

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

Lebensart

NEUMÜNSTER / MITTELHOLSTEIN / RENDSBURG

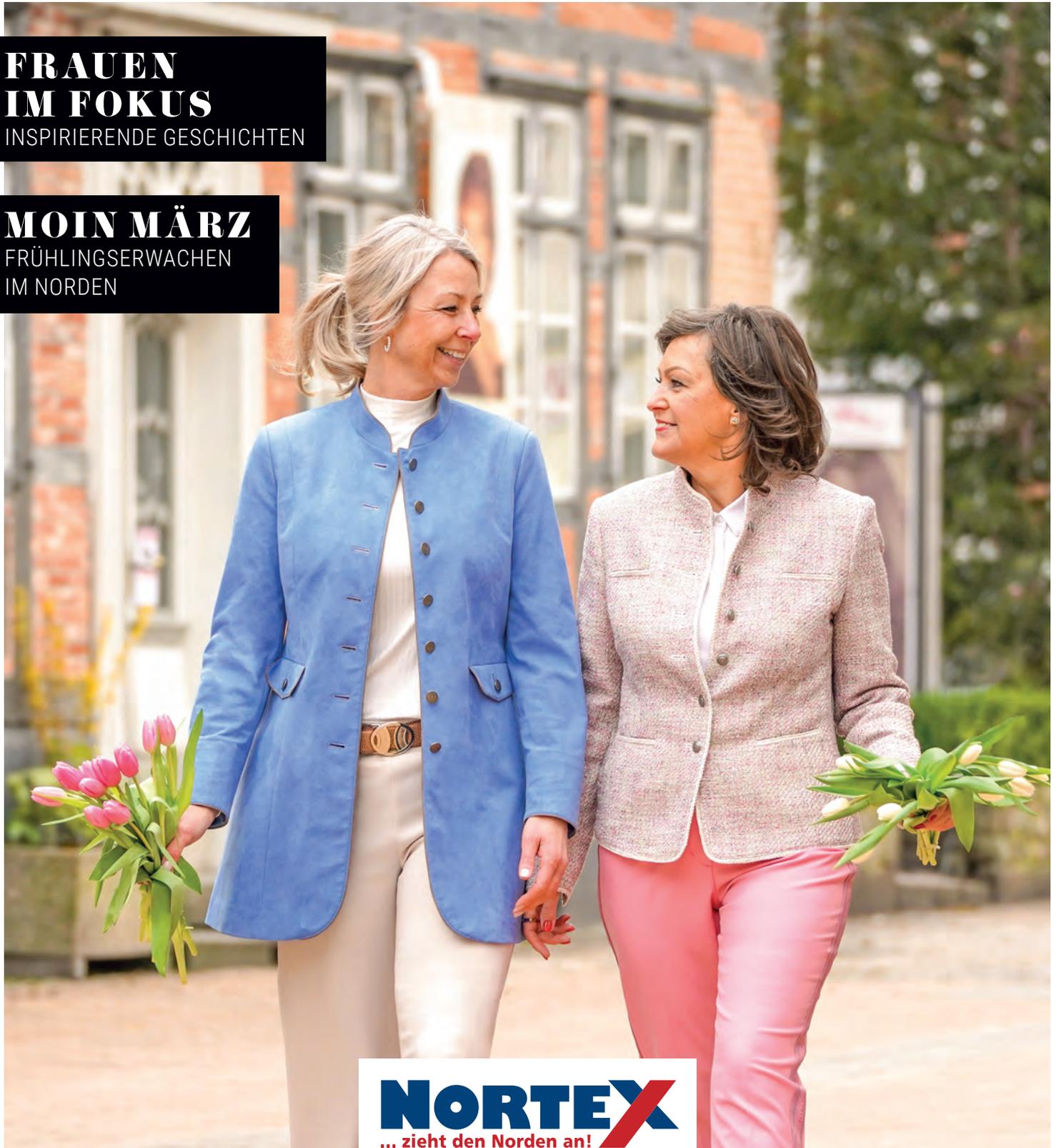
MÄRZ 2025 • KOSTENLOS

FRAUEN IM FOKUS

INSPIRIERENDE GESCHICHTEN

MOIN MÄRZ

FRÜHLINGSERWACHEN
IM NORDEN



NORTEX
... zieht den Norden an!

SCHÖNER
WOHNEN
KOLLEKTION

Jetzt neu in Büdelsdorf

Die SCHÖNER WOHNEN Kollektion

HENNINGS
Möbel

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

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

MASSIVHOLZBETT AVANTGARDE

Bettgestell: Buche Massivholz weiß lasiert, extra hohe Seitenteile für komfortables Ein- und Aussteigen. 180 x 200 cm, Preis ohne Einlegerahmen und Matratzen.



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

UVP 999,-
749,-

KOMFORTMATRATZE

SOFT/MEDIUM
Kaltschaumvariante,
90 x 200 cm

UVP 599,-
449,-

Härtegrad: Soft



Härtegrad: Medium

Perfekter Schlafkomfort

Härtegrad: Fest



Härtegrad: Extra Fest

KOMFORTMATRATZE

FEST/EXTRA FEST
Federkernvariante,
90 x 200 cm

UVP 599,-
449,-

EINKAUFEN
MIT DER



KNUTZEN
TEPPICH-HOF

Büdelsdorf
Neue Dorfstr. 68
Tel. 04331 35 060

Neumünster
Fehmarnstr. 14
Tel. 04321 25 17 10

Henstedt-Ulzburg
Philipp-Reis-Str. 2
Tel. 04193 80 710

Die mit dem **grünen** Haus

knutzen-home.de



HANNA WENDLER
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

FRAUEN IM FOKUS

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

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

FRÜHLINGSERWACHEN

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

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

Hanna Wendler



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen **Nortex**. Mehr zu dem Neumünsteraner Modehaus erfahren Sie auf Seite 55.

ALTES STAHLWERK

NEUMÜNSTER

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



WORTKONZERT - BEST OF SLAM POETRY SHOW

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

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

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

50 € PRO GAST (TICKET & ESSEN)

exkl. Getränke

Dinner: 17.00 Uhr - Wortkonzert: 20.00 Uhr



Fotos: Sascha Reinhold

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH

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

THEMIEN

MÄRZ 2025

COVER | NORTEX MODECENTER

BHs – eine Gefühlssache..... 55

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends & News..... 6
 Erste Sonnenstrahlen: Das ist Los im März 10

FRAUEN IM FOKUS

Live aus dem Kuhstall..... 22
 Freiheit und Fahrtwind..... 26
 Franziska zu Reventlow
 – Die Skandalgräfin aus dem Norden 30

HIN & WEG

Wieder auf Tour..... 32
 Förde Fräulein: Ein Ausflug ins
 Herz Schleswig-Holsteins..... 36



26

FREIHEIT UND FAHRTWIND

FEMALE
EMPOWERMENT

50



4 lebensart

AUTO & MOBILITÄT

Auto & Mobilität..... 38
 Luxus, Technik und Performance in einem E-Auto:
 Und es hat PENG gemacht! 40

SO SCHMECKT DER NORDEN

Genuss aus dem vollen Korn..... 42

MODE & BEAUTY

Female Empowerment..... 50

FIT & GESUND BIS INS ALTER

Gendermedizin – Warum sie für uns alle wichtig ist 58

HAUS, HOF & GARTEN

Schattige Momente:
 Sonnenschutz auf der Terrasse..... 64

BERUF & KARRIERE

Girls'day 2025..... 78

TRAUER & ABSCHIED

Trauer: Wege durch den Schmerz..... 80

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im März 82
 Veranstaltungshighlights..... 86



22

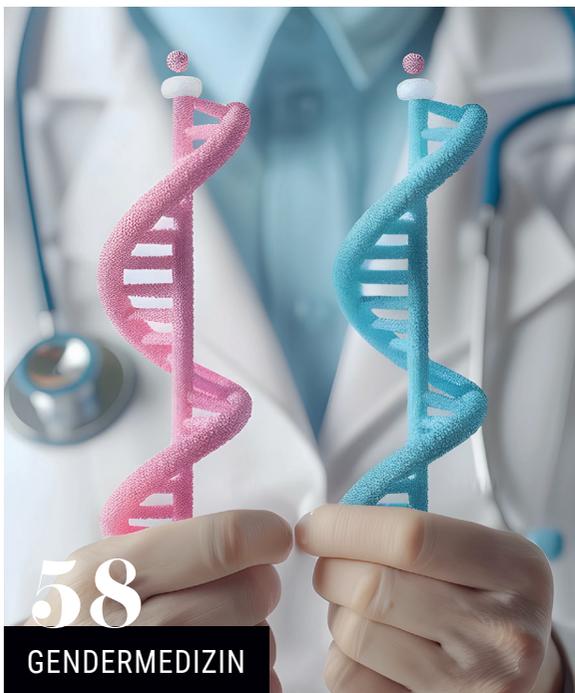
LIVE AUS DEM KUHSTALL

KOLUMNEN

Meenos Wetterwelt 94
 Fru Jürs vertellt 72

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3
 Impressum 98
 Vorschau April 98



58

GENDERMEDIZIN

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



Trocken

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



AWR ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE

www.awr.de

AWR-Flohmarkt

Sonntag, 30. März, 9-13 Uhr

Ehemalige Deponie, Bornberg/Fuchsberg 6, in Alt Duvenstedt

Unterstützen Sie den Kreislauf der Natur

Der Erlös dieses Flohmarktes kommt dem „Inner Wheel Club Rendsburg“ und dem „Rotary Club Rendsburg“ zugute.

Rotary Club Rendsburg

TRENDS & NEWS

IM MÄRZ 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

PEGGY VERSCHMUSTE HUNDE-OMI

Peggy, geboren circa 2010, ist eine außergewöhnlich liebevolle Hunde-Omi mit einem sanften Wesen und einem Herz aus Gold. Sie genießt es, in der Nähe ihrer Menschen zu sein – sei es für eine gemütliche Kuscheleinheit auf dem Sofa oder einfach nur, um gemeinsam Zeit zu verbringen. Mit ihrer freundlichen und verschmusten Art zieht sie jeden sofort in ihren Bann und gewinnt schnell die Herzen aller, die sie kennenlernen. Spaziergänge liebt Peggy sehr, auch wenn sie diese ihrem Alter entsprechend in einem gemütlichen Tempo angeht. Sie schnüffelt gerne neugierig in der Natur und genießt es, in ihrem eigenen Rhythmus die Umgebung zu erkunden. Natürlich bringt sie

altersbedingt ein paar Wehwehchen mit, doch sie ist gut auf ihre Medikamente eingestellt.

Peggy ist auf der Suche nach einem ruhigen Zuhause, in dem sie ihren Lebensabend genießen darf. Wer Peggy kennenlernen möchte, meldet sich im Tierheim Neumünster. Mehr Infos: Tel.: 04321 / 564 66 97 oder www.tierheim-nms.de

Peggy ist eine zauberhafte Hunde-Omi mit einer Vorliebe für ausgiebige Streicheleinheiten.



NEU

Golden Eye Patches

Goldene Eye Patches aus Biopolymer für Ihren glamourösen Auftritt: Ein Wirkstoffcocktail aus Hyaluron, Tigergras, Helmkraut, Süßholzwurzel, Kamille und Rosmarin glättet die Augenkontur und wirkt Augenschatten und Tränensäcken entgegen. www.inspira-cosmetics.com



MACHEN SIE MIT: KLIMATHON 2025



Foto/Quelle: Adobe Stock / Klimathon

Vom 3. März bis zum 13. April findet unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Daniel Günther landesweit der Schleswig-Holstein Klimathon 2025 statt. Bei dem App-basierten Wettbewerb können die Teilnehmer*innen ihren CO₂-Fußabdruck reduzieren und gewinnen. Unter dem Motto „In 42 Tagen zum klimafreundlichen Alltag“ werden in sechs Disziplinen über die kostenfreie „App 2zero – Gemeinsam nachhaltig“ mehr als 40 Klima-Challenges angeboten, mit denen man CO₂ einsparen und Punkte sammeln kann. Für die Punkte gibt es klimafreundliche Belohnungen. „Der Schleswig-Holstein Klimathon 2025 ist ein starkes Signal für weniger Kohlendioxid und mehr Klimaschutz in unserem Land. Diese großartige Initiative zeigt, dass der Klimaschutz bei uns persönlich und im Alltag anfängt – und sie zeigt, wie viel Spaß er machen kann“, so Daniel Günther.

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



GENUSS FÜR DEN GUTEN ZWECK

Auch in diesem Jahr lädt der Tierpark Neumünster wieder zum exklusiven Spendendinner. Ausgerichtet vom Team des Keilerei-Caterings, dürfen sich am 21. März ab 18 Uhr 70 Gäste über ein 5-Gang-Dinner im Tierpark-Restaurant „Wild & köstlich“ freuen. Für Unterhaltung sorgen Live-Musik vom 3Men-Projekt sowie eine „tierisch gute“ Auktion mit Auktionator Robin Mahlo. Tickets für das Dinner inkl. aller Getränke sind für 120 Euro erhältlich. Der Erlös des Abends kommt zu 100 Prozent dem Tierpark zugute. Mehr Infos unter www.tierparkneumuenster.de.

EIN SPAZIERGANG AM MEER

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

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



GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: dieganzegeschichte.de

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

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.



BOROWSKI UND DAS HAUPT DER MEDUSA DÜSTERES FINALE IN KIEL

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

PLATZ 1:

„Endlose Weite“
von Hans Steen



Eine magische Reise DURCH DIE DUNKELHEIT

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

PLATZ 2:

„Über den Dächern von
Kiel“ von Lea Riese



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



DAS IST LIL

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

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

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

DIE GEWINNERFOTOS

- Platz 1: „Endlose Weite“ von Hans Steen** – Eine poetische Liebeserklärung an die nächtliche Küstenlandschaft.
- Platz 2: „Über den Dächern von Kiel“ von Lea Riese** – Das Bild fängt die urbane Magie der Nacht ein.
- Platz 3: „Die letzten Farben des Tages“ von Tade Petersen** – Das Bild symbolisiert Bodenständigkeit und den Moment, in dem die Arbeit endet und die Stille der Nacht beginnt.

Fotos: Hans Steen / Lea Riese / Tade Petersen



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

Der Lebensart Newsletter

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



Scan me!



www.lebensart-sh.de/newsletter



Moin liebe Leserinnen und Leser,

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

DAS IST LOS

Erste SONNEN- STRAHLEN

DAS IST LOS
IM MÄRZ

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



Foto: Adelle Stock

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



Internationale Wochen gegen Rassismus 2025:

GEMEINSAM FÜR DIE MENSCHENWÜRDE

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

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

ERÖFFNUNG MIT KULTUR- UND POLITIKWISSENSCHAFTLER DR. KIEN NGHI HA

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

INTERNATIONALE WOCHE GEGEN RASSISMUS

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

DAS PROGRAMM

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

Foto: Dr. Kien Nghi Ha

eyekery design

MENSCHEN WÜRDE SCHÜTZEN

INTERNATIONALE WOCHEN

GEGEN

RASSISMUS

17. – 30. März 2025

Veranstaltungsreihe in Schleswig-Holstein

#IWgR

www.ldz-sh.de

ZUSAMMEN 100% MENSCHENWÜRDE GEGEN RASSISMUS

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie *leben!*

LDZ.SH Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein

LPR LANDESPRÄVENTIONSRAT SCHLESWIG-HOLSTEIN

SH Schleswig-Holstein Ministerium für Inneres, Kommunales, Wohnen und Sport

Kunst, Vielfalt und Inklusion neu gedacht

Kreativität OHNE GRENZEN

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

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



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

DAS PROGRAMM

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

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

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

FASZINATION EI

Das Ei steht im Mittelpunkt des 3. Ostereiermarktes am 22. und 23. März im Kaminsaal des Hofes Ansgarius in Willenscharen bei Brokstedt.

18 renommierte Künstler*innen präsentieren auf vielfältige Art und Weise die Gestaltung des Eis. Verzierte Hühner-, Enten-, Gänse- und die großen Straußeneier, aber auch kleinste Vogeleier sind gefragte Sammlerobjekte. Techniken wie mit Washipapier, Trockenblumen, Stroh- und Flechtkunst beklebte Eier, verschiedene Gravur-, Kratz- und Frästechniken, Motiveier mit Tusche, Öl-, Tempera- und Aquarellfarben bemalt, gestaltete Landschaften, österliche Motive, Tiere und Hasen in allen Lebenslagen werden gezeigt. Die große Ausstellungsscheune lädt zum Frühjahrsbummel ein und das Hofcafé verwöhnt mit diversen Leckereien und selbstgebackenen Kuchen und Torten. Der Eintritt kostet 3 Euro, Kinder unter 14 Jahren zahlen keinen Eintritt.

22. und 23. März, 11 bis 17 Uhr • Hof Ansgarius, Willenscharen



Foto: Hof Ansgarius

ALLES RUND UM CYBERSECURITY

Wie sich Unternehmen und Privatpersonen vor Cyberangriffen, Phishing-Mails und digitalen Betrugsmaschen schützen können, erfahren Sie beim Vortrag zur Cybersecurity am 12. März. Vier Experten aus verschiedenen Bereichen der IT-Sicherheit und Strafverfolgung geben praxisnahe Einblicke: Frank Wehmann (SWN) berichtet über Cyberangriffe und was man im Fall der Fälle tun kann, Michael Linke (Cybersecurity-Experte) fasst die Must-have-Maßnahmen für Unternehmen zusammen, Can Kurku (Stadt Neumünster) berichtet über Daten- sowie Verbraucherschutz und Marc Andresen (Polizeihauptkommissar) informiert über Betrugsmaschen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist erwünscht bei Andrea Schütt (Tel.: 04321 / 25 05 21 10, E-Mail: mgh@diakonie-altholstein.de).

12. März, 16 bis 17.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Volkshaus, Neumünster



Foto: Adobe Stock

FESTLICHER GENUSS

IM BEST WESTERN HOTEL PRISMA

Beim Osterbrunch am 20. und 21. April sowie beim Spargelbuffet zum Muttertag am 11. Mai gibt es im **Best Western Hotel Prisma** wieder kulinarischen Hochgenuss.

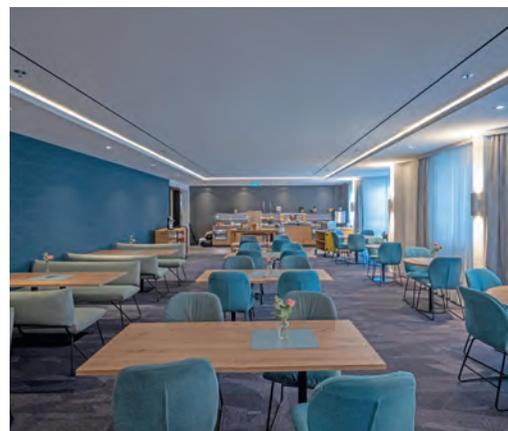
BUNTER OSTERBRUNCH

Zu Ostern gehört nicht nur eine spaßige Oster-eiersuche im Garten, sondern auch festliche Leckereien für Genießer*innen. Beim gemütlichen Osterbrunch am Ostersonntag und Ostermontag gibt es wieder so einige Genüsse zu entdecken. Neben dem reichhaltigen Buffet mit frischem Spargel, saftigem Roastbeef, österlichem Lamm und vielem mehr findet auch eine Ostereiersuche für die Kinder statt. Die Teilnahme am Osterbrunch kostet 44 Euro pro Person, Kinder zahlen zwei Euro pro Lebensjahr.

ZUM MUTTERTAG

Am 11. Mai ist Muttertag und für echte Genießer*innen gibt es an diesem besonderen Tag im Best Western Hotel Prisma ein buntes Spargelbuffet mit kulinarischen Highlights. Neben Maibowle, frischem Lachs und hochwertigem Rind gibt es für Mütter auch eine kleine Überraschung. Die Teilnahme kostet 39 Euro pro Person, Kinder zahlen zwei Euro pro Lebensjahr.

20. und 21. April, 10.30 bis 14 Uhr
+ 11. Mai, 11.30 bis 14 Uhr
Best Western Hotel Prisma, Neumünster



Fotos: Best Western Hotel Prisma

HOTEL  PRISMA

Ostern & Muttertag 2025

Ostern – Großes Brunch Buffet

Gehen Sie auf kulinarische Reise im Hotel Prisma!
Viele kulinarische Highlights und auch für Kinder ist gesorgt!

20. & 21.04.2025
von **10:30-14:00** Uhr

44,00 €
Kinder 2 € pro Lebensjahr

Muttertag – Spargelbuffet

Frischer Spargel in vielen Varianten, Lachs, Rindersteaks und vieles mehr.
Und natürlich eine Rose für Mutti!

11.05.2025
von **11:30-14:00** Uhr
39,00 €

Kinder 2 € pro Lebensjahr



Best Western Hotel Prisma

Max-Johannsen-Brücke 1, 24537 Neumünster
Jetzt reservieren: 04321 / 904-0 oder
veranstaltung@hotel-prisma.de, www.hotel-prisma.de

Jetzt
Ostern
buchen



Foto: Adobe Stock

Frühlingsmarkt AM SCHLOSS

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

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

GROSSER OSTERMARKT

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

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



Foto: Harry Beiersdorf

FRÜHJAHRSMARKT IN RENDSBURG

Vom 28. bis zum 31. März erstrahlt der Willy-Brandt-Platz in einem farbenfrohen Lichtermeer und lädt zu einem unvergesslichen Jahrmarkt-Erlebnis ein! Überall ist das fröhliche Treiben von lachenden Gesichtern und den verlockenden Klängen der Fahrgeschäfte zu hören. An den liebevoll dekorierten Buden warten nicht nur süße Naschereien wie Zuckerwatte und gebrannte Mandeln, sondern auch herzhafte Köstlichkeiten, die den Appetit stillen.

28. bis 31. März • Willy-Brandt-Platz, Rendsburg



Foto: Adobe Stock



Foto: Harry Beiersdorf

Antik • Trödel • Kunsthandwerk

Osteria

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

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



Foto: Adobe Stock

FRÜHJAHR-S-JAHRMARKT IN PLÖN

Vom 22. bis 24. März verwandelt sich der Plöner Marktplatz erneut in ein lebendiges Farbenmeer! Der bunte Frühjahrs-Jahrmarkt lockt mit einer Vielzahl an Karussells und aufregenden Fahrgeschäften, die sich auf dem Platz vor der Nikolaikirche aneinanderreihen. Zwischen den Flohmarktständen und den vielseitigen Attraktionen gibt es für Besucher*innen allerlei köstliche Überraschungen zu entdecken. Von traditionellen Leckereien bis hin zu modernen Snacks ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Jahrmarkt ist am Samstag und Sonntag von 13 bis 21 Uhr und am Montag von 13 bis 20 Uhr geöffnet.

22. bis 24. März • Marktplatz, Plön



Foto: Flensburger Brauerei

GEMEINSAM FÜR SAUBERE STRÄNDE

Über das ganze Jahr hinweg finden entlang unserer Küsten FLENS StrandGut-Aktionen zum Mitmachen statt. Für alle Flensburger Getränkearten aus der Flensburger Brauerei mit Aktionsetikett wird ein Quadratmeter Strand gereinigt, indem die Brauerei die teilnehmenden Tourismusorganisationen bei der Strandreinigung durch Mitarbeit, Gerätschaften und Spenden unterstützt und so Jahr für Jahr für saubere Strände in Schleswig-Holstein sorgt. Hier machen Einheimische und Urlauber gemeinsame Sache und lernen sich spätestens beim anschließenden Gratis FLENS so richtig kennen. Am 15. März ist es auch am Strand vor der DLRG Hauptwache so weit, es sind engagierte Nordlichter gefragt, die bei der Reinigung unserer Strände mit anpacken wollen!

**15. März, 10 bis 13 Uhr
DLRG Strandwache am Hauptstrand, Eckernförde**

Ihr Hyundai N Performance Center in Neumünster



Unser Noah Tabiou

Nord-Ostsee Automobile

Lust auf Leistung

HYUNDAI Center Neumünster
Friedrich-Wöhler-Straße 40
24536 Neumünster
Tel. 04321 690 930

Weitere HYUNDAI Center in Hamburg-Harburg, Hamburg-Bergedorf, Eckernförde, Flensburg, Heide, Husum, Schleswig, Marne, Itzehoe, Schwarzenbek, Bad Belzig

hyundai.nord-ostsee-automobile.de



4. - 6. April



OUTDOOR

jagd & natur

für Jäger & Angler

Hunde- & Naturfreunde
Grill- & Outdoor-Fans



Holstenhallen
Neumünster

www.outdoor-holstenhallen.de

DAS IST LOS



MESSE RUND UM OUTDOOR-AKTIVITÄTEN OUTDOOR JAGD & NATUR

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

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

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

4. bis 6. April
Holstenhallen, Neumünster



Wenn Profis um die Wette grillen...

NordGrill 2025

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

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

5. und 6. April • Holstenhallen, Neumünster



Fotos: Holstenhallen Neumünster - NordGrill - SixConcept



NORDGRILL

GRILLMEISTERSCHAFT SCHLESWIG-HOLSTEIN

5.-6. APRIL 2025

Holstenhallen Neumünster

9.30 bis 17.00 Uhr

im Rahmen der »OUTDOOR jagd & natur«

INFOS &
TEILNAHME



**5. APRIL: NORDGRILL HEROS:
CONTEST & TASTING**

**6. APRIL: OFFIZIELLE LANDES-
GRILLMEISTERSCHAFT**



S Sparkasse
Südholstein

famila





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

Lila WUNDERLAND - EIN FEST FÜR DIE AUGEN

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

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

KRÖNUNG DER NEUEN MAJESTÄT

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

Musik für festliche Stimmung sorgt. Während des Krokusblüten-Festes lockt nicht nur der Schlossgarten, sondern auch das Schloss.

KUNSTHANDWERK IM SCHLOSSHOF

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

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

STADTFÜHRUNGEN

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



Krokusblüte – ein Fest mit Shopping-Spaß am Sonntag

KROKUSBLÜTEN-FEST

LILA

WOCHEN

IN HUSUM

Verkaufsoffener
SONNTAG

23. März

12-17 Uhr

Jeden
Samstag
Live-Musik

FOTO-WETTBEWERB

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

ALLE EVENTS IM MÄRZ

und Details zum
Gewinnspiel
www.theo-husum.de



dm

RITUALS...

H&M

ENGELHARDT

VERO MODA

ONLY

HALLMANN
LEBEN · HOBBY · LEBEN

NEWYORKER

TOM TAILOR

HOME & LIVING
by O.SCHWEDT

E
EDEKA

SCHUBACK
Parfümerien

W
MF plus
by CLOMDET

the store
men

eCCO®

zero

s.Oliver

Street One

CECIL

the
store

BIJOU BRIGITTE

THEO

WWW.THEO-HUSUM.DE

theo.husum

theo_husum



SECHS WOCHEN KLIMASCHUTZ

Klimathon 2025

Der Schleswig-Holstein Klimathon 2025 bietet vom 3. März bis 13. April jede Woche Challenges, um Ihren persönlichen Alltag klimafreundlicher zu machen. Unter dem Motto „In 42 Tagen zum klimafreundlichen Alltag“ werden Schleswig-Holsteiner*innen herausgefordert, CO₂ einzusparen.



„Der ‚Schleswig-Holstein Klimathon 2025‘ ist ein starkes Signal für weniger Kohlendioxid und für mehr Klimaschutz in unserem Land. Diese großartige Initiative zeigt, dass der Klimaschutz bei uns persönlich und im Alltag anfängt – und sie zeigt, wie viel Spaß er machen kann.“

Daniel Günther, Ministerpräsident von Schleswig-Holstein und Schirmherr des Klimathons 2025

Der Klimathon ist ein app-basierter Wettbewerb, der aus verschiedenen Herausforderungen in den Bereichen Wohnen, Ernährung, Freizeit, Mobilität, Konsum und digitales Leben besteht. Teilnehmer*innen suchen sich ihre Challenges in der 2zero-App aus und probieren 42 Tage lang einen klimafreundlicheren Alltag. Jede in diesem Rahmen absolvierte Challenge spart entsprechend Energie und CO₂-Emissionen. Den Klimathon kann man alleine oder auch als Team starten. Probieren Sie auch zusammen mit Kolleg*innen, Mitschüler*innen oder Freund*innen Neues aus und teilen Sie Ihre Erfahrungen miteinander.

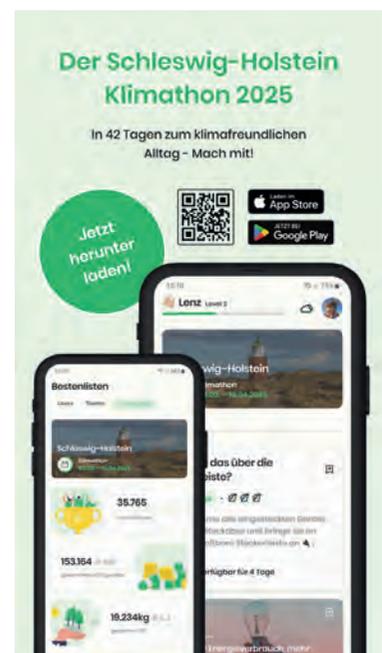
KLIMASCHUTZ WIRD BELOHNT

Challenge geschafft? Dann gibt es Klimapunkte! Diese können bereits während des

Klimathons für attraktive Rabatte bei den Partner*innen eingelöst werden. Unter allen Teilnehmenden, die mindestens 250 Klimapunkte gesammelt haben, werden zehn Restaurant-Gutscheine im Wert von je 30 Euro verlost. Das Schul-Team mit der höchsten CO₂-Einsparung erhält eine Prämie in Höhe von 200 Euro, die für eigene Klimaschutzprojekte investiert werden kann. Das Unternehmens-Team und das Vereins-Team mit den höchsten CO₂-Einsparungen erhalten jeweils einen ganz individuellen Preis.

Mehr Infos und Anmeldung zu den Challenges unter www.2zero.earth/der-schleswig-holstein-klimathon.

3. März bis 13. April
ganz Schleswig-Holstein



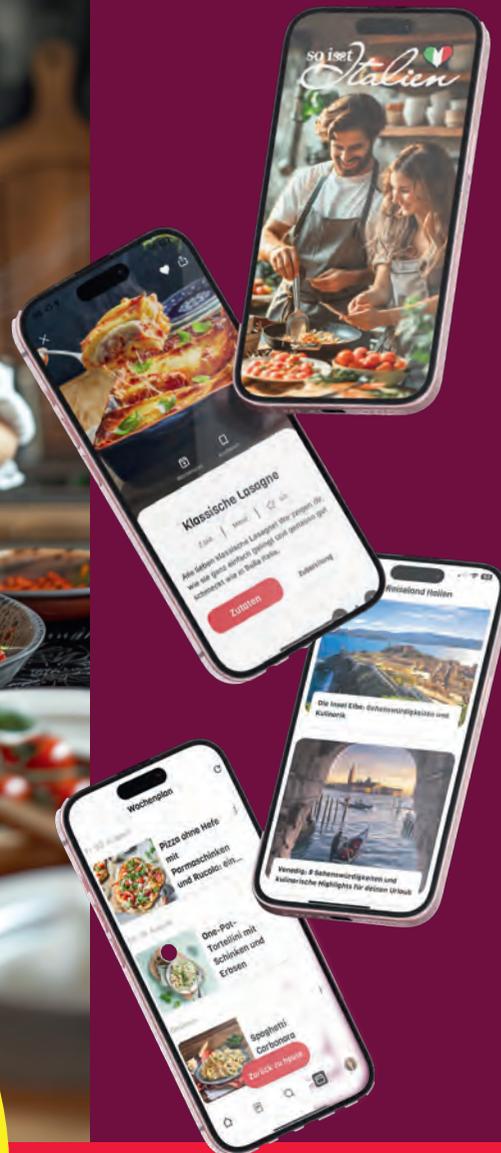
Erlebe Italien in deiner Küche,

jeden Tag, wann immer du willst!

JETZT 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN



APP LADEN & LOSLEGEN!



Tausende authentische
italienische Rezepte
für deine Genussmomente



Exklusive Reportagen
zu kulinarischen Hotspots
in Italien



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



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

Exklusives
**KENNELERN-
ANGEBOT**

1,67 € /MTL.*

*JÄHRLICHE ABRECHNUNG
+ 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN

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



SolstItalien



Agrar-Influencerin Annemarie Paulsen im Gespräch

LIVE AUS DEM KUHSTALL

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

von Natalie Zahnow



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

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

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

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

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

Fotos: Julia Merkel, Annemarie Paulsen/privat



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Annemarie Paulsen

BIOHOF PAULSEN

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

www.instagram.com/biohof_paulsen

LESETIPP



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

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

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

DIE WELT ZERBRICHT. SOLIDARITÄT VERBINDET.

Wir unterstützen
feministische Kämpfe
von Chile über Kenia
bis nach Afghanistan.
Gleiche Rechte
für alle, überall.



JETZT SPENDEN!

DE69 4306 0967 1018 8350 02

medico.de/spenden



m)

medico international

Im Gespräch mit Ann-Kathrin Bendixen

FREIHEIT UND FAHRTWIND

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

Von Maya Schukies

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Ann-Kathrin Bendixen

Das Freiheitsgefühl bringt mich nach Hause.

Ann-Kathrin Bendixen

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



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



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

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

FRANZISKA ZU REVENTLOW

DIE SKANDAL- GRÄFIN AUS DEM NORDEN

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

von Annelie Teßmann



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

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

DER KÜNSTLERINNEN-TRAUM

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

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

EINE IKONE DER SEXUELLEN REVOLUTION

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

ALLEINERZIEHENDE MUTTER

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

sie verkehrte, wurde sie dafür sogar als heidnische Madonna verehrt. Zu ihrem Sohn hatte sie Zeit ihres Lebens auch eine besondere, tiefe Verbindung und half ihm später sogar bei seiner Desertation im Krieg. Den Krieg überstand Franziska zu Reventlow unbeschadet, denn 1910 zog sie nach Locarno in die Schweiz. Dort ging sie noch eine Scheinehe mit dem kurländischen Baron Alexander von Rechenberg-Linten ein, um dessen Erbe zu sichern. Das dadurch gewonnene Vermögen verlor die Gräfin allerdings bei einem Bankenbankrott nur wenige Jahre später.

1918 starb Fanny zu Reventlow mit nur 47 Jahren an den Folgen eines Fahrradunfalls in Locarno. Ihr Erbe lebt jedoch fort: In ihrer Geburtsstadt wurde ihr zu Ehren ein Denkmal errichtet, das ihre berühmten Worte „Alles möchte ich immer“ zitiert. Eine Straße in München trägt ihren Namen, und ihr literarisches Werk wird weiterhin geschätzt. Fanny zu Reventlow bleibt ein einzigartiges Beispiel für den unbändigen Wunsch nach Freiheit und Selbstverwirklichung, der sie ihr Leben lang antrieb. Eine starke Frau!



„*Alles möchte ich immer.*“

Franziska zu Reventlow



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

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

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

DIE FRAUEN DER BOHEME
1890 ————— 1920

17.3.24 ————— 30.3.25
EINE AUSSTELLUNG DER MONACENSIA
IM SCHLOSS VOR HUSUM

monacensia
im hildebrandhaus

M Museumsverbund
Nordfriesland

WIEDER AUF TOUR

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





Endlich volljährig!

18 Jahre Badespaß

IN DER FÖRDELAND THERME GLÜCKSBURG

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

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

FAMILY POOL PARTY & SAUNA-NACHT

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

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

Weitere Informationen finden Sie unter www.foerdelandtherme.de.

Wanderungen im März

Entdecken Sie bei geführten Wanderungen mit Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer den Norden.

Der Brekendorfer Wald

Erkunden Sie die verschlungenen Wege und Pfade im größten Waldstück des Naturparks, einem überaus abwechslungsreichen Forst mit seinen vielen verschiedenen Baumarten, dem stillen Rammsee und dem Heidberg, den ein mächtiger Findling ziert.

7. März, 14 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Försterei“ in Brekendorf

Waldwildnis und verträumtes Moor

Erkunden Sie eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein und erleben Sie hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein „Urwald von morgen“ entstehen kann.

8. März, 14 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Stodthagener Weg, Felm

Wildnis im unbekanntem Idstedter Forst

Auf einem interessanten Rundweg geht es durch diesen einzigartigen Forst, in dem es neben einer Räuberhöhle auch malerische Teiche und einen Naturwaldbereich zu entdecken gibt.

14. März, 14 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Ahrenholzfeld



Natur pur: Christine Goldhamer führt an die schönsten Fleckchen des Landes.

Die Knicklandschaft in der Aschberg-Region

Bei dieser Wanderung umrunden Sie nicht nur den Aschberg, sondern durchwandern auch das malerische Schoothorster Tal, streifen den Brekendorfer Wald und erfahren Interessantes über die von zahlreichen Knicks geprägte Landschaft. Im Anschluss können Sie sich im Panorama-Hotel verwöhnen lassen.

15. März, 14 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Waldlehrpfad“

Unterwegs im Tiergarten bei Schleswig

Durchstreifen Sie diesen einzigartigen Schluchtwald mit seinen vielen Naturwaldbereichen, tief

eingeschnittenen Bachtälern, einem verwunschenen Teich und entdecken Sie die charakteristische Pflanzenwelt sowie die alte Heilquelle der Gottorfer Herzöge.

21. März, 14 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Waldparkplatz am Königswiller Weg in Schleswig

Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor

Erleben Sie die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben (Ferngläser mitbringen).

22. März, 15 bis 18 Uhr

Treffpunkt: Alt Duvenstedt, Moorweg

Schleiromantik pur

Beeindruckende Natur mit alten Bäumen und ganz besonderen Pflanzen, steilen Ufern und kleinen Buchten, lichtem Buchenhochwald und ausgedehnten Feldern unter dem weiten schleswig-holsteinischen Himmel – all das erwartet Sie bei dieser Rundwanderung. Termin:

29. März, 14 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Büstorf

ANMELDUNG

bei Christine Goldhamer
Tel.: 04331 / 70 80 885 · www.goldhamer.de
Kosten: je 18 Euro p. P.
(Kinder und Jugendliche frei)



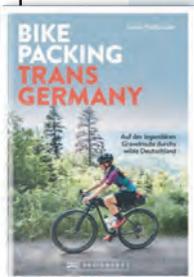
BUCHTIPPS

UNTERWEGS MIT DEM RAD

BIKEPACKING TRANS GERMANY

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

Sara Hallbauer, Bruckmann Verlag, 240 S., 25,99 Euro



2 FRAUEN, 2 RÄDER, 1 ZELT

Geht nicht, gibt's nicht, dachten sich Tanja Willers und Johanna Hochedlinger – und starteten eine Fahrradreise von Kapstadt nach Wien. In 445 Tagen radelten sie 24.000 Kilometer durch 21 Länder – von den Savannen Afrikas über die Wüsten des Nahen Ostens bis nach Europa. Sie trotzten wilden Tieren, herausfordernden Straßen und kulturellen Überraschungen, begegneten aber überall einer Konstanten: Gastfreundschaft. Neben ihren Erlebnissen teilen sie Tipps zu Ausrüstung, Routenplanung und dem Reisen als gleichgeschlechtliches Paar.

Johanna Hochedlinger & Tanja Willers, Tyrolia, 288 S., 28 Euro



RADELN FÜR DIE SEELE

Vom Sattel aus lässt sich die Region am besten entdecken: die Holtener Hochbrücken mit ihren weiten Ausblicken, das Steinzeitdorf in Dithmarschen und gleich drei Leuchttürme in Glückstadt. Umgeben von üppiger Natur und sehenswerten Städten – ießt das Wasser des Nord-Ostsee-Kanals quer durch Schleswig-Holstein. Kleine Segler und große Yachten, schwere Frachter und leichte Luxuliner – sie alle schippern von der Elbmündung bei Brunsbüttel bis nach Kiel. Aufsteigen und losradeln!

Bürte Lachenmann, Droste Verlag, 192 S., 18 Euro



Jetzt e-Bike auswählen & durchstarten!

e-motion e-Bike Welt Schleswig, dem e-Bike Experten in deiner Region

* Die monatliche Leasing-Rate für ein e-Bike wird individuell berechnet und kann je nach Modell, Ausstattung, Laufzeit, Anbieter und weiteren Faktoren variieren. Eine genaue Berechnung erfolgt im Rahmen einer persönlichen Beratung in der e-motion e-Bike Welt Schleswig oder durch den jeweiligen Leasinganbieter. Alle angegebenen Preise sind daher unverbindlich und dienen lediglich zur Orientierung.

e-Bikes
schon ab
40 €
im Monat!*

e-motion e-Bike Welt Schleswig
Husumer Straße 2 | 24837 Schleswig
04621 3823627 | schleswig@emotion-technologies.de

≡ e-motion ≡
DIE E-BIKE EXPERTEN



Ein Ausflug ins Herz Schleswig-Holsteins

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



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



TIPP 1:

FÜRSTLICH FRÜHSTÜCKEN

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

TIPP 2:

SHOPPEN IN DER KÖNIGSTRASSE

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

TIPP 3:

RENSBURGS KULTUR ENTDECKEN

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

TIPP 4:

ALTSTADT ERKUNDEN

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



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

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



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



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

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

TIPP 5:
RASTEN & RADELN AM OBEREIDERHAFEN

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

TIPP 6:
GEMÜTLICHER FILMGENUSS

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

TIPP 7:
AUSGIEBIG SCHLEMMEN

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

Spende und werde ein Teil von uns. seenotretter.de

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



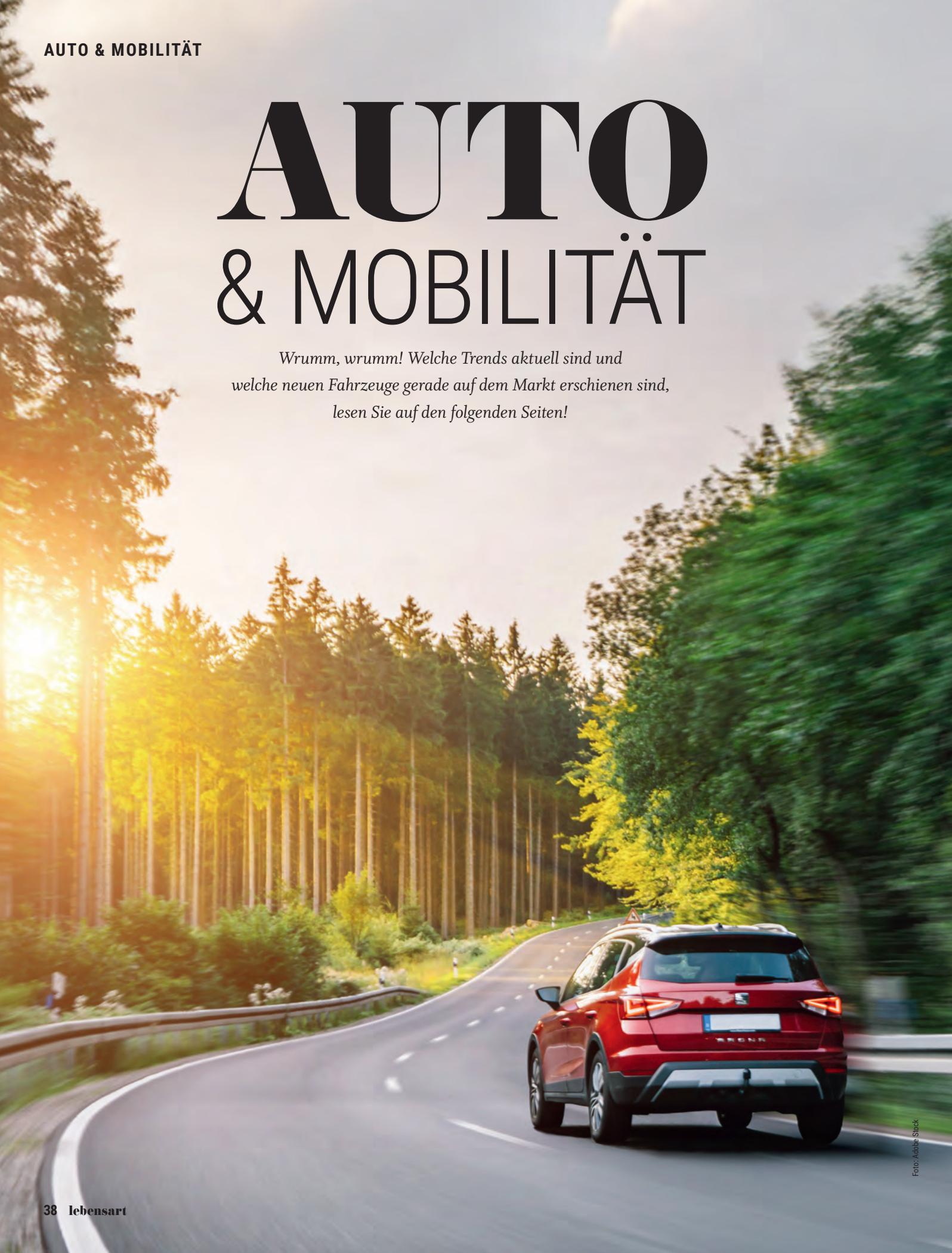
Einsatzberichte, Fotos, Videos und Geschichten von der rauen See erleben:

#TeamSeenotretter



AUTO & MOBILITÄT

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





× ELEKTRISCH OHNE LIMITS.

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

ab 555 € mtl.²



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

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

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

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



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

Süverkrüp

Ihr Lächeln. Unser Antrieb.

LUXUS, TECHNIK UND PERFORMANCE IN EINEM E-AUTO

Und es hat XPENG gemacht!



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

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

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

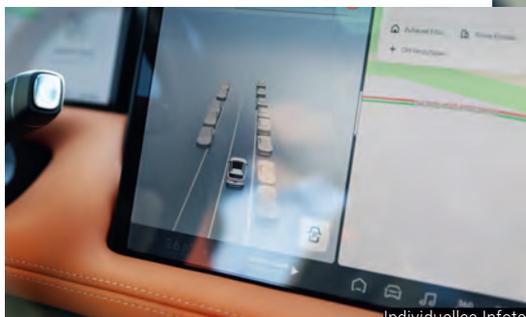
LUXUS FÜR DIE ZUKUNFT: INNENRAUM MIT WOW-EFFEKT

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

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

SCHNELL, SMARTER, WEITER

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



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



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

KOMFORT TRIFFT AUF DYNAMIK

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

EIN PREIS, DER ÜBERRASCHT

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

PROBEFAHRT GEFÄLLIG?

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



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



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

Süverkrüp Automobile

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



DIREKT
PROBEFAHRT
BUCHEN



GENUSS

AUS DEM VOLLEN KORN

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



MAULWURF

FÜR DIESES REZEPT BENÖTIGEN SIE:

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

VORTEIG

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

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

HAUPTTEIG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

UNSER BUCHTIPP



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

BACKFISCH

MIT REMOULADE UND KARTOFFELSALAT

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



ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

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

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

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

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

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

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

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



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



Frühling AUF DEM ASCHBERG

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

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

SINNESTRÄUME ERLEBEN

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

FEIERN & TAGEN MIT WEITBLICK

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

Weitere Informationen unter www.panorama-aschberg.de.

Fotos: Panorama Hotel Aschberg



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

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

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

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



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

Huk's RESTAURANT



Öffnungszeiten

Montag

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

Dienstag bis Sonntag

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

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

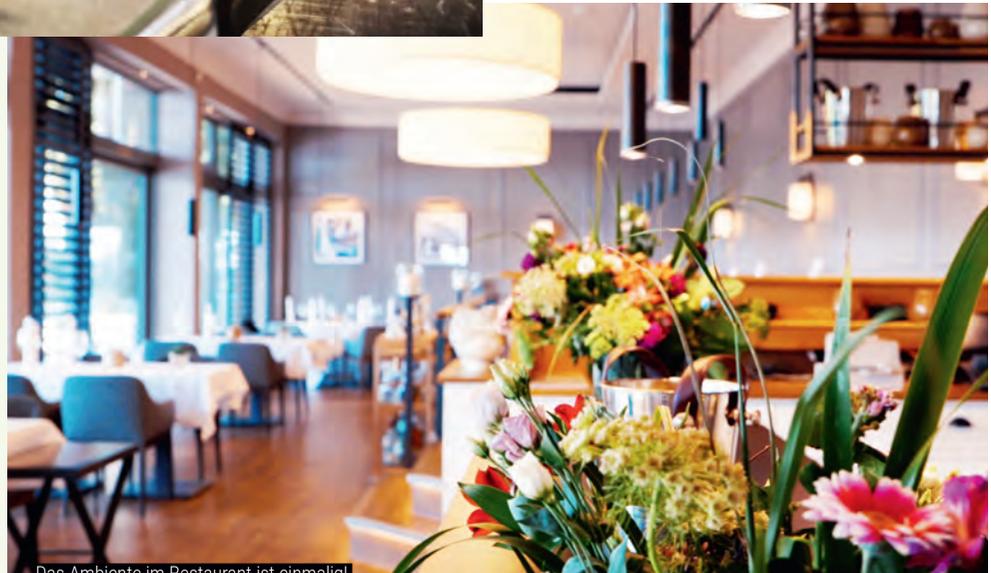
Ostern genießen

AM BESTEN JETZT EINEN TISCH IM CONVENTGARTEN RESERVIEREN!

Es ist nicht verwunderlich, dass der Osterbrunch im Restaurant Achterdeck in aller Munde ist. Im wahrsten Sinne des Wortes, denn bei diesem Event tischt die Crew des ConventGarten immer nach allen Regeln der Kunst auf. So auch dieses Jahr: Am Ostersonntag, 20. April, und am Ostermontag, 21. April, können Gäste jeweils ab 10.30 Uhr im eleganten Ambiente des Restaurants Platz nehmen und sich mit Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal von zahlreichen Brunch-Spezialitäten verwöhnen lassen. Mit dabei sind zum Beispiel kalte und warme Speisen, Meerestiere und Fisch, Fleisch und Aufschnitt, Käsespezialitäten und frische Salate.

Mittags dürfen Besucherinnen und Besucher Gerichte von der saisonalen Speisekarte oder das festliche Ostermenü wählen. Dieses besteht aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert und ist vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch zu haben. Es stehen drei Hauptspeisen zur Wahl, etwa Lammrücken an Rotweinjus und Trüffelschaum auf Wirsing-Rhabarbergemüse und Kartoffelrösti oder gebratene Lachsschnitte unter einer Kräuterhaube an cremigen Schwarzwurzeln und gebackenen Drillingen. Ja, das klingt genauso gut, wie es schmeckt! Sie sollten sich also am besten schnell einen der begehrten Plätze im ConventGarten sichern, um Ostern so richtig zu genießen. Reservierungen sind unter Tel.: 04331 / 590 50 möglich und immer mit einem Ticketkauf verbunden. Weitere Informationen unter www.conventgarten.de.

Festlicher Osterbrunch im ConventGarten
20. und 21. April ab 10.30 Uhr
39,90 Euro pro Person



Das Ambiente im Restaurant ist einmalig!

CONVENTGARTEN

Gegründet 1874  Hotel · Restaurant

OB ENTSPANNUNGSREISE, BUSINESSSTRIP ODER AKTIVURLAUB: IHR IDEALER ANLAUFPUNKT IN RENDSBURG



IM HERZEN SCHLESWIG-HOLSTEINS

Unser Hotel liegt am Ufer des Nord-Ostsee-Kanals, in der Nähe der Autobahn und nur wenige Gehminuten von der Altstadt entfernt. Der ideale Ausgangspunkt, um den echten Norden Deutschlands zu erkunden.

TRADITION SEIT 1874

Seit mehr als 150 Jahren sind wir die Top-Adresse für Urlaub zwischen den Meeren, jegliche Feierlichkeiten, Veranstaltungen und kulinarische Erlebnisse. Mit unserem Namen stehen wir für Verlässlichkeit, Beständigkeit sowie Qualität.



HIER FEIERN SIE RICHTIG

Ob Hochzeit, Geburtstag oder Taufe – unsere Säle bieten Platz für bis zu 180 Personen. Und für eine intime Feier können Sie unser Panoramadeck mit grandiosem Ausblick wählen. Unser Team stellt Ihnen ein individuelles Menü zusammen, das perfekt zu Ihren Wünschen und Gästen passt.



ALLMONATLICHER BRUNCH-GENUSS

Jeden ersten Sonntag im Monat laden wir herzlich zum Brunch ab 11 Uhr ein! Genießen Sie eine Vielfalt von klassischen Gerichten und saisonalen Leckereien, bei denen wir immer für Abwechslung sorgen. Auch zahlreiche Getränke sind bereits im Preis von 34,90 € p. P. enthalten.



RAVIOLI AUS DEM AIRFRYER

FIX GEKOCHT, ENTSPANNT GENIESSSEN

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



ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

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

ZUBEREITUNG:

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

HEISSER TIPP!

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



OSTER- FESTTAGS- BUFFET IM ALTEN STAHLWERK

Am Ostersonntag und -montag lockt ein fröhlicher Schlemmerspaß für die ganze Familie und mit den besten Freunden ins **Hotel Altes Stahlwerk** nach Neumünster.

Süße und herzhafte Speisen zum Schnabulieren und Naschen – einfach lecker!

Das Service-Team empfängt Sie ab 12 Uhr mit einem Glas leckeren Stahlwerk-Sekt im österlich dekorierten Haus, das schon beim Eintreten für Festtagsstimmung sorgt. Nehmen Sie Platz am liebevoll gedeckten Tisch und lassen Sie sich begeistern von der vielfältigen Auswahl an frischen Salaten, Osterbrot und Osterzopf vom hauseigenen Bäckermeister, Lamm-schinken und Wurstspezialitäten aus Aukrug und Hörup, Variationen vom Lamm direkt vom Schäfer aus Aukrug, Kartoffelsuppe mit Nordseekrabben, Lachsforelle mit Bärlauch, getrüffeltes Spaghetti aus dem Parmesanlaib, Special Cuts vom Angusrind der James Farm und köstlichen vegetarischen



Gerichten. Erleben Sie genussvolle Momente mit duftenden Kaffeespezialitäten bei verführerischen Dessertvariationen.

Der Festtags-Lunch kostet 55 Euro pro Person und beinhaltet ein Glas Chardonnay-Sekt, die Teilnahme am Oster-Festtagsbuffet, Säfte sowie Kaffee- und Teespezialitäten. Kinder bis zum vierten Lebensjahr sind zum Lunch eingeladen, Fünf- bis Zwölfjährige schlemmen für die Hälfte.

OSTER-ABENDBUFFET

Wer die Ostertage lieber zum Ausschlafen nutzt, schlemmt einfach später! Von 18 bis 21.30 Uhr lockt das Oster-Abendbuffet an beiden Osterfeiertagen für 38 Euro pro Gast mit einer großen Auswahl an festlichen Köstlichkeiten.

Weitere Informationen finden Sie unter www.altesstahlwerk.com.

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT

Ob Hochzeit oder Gartenparty – das Team des **L.O.K.S.** bietet kulinarische Unterstützung und gastronomischen Komplettservice für nahezu jede Art von Event. Dank seiner jahrzehntelangen Erfahrung und seines weitreichenden Netzwerks ist es für Inhaber und Küchenchef Oliver Auch ein Leichtes, selbst ungewöhnliche Wünsche zu erfüllen. In einem persönlichen Gespräch berät er Sie ausführlich und bereitet Ihnen dann ein Angebot für eine rundum gelungene Veranstaltung. Selbstverständlich

ist auch das L.O.K.S. selbst eine schöne Location für verschiedene besondere Anlässe. Die stilvollen Räumlichkeiten und der gemütliche Biergarten bieten den idealen Rahmen, sei es für eine Hochzeitsfeier, den runden Geburtstag, die Konfirmation oder eine Trauerfeier. Vom individuellen Menü ab zehn Personen über ein abwechslungsreiches Buffet ab 25 Personen bis hin zur Exklusivnutzung ab 40 Personen – das Team des L.O.K.S. freut sich darauf, Sie mit einem Gaumen-Verwöhnprogramm glücklich zu machen. Weitere Informationen finden Sie unter www.loks-restaurant.de.



Im L.O.K.S. in Neumünster-Einfeld lässt es sich stilvoll feiern.

LEIDENSCHAFTLICH.
ORIGINELL.
KULINARISCH.
SCHLEMMEN.

L.O.K.S.
RESTAURANT

**SONNTAGS.
BRUNCH.**

10.00 - 13.30 UHR

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

IM EINFELDER BAHNHOF
Einfelderschanze 3
24536 Neumünster

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

FEMALE EMPOWER- MENT

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





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

Jane und Lushka Iskroff



ABOUT

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

Jane Lushka

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

50% SALE

NUR NOCH 14,95 €



JETZT BESTELLEN UNTER:

www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben

amazon.de

ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

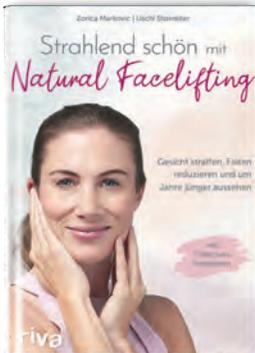
OSIANDER.de

Mayersche.de

fm

UNSER LESETIPP

STRAHLEND SCHÖN



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

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

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



FRAUENGESUNDHEIT

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

www.casimir.shop

MY MENOPAUSE
MY CARE

Die Pflegeserie Menoenergy

– speziell entwickelt von Frauen für Frauen.

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

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



www.dadosens.com



Frühlingserwachen bei Nortex

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



**14. MÄRZ 2025
LANGER FREITAG**
„Frisch in den Frühling“
Einkaufen bis 21 Uhr
Kulinarische Genüsse
Große Verlosung



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

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

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

Unser Service für Sie:



Premium-Hautpflege MIT BIO-WIRKSTOFFEN

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

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



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

Fotos: Prodotti Amano



RETRO-KOLLEKTION

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

„The Lush Version“-Kollektion ist eine Zeitreise, bei der verschiedene ikonische Produktformulierungen aus der Vergangenheit sowie eine Reihe Lush-eigener Kreationen neu aufgelegt wurden. Dafür wurden beliebte Rezepturen entstaubt und für eine neue Ära der Beautyprodukte überarbeitet.

Im Mittelpunkt der Kollektion steht das Beauty-Must-have der 90er-Jahre: die Body Butter. Ergänzt wird die Body Butter – erhältlich in drei Varianten – durch eine kuratierte Auswahl von Haar-, Gesichts- und Körperprodukten. Die nostalgische Produktreihe mit brandneuen Produktformeln ist nicht nur eine Hommage an die Vergangenheit, sie läutet auch Lushs Jubiläumsjahr ein und feiert 30 Jahre Innovation und Kreativität. Das Unternehmen wurde 1995 in England gegründet und feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen. „The Lush Version“ ist in vielen Lush-Shops erhältlich und auch online verfügbar.

www.lush.com

Foto: Lush

BHs – eine Gefühlssache

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

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

FAST EINE PHILOSOPHIE

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



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

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

FACHWISSEN MIT HERZ

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



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

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

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



Glanz & Gloria

Lieblingsstücke



Fairfashion &
Scandic Lifestyle

Schöne Frühjahrsmode

Fröhlich - Frech - Farbenfroh

Mo., Di., Do., Fr.: 10-18 Uhr • Mi. + Sa.: 10-13 Uhr

Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesholm

www.lieblingsstuecke.shop

MODE & BEAUTY

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



Servietten / Kerzen
von IB Laursen



Handgefertigter Schmuck
von der Manufaktur Gubo



Dänische Häuser
von IB Laursen

FRISCHE FARBEN UND FRÜHJAHRSMODE

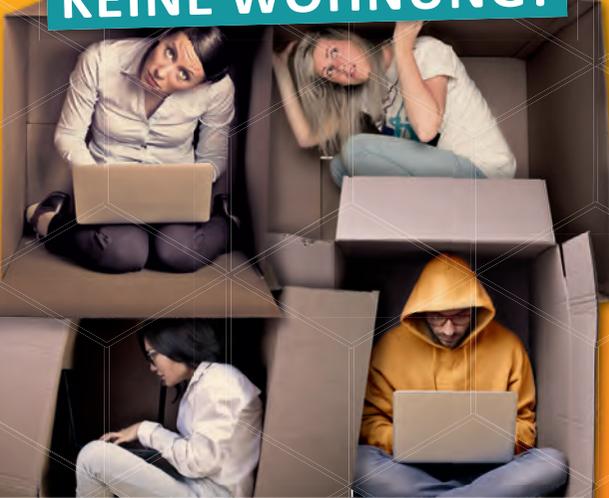
Bei **Glanz & Gloria** in Bordesholm hat der Frühling Einzug gehalten! Mit dabei sind in der kommenden Saison hinreißender Schmuck, trendige Mode sowie dänisches Home Interior und zauberhafte Geschenkartikel für Ihre Liebsten – und das nachhaltig und fair. Denn der Concept-Store von Inhaberin Sabrina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



Tücher von
Sorgenfri Sylt

Fotos: Glanz & Gloria

DU WILLST STUDIEREN, FINDEST ABER KEINE WOHNUNG?



Deshalb ist die Politik gefragt. Unterstütze unsere Aktion
und gib uns deine Stimme für bezahlbaren Wohnraum.

www.mein-studentenwohnheim.de

**FAIR WOHNEN.
STARK STUDIEREN.**
DIE STUDENTEN- UND STUDIERENDENWERKE

STUDENTENWERKSH
Wir sind dein Rückenstärker

130 JAHRE STÜBEN FUSS & SCHUH

stüben fuß & schuh lädt ein zum großen Jubiläumsverkauf! Vom 28. Februar bis 8. März gibt es 30 Prozent auf alle Marken – von Ecco über Gabor bis Leguano. Zudem sind zahlreiche Jubiläumsaktionen geplant. Am 20. März erwartet Kund*innen ein exklusives Schuh-Tasting: Nach vorheriger Anmeldung kommen Sie in den Genuss, mit Ihren Liebsten ein paar private Shopping-Stunden zu verbringen.

Außerdem startet am 28. März die neue Kultur-Reihe „Krauskopf im Schuhregal“. Am 4. April dreht sich alles um die Marke Leguano. Kund*innen dürfen sich über eine kostenlose Fußdruckmessung sowie 10 Prozent Rabatt auf Leguano freuen. Weitere Events sind geplant.

stüben fuß & schuh

Bahnhofstr. 39, Neumünster • Tel.: 04321 / 429 38
info@stueben-schuhe.de • www.stueben-schuhe.de



Foto: © C. Malzahn

comma,

STYLE CLUB

23.3.
**SHOPPING
SONNTAG**

12-17 Uhr

22.-23.3. Husumer
Krokusblütenfest

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

 **ONLINE
SHOPPEN**
WWW.CJSCHMIDT.DE


CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM

MORE & MORE



TÖRTCHENZEIT

14.3. RIANI MODEPRÄSENTATION

14 und 16 Uhr | riani@cjschmidt.de

22.3. LET'S PARTY

Kleider-Event mit den Top Models
Schleswig-Holstein.

22. - 23.3. PME LEGEND

14.3. OSTERSHOP-ERÖFFNUNG

14. - 15.3. POWER YOGA
im Sporthaus

Alle Mode-Events hier:




monari

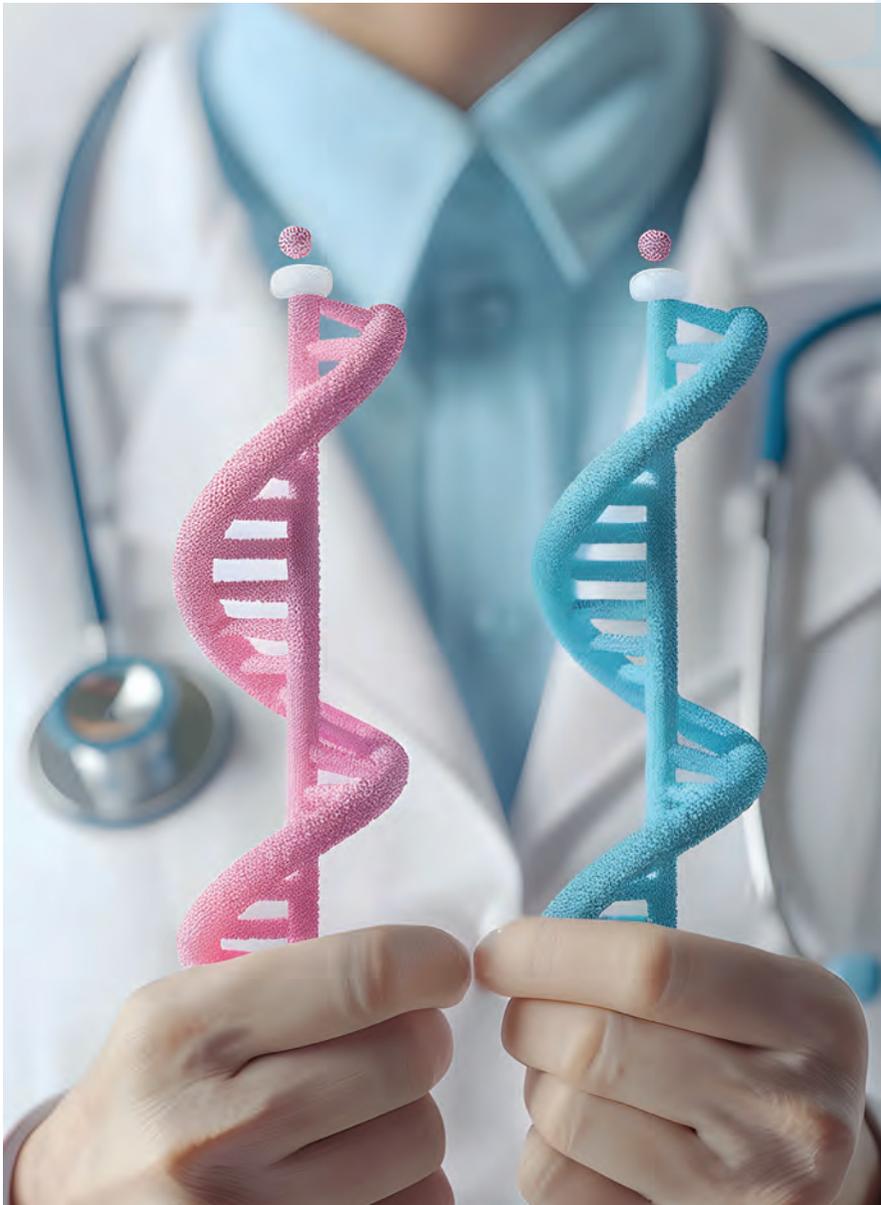
GENDERMEDIZIN

WARUM SIE FÜR UNS ALLE WICHTIG IST

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

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

von Marion Laß



Gendermedizin rückt immer mehr in den Fokus der medizinischen Forschung.

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

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

Können Sie uns einige konkrete Beispiele für die Unterschiede nennen?

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

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

Gibt es auch Unterschiede bei der Wahrnehmung von Krankheiten?

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



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

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

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

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

Wie schätzen Sie die Zukunft der Gendermedizin ein?

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

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

DR. SILJA SCHÄFER ...

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



Foto: Claudia Timmann

Einladung zur MODENSCHAU

für brustoperierte Frauen

Lebensqualität durch funktionelle und komfortable Dessous & Bademoden

am **02. April 2025** um **17:00 Uhr** in der **Havelstraße 6**, Neumünster

Hochwertige Dessous und Bademoden verleihen jeder Frau eine besondere Ausstrahlung und sind Balsam für die Seele. Entdecken Sie die Highlights und Trends der neuen Kollektionen von Anita.

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.

Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören! Um optimal für Sie vorbereitet zu sein, bitten wir um Ihre unverbindliche Anmeldung bis zum **25. März** unter:

04321 - 99 45 48
sanitaetshaus@kowsky.com







SANITÄTSHAUS




Der Johanniter- Hausnotruf

Zuhause und unterwegs immer an Ihrer Seite.

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800
(gebührenfrei)

03.02.-21.03.2025:
4 Wochen gratis testen und bis zu 120 € Preisvorteil sichern!



JOHANNITER

UNSERE BUCHTIPPS

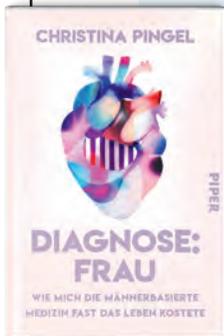
GENDERMEDIZIN

DAS RECHT AUF HILFE

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

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

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



VON MENO-MITTE BIS BRAIN FOG

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

über das Fachwissen zu Hormonveränderungen bis hin zu Gesundheits- und Ernährungstipps.

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



GESUNDHEITSTIPPS VON HERZEN

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

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

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



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

Zahnersatz hat viele Gesichter

Zahnersatz hilft Menschen, die aufgrund von Karies, Unfällen oder aus anderen Gründen Zähne verloren haben, ihre Mundgesundheit und Lebensqualität zu erhalten.

Ein Hoch auf den Fortschritt! Während man noch vor hundert Jahren sehr schnell seine Zähne verlieren konnte und mit der Lücke leben musste, gibt es heute exzellente Hilfe für fast jede Art von Zahnproblemen. Sie wird individuell auf die Bedürfnisse der Patient*innen abgestimmt. Es ist großartig!

Kronen zum Beispiel werden verwendet, um beschädigte oder stark mit Karies befallene Zähne

zu bedecken und zu schützen. Brücken ersetzen einen oder mehrere fehlende Zähne, indem sie an den benachbarten, natürlichen Zähnen oder an Implantaten verankert werden. Teilprothesen wiederum ersetzen eine oder mehrere fehlende Zähne und werden an den verbliebenen natürlichen Zähnen befestigt, während Vollprothesen alle Zähne im Ober- oder Unterkiefer ersetzen und direkt auf dem Zahnfleisch aufliegen.

EINZELIMPLANTATE

Bei Einzelimplantaten werden einzelne fehlende Zähne durch eine künstliche Zahnwurzel aus Titan oder Keramik ersetzt, die in den Kieferknochen eingesetzt wird. Das Implantat erhält eine Krone. Es gibt aber auch implantatgetragene Prothesen. Diese bieten eine stabile Befestigung für Teil- oder Vollprothesen und verhindern deren Verrutschen. Die Möglichkeiten an Zahnersatz sind vielfältig. Sie verhelfen zu einem strahlenden Lächeln und steigern als ästhetisch ansprechendes Gebiss auch das Selbstbewusstsein.

DIE PFLEGE

Zahnersatz muss natürlich genauso wie natürliche Zähne täglich gereinigt werden, um Plaque und Essensreste zu entfernen. Für herausnehmbare Prothesen gibt es spezielle Reinigungsmittel, die eine gründliche Säuberung ermöglichen. Gute Pflege und regelmäßige Zahnarztbesuche sind entscheidend, um die Langlebigkeit und Funktionalität des Zahnersatzes zu gewährleisten.

EIN KLEINES MEISTERSTÜCK
Meisterlicher Zahnersatz, hergestellt in Norddeutschland.

© wujll - stock.adobe.com

exakt was ich brauche

boeger
ZAHNTECHNIK

GEBRÜDER BÖGER GMBH NEUMÜNSTER | INFO@BOEGER-NMS.DE | WWW.BOEGER.DE

KREBSINFORMATIONSTAG AM 22. MÄRZ

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

Foto: SKK

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

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



NEUER PILATESKURS UND MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN



Am 20. März, 17 Uhr, startet in der **Praxis für Physiotherapie und Pilates Jessica Schäm** in Neumünster ein neuer Pilateskurs. Er wird von den Krankenkassen bezuschusst. Außerdem ist immer mittwochs von 19.15 bis 20 Uhr me-time mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen/PMR. Dabei handelt es sich um eine 100 Jahre alte Tiefenentspannungs-Methode, die bei vielen Krankheitsbildern als wirksam nachgewiesen wurde. Durch Erkrankung und Belastung geraten Körper und Psyche immer häufiger aus dem Gleichgewicht. Aufgrund der hohen Wirksamkeit eignet sich PMR bei Kopf-, Rücken- und Kiefergelenksbeschwerden, diese Balance wieder herzustellen. Durch gezieltes Wahrnehmen sowie An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen normalisieren sich Blutdruck und Herzfrequenz sowie Schlafstörungen. Mehr Infos unter Tel.: 04321 / 934 14 60, per Handy 0178 / 168 30 81 oder unter www.physiopilates-schaem.de.

Foto: Adobe Stock



Krebsinformationstag 2025
22. März 2025, 10.00 bis 14.00 Uhr

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Die Teilnahme ist kostenlos!

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

Folgen Sie uns auf: [f](#) [i](#) [v](#)

Programm

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

Workshops 13.00 - 14.00 Uhr

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

Zentrum
Z für
Zahngesundheit

Dr. Tom Jordan • Dr. Jochen Lüpkes

**Zertifizierte Implantologie
Parodontologie
und CMD Behandlung**

Damit Sie gut lachen haben.
Mit gesunden, schönen Zähnen.

Düsternhoop 14 a · 24576 BadBramstedt
☎ 0 41 92 26 64 · www.zentrum-bb.de



Die Wellnessetage
mit dem
besonderen Flair



Schenke Dir
oder Deinen Lieben
traumhafte Momente
der Entspannung



- * Kosmetik
- * Massagen
- * Med. Fußpflege
- * Pediküre
- * Maniküre
- * Shellack
- * Sugaring, Waxing
- * Elektroepilation
- * Wellnesspakete
- * Friends Spa



Tel. 04321-4992499

Linienstr.8
24534 Neumünster
www.relax-neumuenster.de



GESUND UND FIT BIS INS ALTER



Exosome - volle Power für strahlende Haut

Exosome revolutionieren derzeit die Beautybranche, denn sie nutzen die Selbstheilungskräfte des Körpers und sorgen für eine effektive Hautregeneration.

Auch Ilona Zander vom Relax in Neumünster ist begeistert.

„Exosome können nicht nur geschädigte Hautzellen reparieren und die Zellregeneration anregen, sondern auch die Kollagen-Produktion erheblich steigern“, erläutert die Chefkosmetikerin und Inhaberin des Relax. „Das Ergebnis ist straffere, glattere Haut mit einem gesunden Glow“, weiß sie aus Erfahrung. Zudem wirken Exosome entzündungshemmend und helfen dabei, Hautirritationen und Rötungen zu reduzieren.

INNOVATIV UND VEGAN

Das Kosmetikteam des Wellness-Studios Relax in Neumünster freut sich sehr über die Zusammenarbeit mit Dermalogica, einem renommierten Unternehmen in der Hautpflege-Branche. Dermalogica hat es geschafft, Exosome aus Bakterien zu gewinnen – eine innovative, vegane Alternative, die laut wissenschaftlichen Studien sogar effektiver ist als Varianten aus menschlichen, tierischen oder pflanzlichen Zellen. Ein Durchbruch in der Hautbehandlung ist die

Kombination von Exosomen mit Mikroneedling. „Während einer einzigen Behandlung werden zehn Billionen Lactobazillen in die Haut eingearbeitet – das ist einfach genial“, erklärt Ilona Zander das Prozedere. „Wir freuen uns, unseren Kund*innen diesen bahnbrechenden Wirkstoff anbieten zu können. Die bisherigen Erfolge mit Kombinationsbehandlungen aus Pro Power Peel und klassischem Needling sind schon beeindruckend gewesen, aber Exosome heben das Ergebnis auf ein ganz neues Level.“

QUALITÄT AN ERSTER STELLE

Im Relax steht Qualität an erster Stelle. „Es geht uns nicht um Masse, sondern um echte Ergebnisse“, betont Ilona Zander. „Egal ob in der Kosmetik, bei unseren Massagen oder in der medizinischen Fußpflege – unser Ziel ist es, den Kund*innen das bestmögliche Behandlungserlebnis zu bieten. Und das immer in einer wohlthuenden, entspannenden Atmosphäre. Probieren Sie uns gerne aus.“

**Elisabetha Braude,
Jüdische Wurzeln**

**#every
name
counts**

**Setz ein Zeichen für Respekt,
Vielfalt und Demokratie.**

**Die Gründe für Verfolgung
sind nicht Geschichte.
Ich baue mit an einem
digitalen Denkmal für die
Opfer des Nationalsozialismus.
Mach mit unter aroa.to/enc**

Eine Initiative der Arolsen Archives

Gefördert von:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien

SONNENSCHUTZ AUF DER TERRASSE

SCHATTIGE MOMENTE

Sommer, Sonne, Sonnenschein? Den Frühling genießen können Sie auch gemütlich von einem schattigen Plätzchen aus, denn so ein Sonnenschutz über der eigenen Terrasse ist nicht nur praktisch, sondern kann auch richtig schick sein!



Flexibel

– DIESES BESCHATTUNGSSYSTEM PASST SICH AN

30 Grad, azurblauer Himmel und keine Wolke in Sicht?

*Wohl dem, der eine Terrasse mit
ausreichend Schatten sein Eigen nennt.*

Je nach persönlichem Anspruch oder baulichen Gegebenheiten ist es allerdings nicht immer einfach, die ideale Beschattungslösung zu finden. Entweder scheut man die Montage einer Markise oder will aufgrund der Terrassengröße ungern auf ein unzureichend windstabile Sonnensegel zurückgreifen.

ALLROUNDTALENT MIT MODERNER OPTIK

Zum Glück hält SHADESIGN mit seinem SHADE Schatten-System ein wahres Allroundtalent bereit, das sämtliche Herausforderungen meistert. Der innovative Problemlöser überzeugt durch seine moderne Optik und lässt dank freischwebender Tuchmembran echtes Segel-Feeling aufkommen. Die ausgeklügelte Konstruktion erfordert weder eine komplizierte Anbringung an der Fassade, noch versperren Querprofile oder Gelenkarme die Sicht.



Bei SHADE trifft eine locker-luftige Erscheinung auf besten UV-, Regen- und Windschutz.

FÜR BIS ZU 36 QUADRATMETER FLÄCHE

Das aus hochfestem, beschichtetem Polyestergewebe bestehende Segeltuch wird über Spannseile an zwei Edelstahlsäulen befestigt – das Auf- und Abrollen des Tuchs erfolgt manuell ohne Kraftaufwand oder in Sekundenschnelle mit der motorisierten Variante. Da sich die Säulen bei Bedarf auch weit entfernt aufstellen lassen, kann SHADE mühelos eine Fläche von bis zu 36 qm überspannen. Und während die Aufhängung für hohe Windstabilität sorgt, bietet das wasserdichte Segeltuch mit UPF 50+ besten UV- und Regenschutz. Mehr unter www.shadesign.com. (epr)

Fotos: epr/SHADESIGN GmbH

Zeit für den Frühling: Mit einer Terrassenüberdachung geht's schneller!



**Schnell sein lohnt sich:
Noch haben wir kurze Lieferzeiten!**

Frühjahrsaktion: Aufbau ohne Montagekosten

Nelson Park 
Terrassendächer

Unsere Servicebüros in Ihrer Nähe:
24576 Bad Bramstedt, Stormarnring 112, 0 41 92 / 8 16 43 35
24784 Westerrönfeld, Gorch-Fock-Weg 8, 0 43 31 / 4 38 09 49
www.nelsonpark-td.de

VERLÄNGERN SIE IHRE TERRASSEN-SAISON

TERRASSENÜBERDACHUNGEN | KALTWINTERGÄRTEN



Trichterbecher Weg 17 • 24782 Büdelsdorf
Tel. 0 43 31 / 70 85 100 • Fax: 0 43 31 / 43 75 673
info@alu-matec.de • www.alu-matec.de

Alu-Matec
Terrassendächer

HAUS, HOF & GARTEN

INDIVIDUELL MIT HPL

Nimmt man die Verschönerung des Zuhauses selbst in die Hand, lassen sich nicht nur persönliche Wünsche umsetzen, sondern es winken auch Kosteneinsparungen.



HPL-Schichtstoffplatten sind für verschiedenste DIY-Projekte einsetzbar. Zum Beispiel bei neuen Küchenfronten in Weiß oder in trendiger Betonoptik.

WISSER GmbH

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



**Wir erstellen Ihnen gerne
ein kostenloses Angebot!**

Wisser GmbH Telefon 0 43 31 / 3 13 86
Hollerstraße 105 Fax 0 43 31 / 3 98 00
24782 Büdelsdorf info@wisser-buedelsdorf.de
www.wisser-buedelsdorf.de

Wie vielseitig sich High Pressure Laminates (HPL) für kreative Gestaltungskonzepte rund um Möbelbau, Verblendungen und Co. eignet, zeigt Gutta mit seinem breiten Sortiment an HPL-Schichtstoffplatten, die dank eines praktischen Konfigurators passgenau nach den Vorgaben zugeschnitten und innerhalb von zwei Wochen nach Hause geliefert werden. Neben individuellen Maßen und Farbwünschen können hier auch Angaben zu Formfräsungen, Bohrungen, Ausschnitten oder Kantenbearbeitung gemacht werden.

KÜCHENFRONTEN ODER -RÜCKWÄNDE

Im Innenbereich können die HPL-Schichtstoffplatten etwa für Küchenfronten und -rückwände, Tischplatten und Raumtrenner oder Dekorflächen an Wand und Decke mit versteckter Akzentbeleuchtung genutzt werden. Die porenfreien Oberflächen sind hygienisch, schmutzabweisend und leicht zu reinigen. Auch farblich eröffnet sich mit zahlreichen Varianten wie modernem Anthrazit, dezentem Beige, Betonoptik oder kräftigem Oxidrot ein großer individueller Gestaltungsspielraum, der optimal auf die vorhandene Inneneinrichtung zugeschnitten werden kann.

AUCH FÜR DEN AUSSENBEREICH

Beim Einsatz im Außenbereich – etwa als Fassaden- und Balkonverkleidung, als Sichtschutz oder Mülltonnenversteck – sollte ausschließlich auf Gutta Bau- und Fassadenplatten mit spezieller UV-Beschichtung zurückgegriffen werden. Den cleveren Konfigurator, Produktinfos und mehr finden Hobby-Handwerker*innen unter www.platten-zuschnitt.com. Mehr auch unter www.gutta.de und www.homeplaza.de.

Neuer Look FÜR DIE STUFEN ZUM GLÜCK

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

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



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

NEUES WOHNLEMENT

Kenngott ist einer der führenden Treppenhersteller in Deutschland und ein erfahrener Spezialist in Sachen Treppenaustausch. Mehr als 80 Partnerbetriebe sorgen für einen reibungslosen Ablauf: Schnell, sauber und kostengünstig entsorgen die Kenngott-Profis die alte Treppe, um das neue Wohnelement einzubauen. Neue Long-life-Stufen mit rutschhemmender Oberfläche sorgen für mehr Sicherheit beim Treppensteigen und geben der Treppe einen frischen Look.

SCHNELL ERLEDIGT

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

Fotos: epr/Kenngott

Wir bilden aus!
Jetzt bewerben



Fassaden



Innentüren



Terrassendielen



Bodenbeläge



Zäune



Fenster & Haustüren



Bauholz

HolzLand
Gehlsen seit 1811

Büsumer Str. 106-114, Rendsburg **Besuchen Sie uns in unseren Verkaufsräumen.** www.gehlsen.de  

MEINE NEUE KÜCHE



Besuchen sie unsere große Küchenausstellung

**Küchencentrum
Rendsburg**

Friedrichstädter Straße 26
Tel.: 04331 45063

www.kuechencentrum-rendsburg.de



FLIESEN VIELFALT

 **KeraMiede**
Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

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



FLIESENTRENDS 2025 Moderne Looks für Küche und Bad

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

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

GROSSFORMATIGE FLIESEN UND FUGENLOSE OPTIK

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

NACHHALTIGKEIT UND SMARTE FUNKTIONALITÄT

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

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



Fotos: Adobe Stock

JETZT NEU & EINZIGARTIG

das KissenParadies

Mit über 1000 Gartenmöbel-Kissen und Auflagen in unserer Ausstellung. Alle passenden Größen, auch Sonderformen und abziehbare Ausführungen für Sessel, Bänke, Relax, Liegen und Deckchairs in 100 aktuellen Dessins. Alles direkt zum Ausprobieren auf den entsprechenden Möbeln und auch gleich zum Mitnehmen mit 10 % Preisvorteil. *meyers-muehle-gartenmoebel.de*

Meyer's Mühle
Hamburgs Abholmarkt
für Gartenmöbel

MARKISEN SOMMER AKTION 2025

GÜLTIG AB 01.03. BIS 30.09.2025

SONNENSCHUTZ-SYSTEME
Foltas

/Markisen/Rollläden/Garagentore/Insektenschutz Ihr Fachbetrieb seit 1965

Diplom-Physikerin Eva Foltas



/Markisen / Insektenschutz / Rollläden / Garagentore

- Individuelle Lösungen
- Hochwertige Ausführung
- Ausstellung
- Montage/ Kundendienst
- Kostenlose Beratung vor Ort

Eva Foltas - Stafstedt
Telefon 04875 - 424 Fax 247

E-Mail: h.foltas@t-online.de
www.rollladenbau-foltas.de



BERATUNG + VERLEGUNG



FUSSBODEN BÖHM

Einzigtiger Service rund um Ihren Boden!

- Parkett + Dielen
- Vinyl Designbeläge
- Linoleum - Kork
- Teppichböden



Boosteder Straße 270 • 24539 Neumünster
Telefon: 04321/ 7 16 37
www.fussboden-boehm.de



Schlüter TISCHLEREI

Meisterbetrieb

Joachim und Henning
Schlüter

Innovation und Tradition im Handwerk vereint.

- moderne Fenster / Türen in Holz und Kunststoff
- individuelle Möbel nach Maß
- kompletter Innenausbau
- Reparaturen und Verglasung
- Treppen und Wintergärten
- Smart Home Integration bei Sonnenschutz, Fenster, Türen und mehr
- Somfy Pro und Nuki Pro Handwerker
- Türöffnungen und Einbruchschäden

Dorfring 47 24598 Boostedt
Tel.: 04393 - 97 17 51

info@schlueter-tischlerei.de
www.schlueter-tischlerei.de

Unsere Notfallnummer: 04393 - 654 958 9

DurchBLICK
mit Komfort

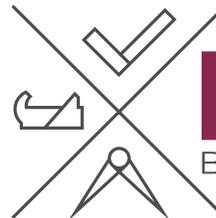
Auf höchstem
Niveau

Axel Strate
Bauelemente mit System
Inh. Andreas Ladewig

- Fenster
- Türen
- Markisen
- Insektenschutz
- Garagentore
- Terrassendächer
- Rollläden
- Reparaturarbeiten und vieles mehr...

Wendenstrasse 4a • 24539 Neumünster

Tel: 04321 4 73 49
www.axel-strate.de



BUHR

Bau & Möbeltischlerei

Bau & Möbeltischlerei Buhr GmbH

Hansaring 156
24534 Neumünster

0 43 21 / 28 04 04
info@tischlerei-buhr.de
www.tischlerei-buhr.de

Farbe ist Leben!

A. BIELENBERG

Malerfachbetrieb seit 1906

04321 - 99 66 11
www.maler-bielenberg.de

Paul Runge Bauunternehmen

- Meisterbetrieb seit 1893 -

131
Jahre

- Neubau von Ein- und Mehrfamilienhäusern
- An- und Umbau
- Altbausanierung
- Innenausbau
- Fliesenarbeiten
- Energetische Sanierung u. Modernisierung

Inh. Dennis Hasselmann e.K.

24537 Neumünster - Kleingartenweg 22 - Telefon 04321/12391 - Telefax 04321/12280

Internet: www.paulrunge.de - E-Mail: info@paulrunge.de

FAVORITEN DES MONATS MIT CHIC & CHARME

Lassen Sie sich von unserer kleinen Auswahl an Möbeln und Inventar inspirieren.



KNISTERNDES FEUER

Mit guten Freunden am knisternden Feuer stehen – gibt es etwas Schöneres? Elegante Bowl mit Sternfuß seitlich. Ascheschale mit zweigliedrigem Ventilationssystem.
www.hofats.com



SCHÖNES LICHT

Die Windlichter der Firma Hoff Interieur aus feinem Glas, kunstvollen Vasen und praktischen Henkelkörben spiegeln die unkonventionelle Eleganz und die kreative Vielfalt des Boho-Chic wider. Hier eine Laterne mit Glas Lombok, Maße: Ø 15 x 35 cm, Bambus und Glas.
www.hoff-shop.de



BELLA – DIE SCHÖNEN

Teelichthalter Bella von Fink Living. Glas, silberfarbener Rand, transparent. H: 8,5 cm, Ø 11 cm & H: 11,6 cm, Ø 15 cm
www.fink-living.d

BOHÈME-STYLE

Dieser PAD BOHÈME Teppich ist in den Farben Grey und Beige zu haben. Er besteht aus 65 % Jute, 25 % Wolle und 10 % Baumwolle. Es gibt ihn in den Maßen 140 x 200 cm, 170 x 240 cm und 200 x 300 cm.
www.padconcept.com



ANESA BIETET RAUM FÜR FREUNDE

Die RAUM.FREUNDE-Kollektion für alle, die es individuell mögen. Mit klaren Linien, smarten Details und Ästhetik hebt RAUM.FREUNDE die skandinavische Leichtigkeit auf ein neues Level: Möbel, die das gewisse Etwas haben, wie hier das Trapezsofa Anesa in Creme. BTH: 302 x 150 x 84 cm. www.homepoet.de



MACHEN SIE ES SICH GEMÜTLICH

Contur Einrichten stellt seine exklusive Contur Home Selection mit klarer Linienführung und einnehmender Ästhetik vor.

Loungechair Sevano in Kunstfell Creme, Füße Buche massiv, 76 x 77 x 69 cm
www.contur-einrichtung.de oder www.homepoet.de

Loungesessel Lovere in Leder/Senf, motorische Relaxfunktion, 98 x 117 x 86 cm, www.contur-einrichtung.de oder www.homepoet.de



ZUHAUSE IM DSCHUNGEL

Im Dschungel herrscht eine breite Artenvielfalt. Doch man muss nicht in die Ferne reisen. Die Auswahl an Wohnaccessoires von Hoff Interieur lässt uns das ganze Sammelsurium des Dschungels zu Hause erleben – zum Beispiel mit den Übertöpfen LEO S/2. Maße: 17,5 x 17,5 x 16,7 cm und 12,5 x 12,5 x 9 cm, Material: Keramik
www.hoff-shop.de

LEBENDIG WIE DAS MEER EINZIGARTIGE EINGÄNGE AUS TREIBHOLZ

Es ist rau wie die See und kraftvoll wie die Natur, dabei versprüht es einen rohen und wilden Charme. Jedes Stück ist so einzigartig wie seine geheimnisvolle Geschichte.

Die Rede ist von Treibholz.

Bo von Dünenstrauss ist fasziniert vom durch Wind, Gezeiten und Strömungen angespülten Holz. Wann immer er ein besonderes Stück am Sylter Strand findet, sammelt der Treibholzkünstler es ein, um es in seinem Atelier in List zu Möbeln, Lampen und kleinen Kunstwerken zu verarbeiten. Und was passiert, wenn ein solcher Künstler und ein Visionär aufeinandertreffen? Als Fennen-Erfinder Florian Kowalski den selbst ernannten Strandgut-Banditen und Treibholzkünstler Bo von Dünenstrauss in seinem Atelier auf Sylt besuchte, war die vierte Fennen-Designwelt bald geboren: Altholz-Geschichten.

UNVERWECHSELBARER CHARME

Das von Salz, Wind und Meer geformte Holz versprüht einen unverwechselbaren Charme, dem sich kaum ein Design-Liebhaber entziehen kann.



Wie lange das Holz für diese Tür wohl im Meer unterwegs war?

Dabei gibt es Treibholz nicht wie Sand am Meer. Besonders größere Bohlen, die für die Türen verarbeitet werden, sind selten und machen sie so exklusiv.

TREIBHOLZTÜR

Die exklusive Treibholztür als Titelmodell besteht aus großen und damit seltenen Treibholzbohlen, die von Bo von Dünenstrauss an den Stränden gesammelt und in der Fennen Manufaktur in Goldenstedt nach Florian Kowalskis Idee zur aussagekräftigen Designschale verarbeitet werden. Wie alle Fennen-Haustüren sind auch diese eine Anschaffung fürs Leben, ebenso wandelbar wie der persönliche Geschmack. Fennen erfüllt auch individuelle Kundenwünsche und fertigt die Designschalen beispielsweise aus dem Gebälk einer alten Scheune. Mehr Infos unter www.fennen-pr.de und www.homeplaza.de.

MIT RÄDER DEN FRÜHLING EINLÄUTEN



Der Frühling hält Einzug in Neumünster – und mit ihm eine Fülle an stilvollen Dekorationsideen! Haben Sie schon Ihre schmucke Häuserzeile zusammen? Wer auf der Suche nach den hochwertigen RÄDER-Produkten ist, wird in den **hagebaumärkten in der Kieler Straße und der Boostedter Straße** fündig. Ob liebevoll gestaltete Wohnaccessoires, Geschenkideen oder saisonale Highlights – hier gibt es eine große Auswahl.

Besonders jetzt, wo Ostern vor der Tür steht, lohnt sich ein Besuch, um die neuen Kollektionen zu entdecken. „Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie frischen Wind in Ihr Zuhause“, freuen sich Anna-Lena Winkelmann und Carsten Krack (Foto) aus der hagebau-Filiale in der Boostedter Straße auf viele Kund*innen.

Foto: Christina Behrendt

hagebaumarkt
C. J. WIGGER

räder
bringt den
Frühling

Wir sind **#cjwigger**
stilvoll & dekorativ



FRU JÜRS VERTELLT

KÜMMT OP AN, VUN WO MAN KIEKT

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

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

BESÖÖK IN DEN GOORN

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

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



BIRGITT JÜRS

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



Erste Frühlingsgefühle

Mit einer bunten Pflanzenauswahl begrüßt Paulwitz Pflanzenhof & Floristik den Frühling.

„Kaufen, wo es wächst – aus der Region für die Region“ lautet das Motto des Familienunternehmens **Paulwitz Pflanzenhof & Floristik**. Der Garten-Fachbetrieb ist bereits seit über 60 Jahren in Neumünster-Tungendorf ansässig und bietet seinen Kund*innen eine unglaublich umfangreiche Pflanzenauswahl – vieles davon aus eigener Produktion, was die hervorragende Qualität der Ware sichert. Dabei wird auch großer Wert auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz gelegt. So werden bei der Pflanzenzucht Depotdüngung, Erddämpfung, geschlossene Bewässerungssysteme und Regenwasser genutzt.

ALLES, WAS DEN GARTEN SCHÖNER MACHT

Neben Pflanzen aus eigener Anzucht findet man bei Paulwitz Pflanzenhof & Floristik auch Formgehölze in großer Auswahl, schöne Dekorationen, Accessoires und vieles mehr. Auf der großen lichtdurchfluteten, überdachten Ausstellungs- und Verkaufsfläche sowie dem wunderschönen Außengelände finden Besucher*innen alles, was den Garten noch schöner macht. Weitere Informationen unter www.pflanzenhof-paulwitz.de.

Fotos: Adobe Stock



Kaufen, wo es wächst!
Erlebniseinkauf auf über 14.000 m²
überdachter Fläche

Gartencenter · Accessoires · Baumschule · Gartentipps
Gartenbau- und Gartengestaltung

Start in die neue
Gartensaison!



Paulwitz
Pflanzenhof & Floristik



Norderdorfkamp 26
Neumünster
Tel. 0 43 21 / 3 15 21

www.pflanzenhof-paulwitz.de

Mo.-Fr. 8.00-18.00 Uhr, Sa. 8.00-16.00 Uhr, So. 9.30-12.00 Uhr



FRÜHLING für die Sinne

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

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



Bis zu
100 Bio-
Kräutersorten

Pflanzrezept ‚Frühlingsfrisch‘

Zum Nachpflanzen: Frühlingslook
in strahlendem Weiß!

Pflanzen für einen 50 cm Korbkranz:

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

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

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



Unsere Öffnungszeiten:

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

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

www.gaertnerei-schnack.de und  

Gärtnerei
SCHNACK
Meine Pflanzen – Mein Zuhause

Jetzt geht's ans Aufräumen

Die ersten Sonnenstrahlen kündigen sich an. Sieht Ihr Garten auch aus, als hätte eine wilde Party darauf stattgefunden? Alles ist irgendwie verwahrlost. Höchste Zeit, das grüne Paradies wieder auf Vordermann zu bringen.

Nach Monaten unter einer Laub- und mancherorts sogar Schneedecke holt man am besten erstmal die Beete wieder ans Licht. Raus mit Unkraut und abgestorbenen Pflanzenteilen, aber bitte vorsichtig, denn die ersten grünen Spitzen von Krokussen und Co. sollen ja im Beet bleiben. Alte Äste und wild wuchernde Zweige müssen weg. Ihre Pflanzen werden es Ihnen danken, wenn sie im Frühjahr mit neuer Energie durchstarten können.

Meistens fühlt sich der Boden an wie ein festgetretener Trampelpfad. Mit einer Harke oder

Grabegabel bekommt er aber schnell wieder Luft zum Atmen. Ein bisschen Kompost oder Dünger dazu – und schon fühlt sich Ihre Gartenerde wie im Wellnessurlaub. Und warum nicht bei der Gelegenheit ein paar Osterglocken oder Krokusse mit ins Beet geben? Die blühen schon jetzt und bringen Farbe in die Beete.

DER RASEN BRAUCHT LUFT

Nach dem Winter sieht der Rasen meistens sehr trostlos aus. Laub und Moos dürfen jetzt gerne runter. Also: Vertikutierer anwerfen und kahle

Stellen nachsäen. Ein kleiner Düngeschub hilft dem Grün, wieder so richtig in Schwung zu kommen.

FRISCHEKUR FÜR WEGE UND MÖBEL

Wenn die Terrasse und die Gartenwege einer rutschigen Abenteuerstrecke gleichen, schreitet man am besten auch hier gleich zur Tat. Und wenn Sie schon dabei sind, gönnen Sie auch den Gartenmöbeln eine Frischekur.

Fertig für den Sommer? Jawoll! So kann die Gartensaison beginnen.



Foto: Adabe Stock

über 38 Jahre

- ✓ Fensterreinigung, Glas, Rahmen, Wintergärten etc.
- ✓ Termine nach Wunsch
- ✓ Rasen- und Gartenpflegedienst
- ✓ Bauendreinigungen, Wohnungsreinigungen nach Um- oder Neubau
- ✓ Haushaltsauflösung
- ✓ Wasserschadenbeseitigung
- ✓ Teppichbodenreinigung
- ✓ Teppich- und Polsterreinigung, Hol- und Bringendienste
- ✓ Gehwegreinigung, Abstrahlen von verschmutzten Platten
- ✓ Schmutzfang-Mattenverleih für Eingangsbereiche, Schmutzfang-Mattenservice
- ✓ Büroreinigung, Treppenhäuser etc.
- ✓ Dachrinnenreinigung
- ✓ Photovoltaikanlagen-Reinigung

SIEGFRIED BOEHM

Reinigung nach Hausfrauen-Art!

Timmerloh 3 • 24787 Fockbek

Telefon (043 31) 3 97 57 • Fax 3 99 21 • Mobil: (0171) 41126 69
info@siegfried-boehm.de • www.siegfried-boehm.de



NIE WIEDER SCHRUBBEN

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

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

REINIGEN UND IMPRÄGNIEREN

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

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

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

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

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

AUCH DÄCHER, FASSADEN, FENSTER UND MEHR

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



Jacob Enggaard hat langjährige Erfahrung mit dem Reinigen im Außenbereich.

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

15 €/m²

15 Jahre Garantie



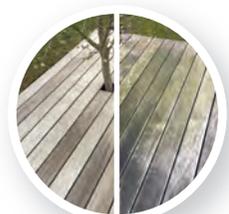
Fensterreinigung



Dachreinigung



Fassadenreinigung



Holzterrassenreinigung



ALLROUND-TALENT Photovoltaik

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



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

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

UNTERSCHIEDLICHE SYSTEME

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

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

INFOABEND AM 13. MÄRZ

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

Foto: Tilman Koeneke



FÖRDESOLAR

SOLARANLAGEN | INFRAROTHEIZUNGEN



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

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

KNALLER-ANGEBOTE

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

ab
16.490 €
oder
ab 102,24 €
monatl.

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

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

ab
14.490 €
oder
ab 89,84 €
monatl.

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

*Anmeldung erforderlich

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

TIERISCH GLÜCKLICH AM ARBEITSPLATZ

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



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



GIRLS'DAY 2025 Gestalten Sie die Zukunft der Mädchen!

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

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

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

CHANCE FÜR BETRIEBE

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

„Ordnung ist das halbe Leben!“



Wir suchen ab sofort eine
Hauswirtschafts-
leitung

(m/w/d) – Vollzeit

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

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

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

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

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

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

STUDIEN-INFO-TAGE AN DER UNI KIEL

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

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

UMFANGREICHE BERATUNGSANGEBOTE

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

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

PERSÖNLICHE GESPRÄCHE

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



Uni Kiel Campus

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

VORTRÄGE AUCH ÜBER ZOOM

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

Foto: Jürgen Haack, Uni Kiel

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



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

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



TRAUER

WEGE DURCH DEN SCHMERZ

Trauer ist eine der tiefsten und persönlichsten Erfahrungen, die ein Mensch durchleben kann. Sie ist die natürliche Reaktion auf Verlust – sei es der Abschied von einem geliebten Menschen, das Ende einer Lebensphase oder ein unerfüllter Traum. Trauer kennt viele Gesichter: Sie kann sich als Schmerz, Wut, Sehnsucht oder tiefe Leere zeigen.

Doch so individuell wie die Menschen selbst ist auch ihr Umgang mit dem Verlust. Während einige Trost in der Stille finden, suchen andere Halt in Gemeinschaft oder Ritualen. Trauer ist kein Zustand, sondern ein Prozess – ein Weg, der Zeit, Verständnis und Mitgefühl erfordert.

Foto: Adobe Stock

Allgemeine Sterbekasse von 1866

**Versicherungsverein
auf Gegenseitigkeit!**

Heute schon für morgen vorsorgen ...

Treffen Sie private **Vorsorge** mit unserer **Sterbeversicherung**, damit Ihre Angehörigen finanziell abgesichert sind.

Sie haben die Wahl zwischen Leistungen von **614,00** bis **4.912,00** Euro.

Für eine Versicherungsleistung von z. Bsp. **3.070,00 Euro** zahlen Sie altersabhängig folgenden monatlichen Beitrag:

20 Jahre	3,45 Euro
40 Jahre	7,65 Euro
60 Jahre	21,45 Euro



Allgemeine Sterbekasse von 1866
 Marienstraße 5a · 24534 Neumünster
 Telefon 04321/22298
 Fax: 04321/260055
 info@sterbekasse-neumuenster.de
 www.sterbekasse-neumuenster.de

Öffnungszeiten:
 Mo. - Mi. 8-12 Uhr · Do. 11.30-16.00 Uhr
 Freitags geschlossen



Wenn Tiere uns verlassen

Der Verlust eines Haustieres ist für viele Menschen weit mehr als der Abschied von einem Tier. Es ist der Verlust eines Familienmitglieds, eines Freundes und Begleiters.

„Er war immer an meiner Seite. Plötzlich war da nur noch Stille“, sagen viele Betroffene, die ihren geliebten Vierbeiner verloren haben. Wenn ein Haustier stirbt, bleibt oft eine große Leere zurück. Die Routine, die einst den Alltag prägte, ist verschwunden. Keine gemeinsamen Spaziergänge mehr, keine Begrüßung an der Haustür.

MEHR ALS NUR EIN TIER

Man unterschätzt die tiefe Bindung, die zwischen Mensch und Haustier entstehen kann. Gerade Hunde und Katzen entwickeln eine enge Beziehungen zu ihren Besitzer*innen. Sie spüren Stimmungen, sind in schwierigen Zeiten eine Stütze und schenken uns bedingungslose Liebe. Tierpsycholog*innen wissen, dass der Verlust eines Haustieres ähnliche Trauerreaktionen auslösen kann wie der Verlust eines Menschen. Wichtig ist, diese Trauer zuzulassen.

EIN RAUM FÜR TRAUER

Obwohl der Verlust eines Haustieres so schmerzhaft sein kann, wird er in unserer Gesellschaft oft nicht als vollwertige Trauer anerkannt. Viele Betroffene fühlen sich unverstanden, ziehen sich zurück. Doch es gibt Angebote wie Trauergruppen, Foren und individuelle Trauerbegleitung, die speziell auf den Verlust eines Haustieres eingehen.

WÜRDEVOLLER ABSCHIED

Ein würdevoller Abschied kann helfen, den Schmerz zu verarbeiten. Für eine Tierbestattung gibt es Fachbetriebe, die behilflich sind. Gedenkstätten oder das Anlegen eines Erinnerungsbuchs sind Wege, den Abschied bewusst zu gestalten. Auch das Ansehen von Fotos kann helfen, die Trauer zu bewältigen. Warum nicht in einem Tagebuch über Minka und Felix schreiben – und so die schönen Momente im Herzen festhalten.

Fotos: Adobe Stock



Schlüter
BESTATTUNGEN

seit 1933

Joachim Schlüter
Tischlermeister

Dorfring 47
24598 Boostedt
Tel. 04393 - 13 89

Dorfstraße 21
24635 Rickling
Tel. 04328 - 17 09 40

**ERD
FEUER
BAUM
SEE**

Vorsorge
24 Std. erreichbar
eigene Trauerhalle
Grabmäler



info@schlueter-bestattung.de • www.schlueter-bestattung.de



Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helpen Sie mit
www.herzstiftung.de/spenden

Gut fürs Herz.



Deutsche Herzstiftung

DAS ENDE IST NUR EIN ÜBERGANG ...

... und der Beginn einer neuen Zeit.





Hein

BESTATTUNGEN

„Wir gehen mit der Zeit.“




Hein Bestattungen

Jungfernstieg 4 · Nortorf
TEL. 0 43 92 - 44 13
www.hein-bestattungen.de

AUSSTELLUNGEN

IM MÄRZ 2025

GERN UNTERWEGS, ZU HAUSE IN LABOE



Annemarie Ewertsen – Åndalsnes, o. J.

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

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



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



Käthe Lassen – Wildschützen, 1933

Wir und die Tiere

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

BESONDERER BUCHTIPP

EIN KUNSTKLASSIKER

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



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



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



Jochen Hein – Brandung, 2023, Acryl auf Baumwolle

Zwei Künstler und die Natur

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

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

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

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

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



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

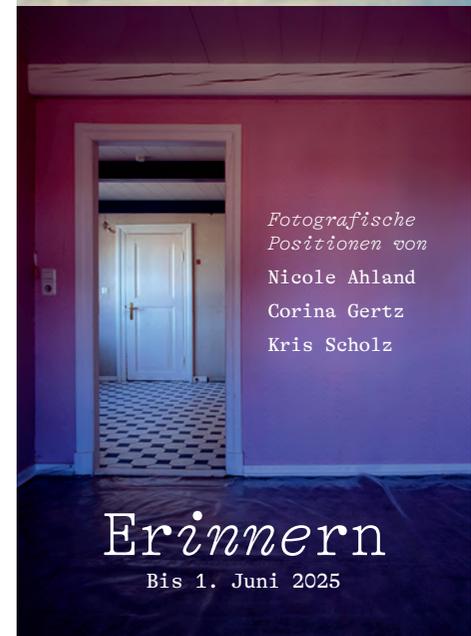
Fotos: © Courtesy of the artist (2); VG Bild-Kunst, Bonn 2025 (1)

museum
kunst der westküste

Über das
Sichtbare
hinaus

Jochen Hein &
Miguel Rothschild

23. Februar 2025
– 11. Januar 2026



Fotografische
Positionen von
Nicole Ahland
Corina Gertz
Kris Scholz

Erinnern
Bis 1. Juni 2025

Momente
der Klarheit

Janus la Cour und das
neue Bild der Natur

Kuratiert von
Florian Illies

Bis 22. Juni 2025

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

ART^HUS
Eckernförde

ED HECK
AUSSTELLUNG

15. MÄRZ - 30. APRIL 2025



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



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

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

Täuschend

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

KUNST & KULTUR



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

Willkommen in HECKernförde

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

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



Ed Heck - Chicken Soup



Ed Heck - It's good to be King

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



Beispiele traditioneller Baukultur aus verschiedenen Orten Europas

Zukunftsträchtiges Bauen

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

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

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

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

Sehenswert

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

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

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

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

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



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

Wohltemperiert

Für klimagerechte Architektur!

15.11.2024-
2.11.2025
Jahr100Haus



Freilichtmuseum Molfsee

Landesmuseen SH

www.freilichtmuseum-sh.de

DIE UNERZÄHLTE GESCHICHTE DER SCHWARZEN AFRIKANER IM EUROPA DER RENAISSANCE



EIN FILM VON FRED KUDJO KUWORNU

14.2.-9.6.2025



Museumsinsel Schloss Gottorf

Landesmuseen SH

www.schloss-gottorf.de

IMPRESSIONEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

AB INS GRÜNE!

*Die Natur erwacht und bald schon grünt es wieder so wie hier
am Waldsee „Loch Briggs“ im Segeberger Forst.*





VERANSTALTUNGSTIPPS

IM MÄRZ 2025



KAYA YANAR - LOST!

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

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

7. März, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

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



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

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

fr 7.3. **KayRay**

sa 8.3. **Martin Herrmann** Kabarett

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

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

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

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

fr 28.3. **NordwardHo** original Küstenrock

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

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

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

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

24235 Lutterbek Tel.04343 9442  

www.lutterbeker.de

MARTIN HERRMANN

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

8. März, 20 Uhr • Das Lutterbeker, Lutterbek



HEY JULIS!

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

8. März, 20 Uhr • Kulturhaus, Wilster



KONRAD STÖCKEL: WISSENSCHAFT TRIFFT COMEDY



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

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

DIE VAGINA-MONOLOGE

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

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



Theater Neumünster



Das Ensemble Classique – Brassissimo

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

3 Min

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

Der lange Schlaf

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

Das Michel Schroeder Ensemble

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Karten und Informationen im
Kulturbüro, Kleinflecken 26, Neumünster
Tel: 0 4321 | 9423316
oder unter
www.theater-neumuenster.de



Die Arena Tournee

ROLAND KAISER

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

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

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

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

11. Mai • Wunderino Arena, Kiel



THE HIRSCH EFFEKT

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

8. März, 19.30 Uhr • Die Pumpe, Kiel

MARTIN RÜTTER: DER WILL NUR SPIELEN!

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

8. März, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel





EUTINER FESTSPIELE

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

Von Juli bis September • Eutin

Foto: Daniel Lagerpusch



332. SCHLOSSKONZERT: DUO DELLA FORTUNA

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

10. März, 19.30 Uhr • Schlosskapelle, Schloss Plön

Fotos: Barbara Glücksmann



Kulturladen Leuchtturm



KONZERT: SAXOTONES JAZZ QUINTETT + ONE AUS HH

Modern Jazz zwischen Bop, Cool und Latin

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

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

SEMMELE CONCERTS PRÄSENTIERT

DIE ARENA TOURNEE

ROLAND KAISER

2025

11.05.25 KIEL

WUNDERINO ARENA

semmel.de Tickets: eventim+

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

MUD MORGANFIELD & THE A-TEAM

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

13. März, 20.30 Uhr • Räumerei, Kiel



CHRIS TALL: LAUGH STORIES

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



15. März, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

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

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

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

THE TAYLOR & HARRY NIGHT

A TAYLOR SWIFT AND HARRY STYLES
INSPIRED PARTY

SA. 15.03.2025
DIE PUMPE
KIEL



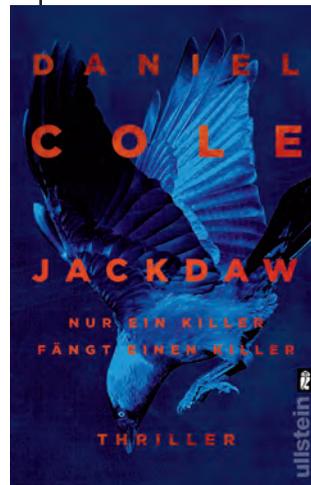
THE TAYLOR & HARRY NIGHT

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

15. März, 23 Uhr • Die Pumpe, Kiel

SCHUBYS BUCHTIPP

DANIEL COLE: JACKDAW



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

**** 4 von 5 Sternen

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

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

Ullstein, 384 Seiten, 12,99 Euro



EIN TRANSFORMATIVER ABEND

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

20. März, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



JAZZ IN DER MUSIKSCHULE

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

22. März, 20 Uhr • Musikschule, Neumünster

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

**WIR SUCHEN
DICH FÜR
UNSER TEAM**

TelefonSeelsorge®



Interesse? Schick eine Mail an:

oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de

Brunswiker
Antik Pavillon
Kunst & Antiquitäten

Ankauf

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

Verkauf

Über einen Besuch in unserem Ladengeschäft würden wir uns sehr freuen

Inhaber Stefan Schulz Brunswiker Straße 50 24105 Kiel	Tel. 0431 / 65 94 91 01 Mobil: 0176 / 78 33 92 00 Di.-Fr. 11-18 Uhr und Sa. 10-14 Uhr
---	---

15. & 16.
März
2025

11 bis
17 Uhr

RUND UMS EI

HEIKENDORF KÜNSTLER
MUSEUM

KIELER FÖRDE

Künstlermuseum
Heikendorf

Eintritt 6 Euro inkl. Museum
Kinder frei bis 16 Jahre

Ostereiermarkt

Jeweils von 11:30 Uhr bis 13:00 Uhr können ausgeblasene Eier (bitte mitbringen) selbst gestaltet werden.

www.kuenstlermuseumheikendorf.eu

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



HERR WOLF UND DIE SIEBEN GEISSLEIN

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

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

ATZE SCHRÖDER

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



6. April, 19 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES

GRAND MOMENTS



CAVALLUNA

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

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

SONGS OF THE SEA

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

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



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



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

6. NEUMÜNSTERANER Literaturschal

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



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

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

VON BÜRGERN FÜR BÜRGER

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

VON COMEDY BIS KINDERBUCH

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

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

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



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



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

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



MEENOS WETTER FÜR DEN MÄRZ

DER MÄRZ: EINFACH SPITZE

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

DURCHSTARTEN

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

FRÜHLINGSMOTIVATION

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

BLÜTEN UBERALL

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



MEENO SCHRADER

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

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

ADIEU, WINTERZEIT

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

Tanzen lernen beim Profi: Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

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

Hochzeitskurse / Fit für die Party & Ball

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

Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde

für Paare:

Sonntag, 02. März, 14.15 – 15.00 Uhr
oder

Donnerstag, 06. März, 18.00 – 18.45 Uhr
oder

Samstag, 08. März, 11.15 – 12.00 Uhr

für Singles:

Montag, 03. März, 21.15 – 22.00 Uhr



Discofox-Kurse

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

Line Dance

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

Grundkurse für Teenager

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

Grundkurs "Girls only" – Es geht auch ohne Jungs

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

DANCE it Yourself Tanz-Workout

Jeden Donnerstag 11.00 Uhr

Jeden Freitag 15.00 Uhr

Schnuppern ist jederzeit möglich.

tanzschule tessmann ADTV

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

www.tanzschule-tessmann.de



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

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

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

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

Titelgestaltung:
Nicolas Rexin

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

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtau age:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben

IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. APRIL.

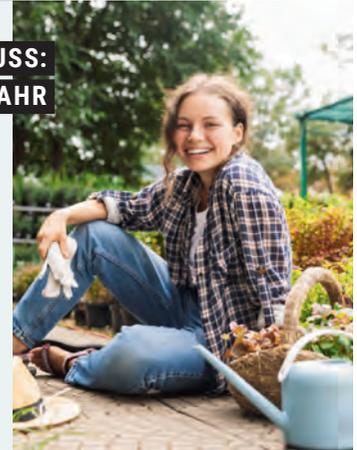


HOPPELZEIT: WIR FEIERN OSTERN

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

STARTSCHUSS: AUF INS NEUE GARTENJAHR

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



AUF HEISSEN KOHLEN: GRILLREZEPTE

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



100% Recycling • 100% Ökostrom

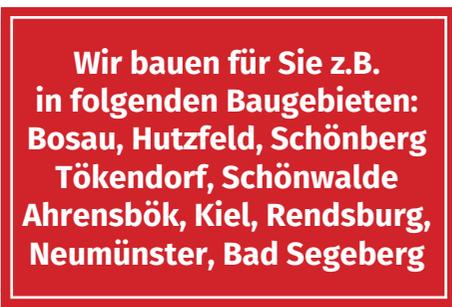
Der Inhalt der „Lebensart im Norden“ wird auf 100% Recycling Papier der Steinbeis Papierfabrik in Glückstadt gedruckt.

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

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

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

Wir verwirklichen Wohnträume



**Kurz-
fristiger
Baubeginn
möglich!**

Wir bauen für Sie z.B.
in folgenden Baugebieten:
Bosau, Hutzfeld, Schönberg
Tökendorf, Schönwalde
Ahrensböök, Kiel, Rendsburg,
Neumünster, Bad Segeberg



- **Jedes Haus im EH 55 Standard erstellt**
- **Frei geplanter Grundriss**
- **Massiv gemauert**

- **Abluftwärmepumpe inklusive**
- **Freie Wahl der Ausstattung**
- **Kurze Bauzeit**

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns
www.nagelbau.de

NAGEL Massivhaus GmbH

Trentrade 35
24326 Ascheberg

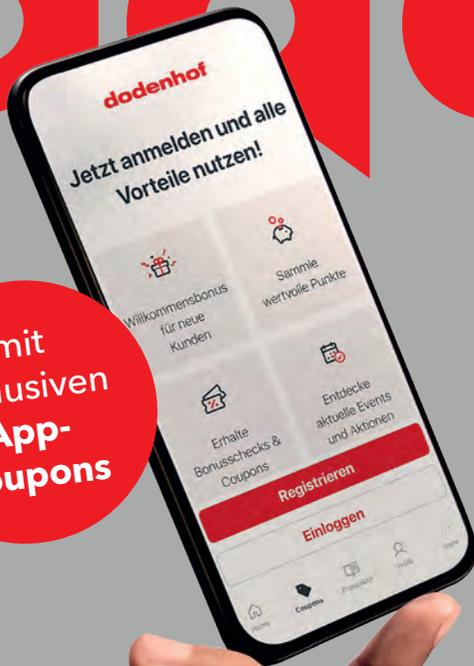
Tel. 0 45 26 / 30 07-0
info@nagelbau.de

*Hier bin ich
zu Hause!*

App geht's

Smart punkten und Vorteile nutzen mit unserer neuen App.

dodenhof



mit exklusiven App-Coupons



Exklusive App Specials

Mit der dodenhof App habt ihr eure Kundenkarte jederzeit digital griffbereit und profitiert von exklusiven Coupons, Rabatten und weiteren Vorteilen - alles direkt in der App.



Digitaler Kassenbon

Erhaltet eure Kassenbons digital - umweltfreundlich und immer griffbereit.



Willkommensgeschenk

Startet mit einem Geschenk. Ihr erhaltet 10 € in Form von Punkten zur Begrüßung bei der ersten Registrierung in der App!

Bitte beachtet unter dodenhof.de/gutscheinbedingungen unsere allgemeinen Gutscheinbedingungen.



Alle Prospekte im Überblick

Stöbert jederzeit bequem auf eurem Handy durch unsere aktuellen Prospekte.

entdeckt bei dodenhof

Denn es ist deine Welt.