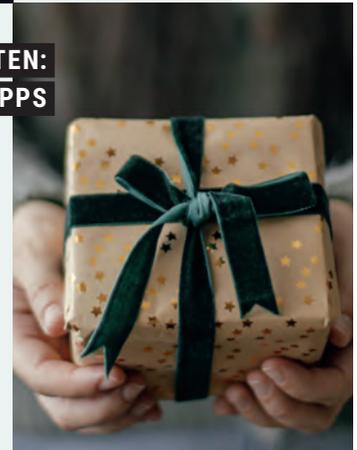
WILDREZEPTE:

JETZT WIRD'S WILD

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

FÜR DIE LIEBSTEN: GESCHENKETIPPS

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



KÜCHEN & ESSTISCHE



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



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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

Für mehr Nachhaltigkeit

Ökostrom aus Langballig mit Nord Stadtwerke

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

Für uns beginnt gute Energie direkt vor Ort.



Ihr Thomas Gaude
Geschäftsführer
Nord Stadtwerke GmbH



Was haben Sie davon?

Für die Umwelt und für Ihren Geldbeutel – Gröönstrom

zertifizierter Ökostrom aus Deutschland



100 % zertifizierter Ökostrom

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



Faire und transparente Preise

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



Wechselservice inklusive

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



29,63 Ct/kWh
Arbeitspreis



12,97 €/Monat
Grundpreis



12 Monate
Preisgarantie



30 € Rabatt
Wechselbonus

Jetzt wechseln!





Der neue Audi Q3.

Designed für das Leben.



Ab dem 24.10.2025 im Audi Zentrum Kiel.

Audi Zentrum Kiel

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