DAS MONATSMAGAZIN **IM NORDEN**

lebensart

NEUMÜNSTER / MITTELHOLSTEIN / RENDSBURG

APRIL 2025 • KOSTENLOS

LEBENSART UNTERWEGS
DIE WELT ENTDECKEN

OSTER-FREUDEN
DER FRÜHLING LOCKT

LANDHAUS-CHIC MIT CHARME

HENNINGS Möbel

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

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

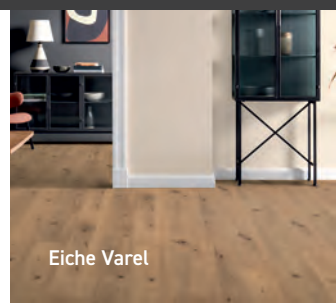
EINKAUFEN MIT DER BESTPREIS GARANTIE

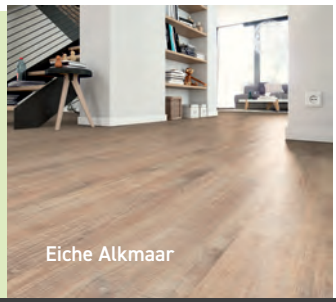
KNUTZEN TEPPICH-HOF

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

Natureline
edle Harzböden

Bodenbeläge, die begeistern


Eiche Varel


Eiche Alkmaar

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

KfW gefördert durch **QNG Ready!**
Eiche Den Haag

KNUTZEN TEPPICH-HOF Büdelsdorf
Neue Dorfstraße 68
Tel. 04331 35 060

KNUTZEN TEPPICH-HOF Neumünster
Fehmarnstraße 14
Tel. 04321 25 17 10

KNUTZEN TEPPICH-HOF Henstedt-Ulzburg
Philipp-Reis-Straße 2
Tel. 04193 80 710

Foto: Adobe Stock

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

HIN & WEG

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

WER HOPPELT DENN DA?

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

ZUM TITEL
Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen HEFA Kiel.
Mehr dazu erfahren Sie aus Seite 70.

ALTES STAHLWERK
NEUMÜNSTER

+ LETZTE PLÄTZE AN OSTERN FREI +++ LETZTE PLÄTZE A

TANZ IN DEN MAI **30. APRIL 2025**

TANZ IN DEN MAI 2025

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

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

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

20 € PRO PARTY-TICKET
25 € PRO GAST NUDELBUFFET

FOLLOW US & TAG US
ON FACEBOOK & INSTAGRAM

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

THEMEN

APRIL 2025

COVER I HEFA Kiel
Neueröffnung in der Freesenburg: Der neue HEFA-Showroom in Neumünster 70

UNTERWEGS & UP-TO-DATE
Trends & News 6
Frühlingsfreuden: Das ist los im April 10

HIN & WEG
Eine Liebeserklärung an Kenia 22
Zdravo Slovenija! 26
Amrum: Kleines Paradies mit großer Sandkiste 30

AUTO & MOBILITÄT
Leises Kraftpaket:
Der Audi Q5 2.0 TDI Quattro im Test 34

26
ZDRAVO SLOVENIJA!

36
DAS PERFEKTE OSTERDINNER

SO SCHMECKT DER NORDEN
Das perfekte Osterdinner 36

MODE & BEAUTY
Fair Fashion: Weniger ist mehr –
Interview mit Bina Nöhr 46
Favoriten des Monats: Lieblingsprodukte 52

GESUND & FIT BIS INS ALTER
Gemüse freut den Darm
und macht gute Laune 54

HAUS, HOF & GARTEN
Frühlingsmodus: Terrasse & Garten 2.0 60
Der neue HEFA-Showroom in Neumünster 70

BERUF & KARRIERE
Beruf, Karriere & Weiterbildung 78

KUNST & KULTUR
Ausstellungen in April 82
Veranstaltungshighlights 88

22

EINE LIEBESERKLÄRUNG AN KENIA

KOLUMNEN

Fru Jürs vertellt 62
Meenos Wetterwelt 96

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3
Impressum 98
Vorschau Mai 98

54

GEMÜSE FREUT DEN DARM UND MACHT GUTE LAUNE

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

Meisterhaft

Dicht

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

Bente

MOBILITÄTSTAGE 2025

Kawiky SANITÄTSHAUS

Havelstr. 6
Neumünster

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

Riesige Auswahl und super Sonderangebote!

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

%

Lifta

Zwei Tage rund um die Mobilität:

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

E-Scooter- & Rollatorpacours, Imbiss, Treppenlifter zum Probefahren

TRENDS & NEWS

IM APRIL 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

MIKI

SCHEUE SCHÖNHEIT

Als Zweitkatze und dannauch vielleicht noch auf einem Hof – das wäre perfekt für Miki!

Miki ist eine sehr zurückhaltende und ängstliche Seele, die einige Zeit alleine draußen umherirrte. Die Spuren dieser Zeit sind ihr anzumerken, und auch, dass sie scheinbar nie Kontakt zu Menschen hatte. Im Tierheim Neumünster, wo sie derzeit lebt, zeigt sich Miki nach wie vor sehr ängstlich, lässt sich nicht anfassen und wahrt einen großen Sicherheitsabstand. Das Tierheim-Team wünscht sich für die kleine Maus ein Zuhause mit viel Freigang, am besten als Hofkatze. Gerne auch als Zweitkatze. Kleine Kinder sollten nicht im Haushalt leben, da Miki sich zu wehren weiß, wenn sie sich bedrängt fühlt. Mehr Infos zu Miki unter Tel.: 04321 / 5646697 oder per E-Mail an info@tierheim-nms.de.

MOBILITÄTSNETZWERK „MOVE.SH“ GEGRÜNDET

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

Foto: NAH.SH

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

JETZT NEU:

SPRING EDITION

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

NEU

SUN SHIELD DROPS LSF 30

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

KLANG TRIFFT KOMFORT

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

Golfen für guten Zweck

Die Damen des Inner Wheel Clubs Neumünster veranstalten auf dem Golfplatz Aukrug ein Benefizturnier. Mit dem Erlös unterstützen sie den Bau des Maria&Martha-Hospizes im Stadtteil Einfeld in Neumünster. Golfer*innen aller Spielstärken sind am 26. April ab 11 Uhr willkommen. Gespielt werden 18 oder 9 Löcher mit Wertungen für Damen und Herren. Eine Tombola rundet das Event ab. Das Startgeld inklusive Spende, Zwischenverpflegung und Spargelessen beträgt 70 Euro, die Getränke sind extra. Anmeldung bis zum 22. April an sekretariat@golfclub-aukrug.de oder per Tel.: 04873 / 595. Spenden sind willkommen an die Bankverbindung Förderkreis RC Neumünster, DE39 21390008 0003016668, Kennwort: Maria&Martha.
Spenden ohne Teilnahme: Förderkreis RC Neumünster, DE39 21390008 0003016668, Kennwort: Maria&Martha.

Foto: Adobe Stock

TAUSCHEN UND STAUNEN

Der Briefmarkensammlerverein Nortorf lädt am Sonntag, 27. April, von 9 bis 14 Uhr zum Frühlingstauschtag in die Nortorfer Kramer-Scheune, Heinkenborsteler Weg 8, ein. Briefmarken-Fans aus ganz Schleswig-Holstein werden erwartet. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

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.

THOMAS PHILIPPS-MARKT IN NEUEM GLANZ

Nach der großen Wiedereröffnung Ende März erstrahlt der modernisierte Thomas Philipps-Markt im Haart 190 in neuem Glanz. Nach umfassenden Renovierungsarbeiten erwartet die Kund*innen ein modernes Ambiente mit neuer LED-Beleuchtung, frischen Farben und erneuertem Bodenbelag. Auf rund 4000 Quadratmetern bietet Thomas Philipps eine riesige Auswahl für Heim und Garten. Zum Frühlingsstart lockt ein breites Sortiment an Pflanzen, Gartenprodukten und saisonaler Deko. Auch für den Haushalt, Camping und den Wohnbereich hält das Sortiment viele Angebote bereit. Marktinhaber Guido Hermann und sein Team freuen sich darauf, die Kund*innen im neugestalteten Markt willkommen zu heißen.

NEUERÖFFNUNG
26.04.25 | 11-16 UHR | WESTRING 256 | KIEL
BIKEFITTING STUDIO
ERGONOMISCHE RADANPASSUNG
BIKEFITTING VERLOSUNG |
DEMO-FITTING | DRINKS
COMYTTERS.DE/OPENING
VERLOST WIRD
UNTER ALLEN GÄSTEN:
1X BIKEFITTING-PAKET QUICK
1X BIKEFITTING-PAKET COMFORT
RIDE SMART · FEEL COMFY
COMFYTTERS
BIKEFITTING.WORKS

Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:
GOLDANKAUF
Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH
Machen Sie Ihr Gold zu Geld
Bordesholm
Holstenstr. 16
Montag bis Mittwoch
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

HERBERT GERISCH-STIFTUNG

FEIERT TAG DES BAUMES

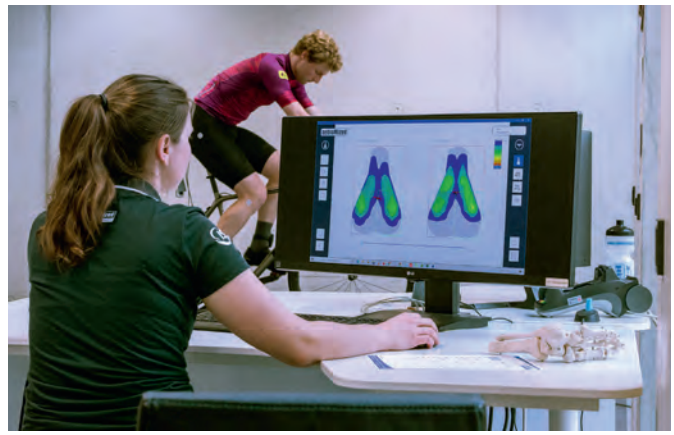
Passend zum Tag des Baumes bietet die Herbert Gerisch-Stiftung anlässlich ihrer Ausstellung „Mein Freund der Baum" am 25. April ab 14 Uhr einen geselligen Nachmittag mit Lesung, Vortrag und Musik an. Bei Baumkuchen und Kaffee werden Baum-Märchen vorgelesen und ein kurzer Vortrag zur Bedeutung des Baumes in der Kulturgeschichte vorgetragen. Die musikalische Begleitung durch Stefan Back rundet den Nachmittag ab. Im Anschluss bietet sich ein Rundgang durch die Ausstellung und den Skulpturenpark an.
Der Eintritt inkl. Baumkuchen und Kaffee kostet 10 Euro. Anmeldung per E-Mail an kontakt@gerisch-stiftung.de oder unter Tel.: 04321 / 55 51 20.

Foto: Chiara Dynys – Cedar Forest, 2012

BIKEFITTING:

ERGONOMISCH ANGEPASST

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



Weitere 96 Hektar unter Schutz

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

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

204 NATURSCHUTZGEBIETE AUF 52.583 HEKTAR

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

„HORNHOLZER HÖHEN“: RINDER FÜR DIE PFLEGE

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

Minister Tobias Goldschmidt stellte 96 Hektar unter Naturschutz.

Foto: MEKUN

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

HYUNDAI

FRÜHLINGS-FREUDEN

DAS IST LOS IM APRIL

Der Norden erstrahlt in satter Frühlingsblüte und was gibt es da Schöneres, als auf Entdeckungstour zu gehen? Ostermärkte, Kunsthandwerk und Kulinarik: Der April hält Ei(niges) für Sie bereit!

Foto: Adobe Stock

Fotos: Andreas Thomsen und Nicoletta Gavar

Faszination Pferd

NORDPFERD 2025

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

25. bis 27. April • Holstenhallen, Neumünster

Vorfreude auf den Frühling

LandGeflüster

Foto: Columna

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

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

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 Landesangelverband 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

Fotos: Leon Staggen (1) / Holstenhallen Neumünster – Messe OUTDOOR jagd & natur – SixConcept

NACHT DER

Bibliotheken

Foto: Adobe Stock

Unter dem Motto „Wissen. Teilen. Entdecken.“ laden Bibliotheken in ganz Deutschland mit einem bunten Programm an Veranstaltungen, Workshops, Lesungen und Führungen alle Bürger*innen ein, ihre Bibliothek neu zu entdecken. Die Stadtbücherei Neumünster veranstaltet einen gastlichen Abend in mehreren Kapiteln. Es gibt eine Büchertauschbörse und Wundertüten, Livemusik mit Rolf Thomsen, Fingerfood und Getränke, eine Silent Book Party, einen Papierworkshop und eine Rallye für Entdecker*innen.

4. April, 18 bis 21 Uhr • Stadtbücherei Neumünster

Kunsthandwerk

IN DER DUNKERSCHEN KATE

Rund 20 Ausstellungen aus Kunst und Kunsthandwerk finden über das Jahr in der gemütlichen Bauernkate in Bosau statt. Entdecken Sie kreative Unikate und liebevoll gefertigte Handwerkskunst beim Kunsthandwerkermarkt mit Frauke Roth. Noch bis zum 6. April können hier aktuell täglich von 11 bis 17 Uhr einzigartige Kreationen erstanden werden. Von filigranen Schmuckstücken über kunstvolle Keramiken bis hin zu außergewöhnlichen Dekorationsideen – hier finden Sie Besonderes für sich selbst oder als Geschenk.

bis 6. April, 11 bis 17 Uhr • Dunkersche Kate, Bosau

Foto: TI GPS Anne Weise

4. HOLSTENART

KUNST IN DEN HOLSTENHALLEN

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

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

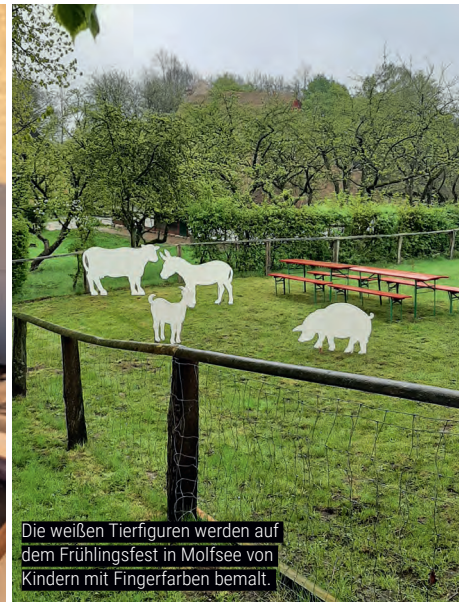
VIERTE AUSGABE

Im vergangenen Jahr besuchten über 4000 Gäste die HOLSTENART. Für die vierte Ausgabe wird es auf über 300 Quadratmetern Ausstellungsfläche wieder eine Sonderschau geben. In diesem Jahr stellen die Drostei und die Stiftung der Sparkasse Südholstein einen ganz besonderen Kulturpreis vor. Der „Special-Art-Kulturpreis der Vielfalt“ ehrt künstlerisch schaffende Menschen mit Handicap und wird alle zwei Jahre verliehen. Erstmals zeigen die bisherigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Werke auf einer Kunstmesse. Ein weiteres Highlight sind die Künstlertalks, die auf der Veranstaltungsbühne im Rahmen der HOLSTENART stattfinden. Die HOLSTENART wurde 2022 erstmalig auf Initiative der Neumünsteraner Künstlervereinigung KUNST & BÜNDIG unter Leitung von Dirk Ralfs veranstaltet und findet seitdem jährlich im Frühjahr in den Holstenhallen Neumünster statt. Weitere Informationen und Tickets zur HOLSTENART finden Sie unter www.holstenart.de

12. und 13. April • Holstenhallen, Neumünster

Fotos: Holstenhallen Neumünster – sixconcept

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



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

Die Museen im Norden feiern den Frühling

*Ab nach draußen! Im April laden die **Landesmuseen Schleswig-Holstein** zu abwechslungsreichen Events ein, um die warme Jahreszeit zu begrüßen. Diese beiden kulturellen Highlights sollten Sie nicht verpassen.*

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

OSTERN FEIERN AUF DEM FRÜHJAHRSMARKT IN HAITHABU

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

BUNTES PROGRAMM AUF DEM FRÜHLINGSFEST IN MOLFSEE

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

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

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

Fotos: Landesmuseen SH

25 Jahre Gartenzauber Eine blühende Erfolgsgeschichte

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

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

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

GARTEN zauber

2. – 4. Mai 2025 • 10–18 Uhr

Eintritt 10 € • Kinder bis 16 Jahre frei

Hof Bissenbrook • 24623 Großenaspe

Hunde sind nicht erlaubt

www.gartenzauber.com

ADVERTORIAL

Foto: Holstenhallen Neumünster

GAMING IN DEN HOLSTENHALLEN

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

11. und 12. April • Holstenhallen, Neumünster

GROSSEROSTERMARKT

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

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

Foto: Harry Beiersdorf

ADVERTORIAL

Foto: CJ Schmidt

TOP-MODEL WERDEN: DER TRAUM VOM LAUFSTEG

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

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

Foto: Harry Beiersdorf

Antik • Trödel • Kunsthandwerk

Osteria

Am 20. und 21. April laden zahlreiche Anbieter*innen auf dem Osteria Antik- und Trödelmarkt zu einem entspannten Osterspaziergang für die ganze Familie ein. Auch für Kinder gibt es viel zu erleben: Der Osterhase, Ostereier, das Hasendorf, Lamas, Ponyreiten sowie eine Kindereisenbahn sorgen für Spaß und Freude. Die Chance ist groß, Altes, Antikes, Seltenes oder Kurioses zu einem guten Preis zu finden. Erbstücke, Sammlungen und Gegenstände aus Wohnungsauflösungen 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 gebrautes 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

Kiel. Sailing. City.

gewaltig leise

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

FR 20	**Axel Prahl**	MI 25	**Tocotronic**	
SA 21	**Eko Fresh**	DO 26	**UK Subs**	Support FOLL FIES
SO 22	**DITTSCHE**	FR 27	**Suzi Quatro**	Ausverkauft
MO 23	**Annett Louisan**	SA 28	**Nigel Kennedy**	
DI 24	**Anna Depenbusch**	SO 29	**Tim Fischer**	

kieler-woche.de

Kartenvorverkauf: Infotresen Stadtgalerie/KulturForum | Welcome Center Kieler Förde | KN Media Store | CITTI Ticketcenter | www.eventim.de

Foto: Adobe Stock

HALLO FRÜHLING!

NACHHALTIGKEITSMARKT IN BAD SEGEBERG

Mit dem Nachhaltigkeitsmarkt im WortOrt und dem verkaufsoffenen Sonntag in der Innenstadt begrüßt Bad Segeberg am 4. Mai den Frühling.

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Der Unternehmerverein „Wir für Segeberg" lädt Sie am Sonntag zum Familienshopping in die Innenstadt von Bad Segeberg ein. Lassen Sie sich von den neuesten Frühjahrstrends inspirieren. Es gibt viel zu entdecken – da ist bestimmt für jede Altersgruppe etwas dabei! Währenddessen laden die Tourist-Info Bad Segeberg und die Stadtbücherei Bad Segeberg zum Informieren, Austauschen, Ausprobieren und regional Einkaufen ein.

NACHHALTIGKEITSMARKT

Im WortOrt findet außerdem der Nachhaltigkeitsmarkt statt. Zu den Highlights des Marktes zählen ein vielseitiger Bücherflohmarkt und eine bunte Kleidertauschbörse. Für die kleinen Gäste wird eine Kinderrallye organisiert und es wird Kinderschminken geben. Auf dem Marktplatz wartet ein Parcours mit Lastenrad und anderen Fahrzeugen, wo tüchtige Fahrer*innen ihr Können unter Beweis stellen können.

4. Mai • Innenstadt und WortOrt, Bad Segeberg

Foto: Pexels – Adonyi Gábor

Willkommen auf der Stoffköste!

Aktuelle Farben und die Trends der kommenden Saison sowie jegliches Zubehör rund ums Nähen und Schneidern finden Sie am 4. Mai auf der Stoffköste!

Zweimal im Jahr, im Frühling und im Herbst, findet die beliebte Stoffköste auf dem Kleinflecken statt. Der größte Stoffmarkt im Norden lohnt sich nicht nur für Profi-Schneiderinnen, sondern auch für Hobbydesigner*innen. Wer auf der Suche nach abwechslungsreichen Stoffen zu günstigen Preisen ist oder sich einfach nur inspirieren lassen möchte, sollte sich diesen Termin im Kalender notieren! Mehr als 100 Aussteller*innen und unzählige Stoffe in allen erdenklichen Farben und Mustern, ob vom Ballen, am Stück oder gleich als Zuschnitt, warten hier auf Sie. Nicht zu vergessen ist das gesamte Angebot an Zubehör: Schnittmuster, Knöpfe, Reißverschlüsse, Garn und vieles mehr. Das reichhaltige Stoffangebot reicht von Damen- über Kinder- bis hin zu Polsterstoffen. Aber auch Gardinen, Heimtextilien und Kurzwaren finden sich auf dieser Veranstaltung. Die fachkundigen Stoffhändler*innen stehen Ihnen bei der Entscheidung zwischen Baumwolljersey, Leinen und Seide gerne mit Rat und Tat zur Seite.

4. Mai, 11 bis 17 Uhr • Kleinflecken, Neumünster

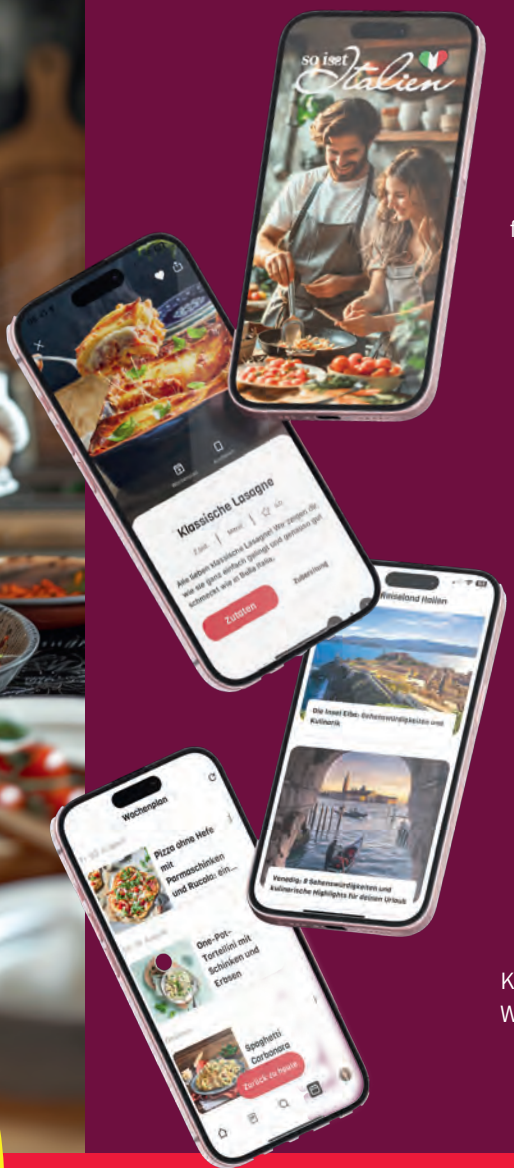
so ist Italien

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
KENNENLERN-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

so isst Italien

SolsstItalien

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

IN DIE FERNE SCHWEIFEN

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

Foto: Kerstin Werhelow

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

MEINE LIEBESERKLÄRUNG AN KENIA

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

VON KERSTIN WERBELOW

JAMBO!

Bei unserer Ankunft in Mombasa, einer pulsierenden Hafenstadt, tobt das Leben. Der Verkehr hier ist ziemlich chaotisch. Wild blinkende Matatus und Tuk Tuks, das Fortbewegungsmittel der ersten Wahl, bahnen sich ihren Weg, Verkehrsregeln gibt es nicht wirklich und wo Platz ist, wird sich durchgequetscht. Die Fahrt zur Unterkunft ist immer ein Erlebnis. Auch ich selbst durfte mich einmal hinter das Steuer eines Tuk Tuks setzen. Natürlich fernab vom bunten Straßenverkehr, der war mir dann doch ein wenig zu chaotisch und der kenianische Linksverkehr war mir auch nicht ganz geheuer.

WILLKOMMEN IM PARADIES

Bei der Ankunft im Resort werden wir direkt von ein paar lustigen Äffchen und der gleißenden kenianischen Sonne begrüßt. Am mehr als 30 Kilometer langen Diani Beach lässt es sich definitiv aushalten. Ich verbringe Stunden damit, am endlosen weißen Strand entlangzuwandern. Dieser Ort ist einfach magisch, das Rauschen der Wellen und der Anblick des türkisblauen Meeres lassen mich allen Stress vergessen. Bei bis zu fünf Metern Tidenhub ist sogar das vorgelagerte Riff sichtbar, welches

Fotos: Kerstin Werbelow

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

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

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

BEEINDRUCKENDE TIERWELT

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

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

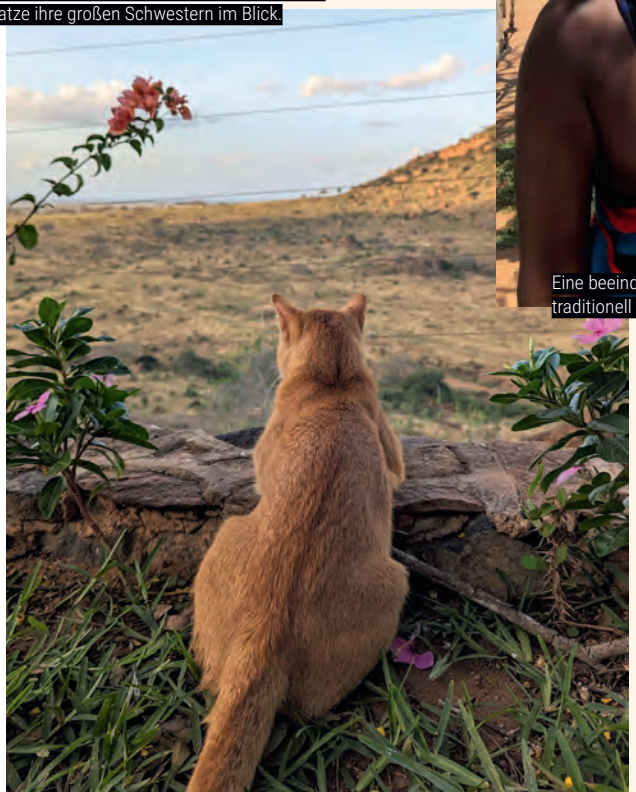
Fenster können wir unfassbare tierische Geräusche wahrnehmen, wie zum Beispiel Löwen auf der Jagd. Auch Affen sorgen mit wildem Geschrei für Stimmung.
Ich kann jede*m nur empfehlen, eine Safari zu machen – es ist einfach unbeschreiblich! Der wohl bekannteste Nationalpark in Kenia ist die Massai Mara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

HAUTNAH

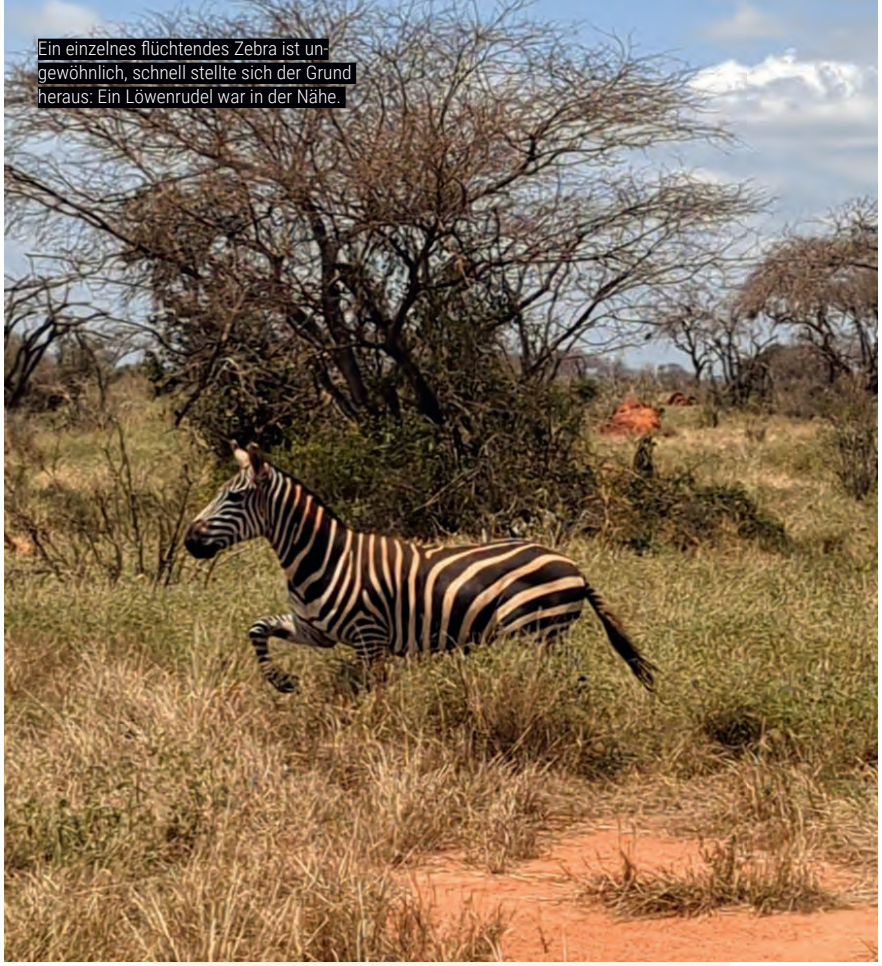
Ein magischer Moment für mich ist das Füttern eines Galagos, auch Buschbaby genannt, in der Dämmerung. Dazu geht es mit dem Tuk Tuk in den Busch. Sobald es dunkel wird, zeigen sich die kleinen Affen, und so still und leise sie gekommen sind, verschwinden sie auch wieder im Dickicht. Diese niedlichen Äffchen haben es mir wirklich angetan. Die samtweichen Pfötchen, mit denen sie mir die Bananen vorsichtig aus den Händen nehmen, zu berühren, ist ein wundervolles Gefühl. Schon mal eine Giraffe gefüttert oder ein Zebra gestreichelt? In Kenias Wildlife-Parks sind solche tollen Erlebnisse

Eine beeindruckende Kultur: ein traditionell gekleideter Massai

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



Fotos: Kerstin Werbelow



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

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

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

HAKUNA MATATA

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

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

Atemberaubend: eine Löwin in der afrikanischen Savanne

Fotos: Kerstin Werbelow

Roadtrip-Reise durch das Land der blauen Flüsse

ZDRAVO SLOVENIJA!

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

VON MAYA SCHUKIES

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

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

URLAUB AUF UMWEGEN

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

Fotos: Maya Schukies

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

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

VON KIEL IN DIE KARAWANKEN

Aber erst mal alles auf Anfang: Hinter uns liegen 13 Stunden Fahrt, als wir den Wurzenpass überqueren und aus dem Staunen nicht mehr herauskommen. Obwohl uns die Berge schon eine Weile begleiten, ändert sich die Szenerie schlagartig. Die Serpentinen führen mitten durch die imposanten Karawanken im Nordwesten Sloweniens. Die Straßen sind teilweise so eng, dass wir fürchten, bei einer falschen Lenkbewegung schneller unten anzukommen, als uns lieb ist. Links und rechts traben Kühe und Schafe unbeirrt die Serpentinen entlang. Die Reiseroute führt uns zunächst nach Tolmin, einem wenig touristischen Ort direkt an der Soca. Von dort aus unternehmen wir verschiedene Touren, etwa zum Wasserfall Slap Kozjak, und nutzen die Tage, um ein wenig zu entspannen und in die 14 Grad kühle, azurblaue Soca zu hüpfen – bei 34 Grad Außentemperatur eine echte Wohltat. Danach geht es weiter in den Südwesten Sloweniens, genauer gesagt in die Primorska-Weinregion – eine der drei Weinbauregionen Sloweniens. Landschaftlich wieder ganz anders als der Nordwesten, aber nicht weniger malerisch. Ein Weingut reiht sich an das nächste und die Architektur lässt uns spüren, dass es nicht mehr weit ist bis zur italienischen Grenze. Wir schlagen unser Lager auf dem Weingut Širca Kodric auf. Bei Käse, Oliven und Brot dürfen wir uns anschließend durch die komplette Wein-Bandbreite schlürfen. Was als Weinprobe beginnt, endet in einem gemütlichen Abend mit langen Gesprächen.

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

Fotos: Maya Schukies

Unser Zuhause auf Zeit: ein Hartschalen-Dachzelt auf unserem Auto.

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

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

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

VERLIEBT IN LJUBLJANA

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

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

Fotos: Maya Schukies

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

AUF DEN SPUREN DES GLÜCKS

in der Holsteinischen Schweiz

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

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

GLÜCKSABEND – LESUNG & MEHR

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

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

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

FERIENSPASS GARANTIERT!

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

AMRUM

KLEINES PARADIES MIT GROSSER SANDKISTE

Amrum gehört zu den Juwelen der Nordsee. Mit ihrer Natur, den kulturellen Highlights und einer Fülle von Freizeitmöglichkeiten steht die Insel ganz oben auf der Beliebtheitsskala der Ausflugstouren. Sie haben Lust auf einen Besuch? Wir geben Ihnen acht Tipps für einen unvergesslichen Aufenthalt.

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

Die Anreise zur Insel erfolgt mit dem Passagierschiff von Nordstrand oder Dagebüll aus. Zwischen 70 und 95 Minuten dauert die Überfahrt, bei der die Schiffsgäste wunderbar entspannt einen Blick auf das Wattenmeer genießen können.
Amrum bietet im Gegensatz zu der in direkter Nachbarschaft liegenden grünen Insel Föhr ein sehr abwechslungsreiches Landschaftsbild. Hier gibt es Wälder, Dünen und natürlich die hauseigene Sandkiste.

NATÜRLICH MIT KNIEPSAND

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

DIE DÜNENLANDSCHAFT UND BOHLENWEGE

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

DIE VOGELKOJE: EIN NATURPARADIES

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

NEBEL – DAS HERZ DER INSEL

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

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

Fotos: Adobe Stock

Mal zur Ruhe kommen bei einer Wanderung durch die Dünenlandschaft.

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

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

Schöne Friesenhäuser gibt es auf Amrum zu bewundern.

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

DER LEUCHTTURM – AMRUMS WAHRZEICHEN

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

HEIMATGRUPPEN UND TRADITION

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

AUSFLUG ZU DEN SEEHUNDSBÄNKEN

Ein unvergessliches Erlebnis für Groß und Klein ist eine Fahrt mit der MS Eilun. Die Tour führt zu den Seehundsbänken, wo sich bei Niedrigwasser Seehunde und Kegelrobben in der Sonne aalen. Vom Schiff aus können die Tiere in ihrer natürlichen Umgebung beobachtet werden.

DIE PERFEKTE MISCHUNG

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

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

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

Fotos: Adobe Stock / Oliver Franke / Kai Quedens / Kinka Tadsen

TIPPS

FÜR IHREN BESUCH AUF AMRUM

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

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

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

Entdecken Sie die Vogelkoje: Ein Naturparadies für Tierbeobachtungen. www.amrum.de/freizeitangebote/nebel/a-vogelkoje-meeram

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

Besteigen Sie den Leuchtturm: Genießen Sie den Panoramablick von der Aussichtsplattform. www.amrum.de/freizeitangebote/nebel/a-amrumer-leuchtturm

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

Machen Sie einen Ausflug zu den Seehundsbänken: Beobachten Sie Seehunde und Kegelrobben in freier Wildbahn. www.eilun.de

Der Lebensart Newsletter

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

www.lebensart-sh.de/newsletter

DER AUDI Q5 2.0 TDI QUATTRO IM TEST

Leises Kraftpaket

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

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

Redakteur Sebastian Schulten testete den AUDI Q5

SANFTES GLEITEN DANK HYBRIDPOWER

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

FAHRSPASS AUF ALLEN STRECKEN

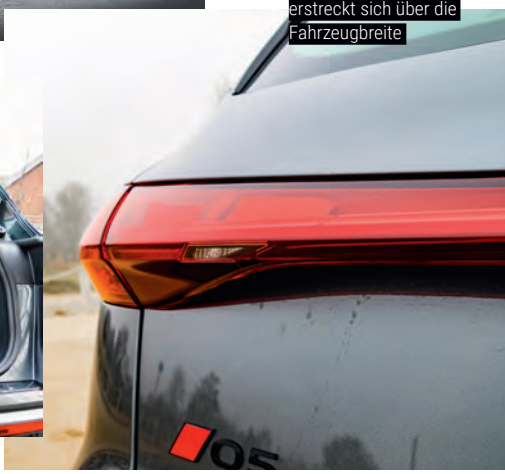
Ob hektischer Stadtverkehr, kurvige Landstraßen oder die Weite der Autobahn – der Audi Q5 fühlt sich überall zu Hause. Dank des neuen Hybridsystems, das beim Bremsen Energie zurückgewinnt, bleibt der Verbrauch im grünen Bereich. Mit einem Verbrauch von 7,5 Litern Diesel auf 100 Kilometer fährt er äußerst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

KOMFORT UND TECHNIK AUF HÖCHSTEM NIVEAU

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

Im aufgräumten und unaufgeregten Innenraum fühle ich mich als Fahrer richtig wohl

Das dreidimensionale Heckleuchtenband erstreckt sich über die Fahrzeugbreite



Hier ist genug Platz für einen Wochenend-Einkauf und mehr

Spiegel- und Sitzeinstellung per haptischem Knopfdruck

VIEL PLATZ FÜR GEPÄCK UND ABENTEUER

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

Der Audi Q5 2.0 TDI Quattro ist mehr als nur ein Auto. Er ist ein Statement für Komfort, Effizienz und Fahrspaß. Wer einmal hinter dem Steuer gesessen hat, wird dieses Fahrerlebnis nicht mehr missen wollen. Die Preise starten bei 52.300 Euro, aber die Investition lohnt sich. Der Q5 ist ein Begleiter, der in jeder Situation glänzt – ob im Alltag oder auf Reisen. Weitere Informationen erhalten Sie gern auf Anfrage im Audi Zentrum Kiel Schmidt & Hoffmann Exclusiv GmbH sowie unter www.audi-zentrum-kiel.de.

JETZT SCANNEN UND KOSTENLOSE PROBEFAHRT BUCHEN!

Fotos: falkemedia Regional

DAS PERFEKTE OSTERDINNER

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

REZEPT AUF DER NÄCHSTEN DOPPELSEITE

SPINATROULADEN

MIT BÄRLAUCH-STAMPF & GEDÜNSTETEN MÖHREN

ZUBEREITUNGSZEIT 100 MINUTEN
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

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

3. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundherum bei starker Hitze braun anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Weißwein angießen und verkochen lassen. Brühe zugießen, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt je nach Stärke der Rouladen 30–40 Min. schmoren.

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

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

Fotos: Ira Leoni

MOHN-GRIESS-SOUFFLÈ

MIT VANILLE-EIERLIKÖR-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT 95 MINUTEN
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Sauce

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

Für das Soufflé

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

ZUBEREITUNG:

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

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

3. Eine eckige Auflaufform mit etwas Butter einfetten. 30 g Butter mit Milch und dem Mohn aufkochen, Grieß unter Rühren einrieseln lassen und bei milder Hitze etwa 5 Min. quellen lassen. Die Masse zum Abkühlen in eine Schale umfüllen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

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

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

KERBELSUPPE
MIT BÄRLAUCHPESTO

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MINUTEN
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln, Pastinake und Petersilienwurzel waschen, schälen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einen Topf geben und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten.

2. Gemüsewürfel dazugeben und etwa 3 Min. weiterdünsten lassen. Gemüsefond und Sahne dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen.

3. Kerbel waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, einige davon beiseitelegen und den Rest in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Suppe anschließend pürieren.

4. Kerbelsuppe auf den Tellern anrichten, mit etwas Pesto garnieren und mit Kerbelblättchen bestreut servieren.

BÄRLAUCHPESTO

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À 200 ML):

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

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

Fotos: Ira Leoni / Anna Gieseler

KÖSTLICHER SCHINKEN AUS DER REGION

Ein Familienbetrieb in fünfter Generation: Die **Fleischerei Einfeld & Sohn** aus Negenharrie liebt und lebt die Tradition des Fleischerhandwerks. Familie Einfeld bezieht die Tiere von ausgewählten Landwirten aus der Region und aus der eigenen Angus-Herde. Schlachtung, Reifung, Zerlegung und Veredelung finden in den modernen Produktionsräumen statt. Nach alter Tradition werden die beliebten Schinken von Hand gesalzen und in der eigenen Räucherkammer über feinstem Buchenrauch mild geräuchert. Das Räuchern erfolgt in echter Handarbeit und erfordert viel Fingerspitzengefühl. Man muss nicht nur das Produkt berücksichtigen, sondern auch das Wetter und die Jahreszeiten. Und es dauert seine Zeit: Zwölf Wochen braucht ein Schinken vom Salzen bis zum Räuchern, um seinen Geschmack zu entfalten. Es sind nur wenige Schritte von der Rauchkammer in den Laden, wo neben dem Schinken auch feinste Fleisch- und Wurstwaren erhältlich sind. Wer immer aktuelle Infos rund um den Betrieb, den Laden und die Produkte bekommen möchte, sollte dem WhatsApp-Kanal folgen – einfach den QR-Code unten scannen und reinschauen! Weitere Infos finden Sie zudem unter www.fleischerei-einfeld.de.

Juniorchefin Sina Einfeld-Tensfeldt führt die Handwerkstradition ihrer Familie stolz fort.

KLEINIGKEITEN FÜRS OSTERNEST

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

DER GESCHMACK VON FRÜHLING

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

MÖHRCHENBECHER

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

BIO-OSTERMÜSLI

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

MEISTER LAMPES BLÜTENSALZ

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

TONY'S OSTEREIERBOX

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

HOPPELHÄSCHEN

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

Fotos: Hersteller

OSTERN
IM ALTEN STAHLWERK

Freuen Sie sich auf genussvolle Ostertage im ***Hotel Altes Stahlwerk*** *in Neumünster! Kulinarik, Kultur und besondere Momente bescheren unvergessliche Feiertage.*

Foto: Hotel Altes Stahlwerk

LITERARISCHER AUFTAKT

Ein Abend voll sprachlicher Magie und Genuss – erleben Sie mitreißende Wortakrobatik beim Poetry-Slam, während Sie sich von köstlichem Fingerfood verführen lassen: Vier der bekanntesten und erfolgreichsten Lesebühnen- und Slampoet*innen des Nordens und des deutschsprachigen Raums präsentieren eine Auswahl ihrer besten Texte. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Abend mit Lyrik und Prosa, von ernst bis komisch, berührend bis unterhaltsam. Das Dinner beginnt um 17 Uhr, der Poetry-Slam um 20 Uhr. Tickets kosten 50 Euro pro Gast (exkl. Getränke).

FISCHGENUSS AM KARFREITAG

Am Karfreitag-Festtagsbuffet wird im Restaurant 1500°C „aufgefischt“: Von 12 bis 14 Uhr genießen Sie eine köstliche Auswahl besonders vieler Fischvariationen sowie frische Salate, Frühlingsgemüse, Roastbeef, vegetarische Gerichte, verführerische Desserts und vieles mehr. Der Festtags-Lunch beinhaltet zudem ein Glas Sekt, Säfte sowie Kaffee- und Teespezialitäten und kostet 38 Euro pro Gast.

OSTER-FESTTAGSBUFFET

Ostern ist die Zeit für gesellige Genussmomente! Das Oster-Festtagsbuffet am 20. und 21. April verwöhnt Sie von 12 bis 14 Uhr mit einem fröhlichen Schlemmerspaß für die ganze Familie. Lassen Sie sich begeistern von der vielfältigen Auswahl an frischen Salaten, Osterbrot und -zopf vom hauseigenen Bäckermeister, Lamm- und Wurstspezialitäten aus der Region, Kartoffelsuppe mit Nordseekrabben, Lachsforelle mit Bärlauch, Special-Cuts vom Angusrind der James-Farm und vielem mehr. Das Buffet beinhaltet zudem ein Glas Sekt, Säfte sowie Kaffee- und Teespezialitäten und kostet 55 Euro pro Person.

Mehr Infos, Reservierung und weitere spannende Events unter www.altes-stahlwerk.com.

IN RUHE VERABSCHIEDEN: TRAUERFEIER IM L.O.K.S.

Foto: Natalie Zahnow

Das **L.O.K.S. in Einfeld** ist über die Stadtgrenzen Neumünsters hinaus eine beliebte Adresse für außergewöhnlichen kulinarischen Genuss. Für besondere Anlässe öffnet das Restaurant auch außerhalb der Öffnungszeiten für Gesellschaften von 20 bis 70 Personen seine Türen – zum Beispiel für Trauerfeiern. Ganz in Ruhe und besinnlich kann man in der gemütlichen Atmosphäre des historischen Bahnhofsgebäudes zusammenkommen und Abschied nehmen. Für das leibliche Wohl bietet das Team rund um Gastronom Oliver Auch nach Wunsch frisch gebackene Kuchen zur stilvoll gedeckten Kaffeetafel. Auch vielfältig belegte Baguettescheiben oder eine feine Suppe – gern auch vegan – kreiert die Küche ganz nach den individuellen Vorlieben der Trauergesellschaft. Eine persönliche Beratung ist unter Tel.: 04321 / 78 39 530 jederzeit möglich. Mehr Infos: www.loks-restaurant.de

Frischer Wind
IM CONVENTGARTEN

*Es tut sich etwas im **ConventGarten** in Rendsburg: Mit Claas Norman Mäder-Rønnestad als neuem Geschäftsführer wird das traditionsreiche Haus behutsam aus dem Winterschlaf geholt – mit Gespür für Geschichte und einer klaren Vision für die Zukunft.*

Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem Restaurant Achterdeck, das künftig noch stärker in Szene gesetzt wird. Die erstklassige Küche, die frische Zutaten und regionale Spezialitäten mit kreativen Akzenten kombiniert, wird zur kulinarischen Adresse in Rendsburg. Ob Frühstück mit Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal, ein geschmackvolles Dinner oder ein feines Glas Wein auf der Terrasse – Genießer*innen kommen hier auf ihre Kosten. Doch auch abseits der Kulinarik bleibt der ConventGarten ein Ort der besonderen Momente. Hochzeiten, Jubiläen, Tagungen – all das findet hier weiterhin einen stilvollen Rahmen. Die modernisierten Veranstaltungsräume bieten den perfekten Rahmen für unvergessliche Feiern. Mit Fingerspitzengefühl werden kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen vorgenommen, die den Charme des Hauses bewahren und gleichzeitig frischen Wind hereinlassen. Das Ergebnis? Ein Ort, an dem Tradition auf moderne Gastfreundschaft trifft. Wer sich davon selbst überzeugen möchte, nimmt am besten direkt Platz im Achterdeck, genießt den Blick auf die vorbeiziehenden Schiffe und lässt sich kulinarisch verwöhnen. Ein Besuch lohnt sich!

BRUNCH, BLICK, BESTE STIMMUNG

Ostern in besonderer Atmosphäre genießen – das bietet der beliebte Osterbrunch im Achterdeck. Am Ostersonntag, 20. April, und Ostermontag, 21. April, jeweils ab 10.30 Uhr lädt das Team des ConventGarten dazu ein, den Feiertag zu zelebrieren.
Weitere Informationen und Reservierung unter www.conventgarten.de.

Fotos: ConventGarten

CONVENTGARTEN

Gegründet 1874 · Hotel · Restaurant

GENUSS MIT AUSBLICK

Wo der Nord-Ostsee-Kanal & feine Küche zusammenfließen

Reserviere jetzt deinen Platz!

04331 59050

www.conventgarten.de

Erlebe kulinarische Highlights in einzigartigem Ambiente! Im **Achterdeck** im **ConventGarten** genießt du feinste Köstlichkeiten mit Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal. Ob fangfrischer Fisch, zartes Fleisch oder raffinierte vegetarische Kreationen – jedes Gericht ist ein Fest für die Sinne.

Entspanne in stilvollem Flair, während Schiffe majestätisch vorbeiziehen und lass dich von unserem herzlichen Service verwöhnen. Perfekt für ein Dinner zu zweit, ein besonderes Familienessen oder einfach, um das Leben zu feiern.

TIPP

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

Foto: Anna Gieseler

ROSA BISKUITROLLE

MIT RHABARBER-HIMBEER-CREME

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

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE + 90 MINUTEN KÜHLZEIT

ZUTATEN (FÜR 15 STÜCKE):

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

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

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

ZUBEREITUNG:

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

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

3. Den Rhabarber waschen, putzen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, mit 2 EL Zucker und 5 EL Wasser aufkochen, abgedeckt etwa 5–8 Minuten garen und auskühlen lassen. Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Die Himbeeren verlesen. Den Mascarpone mit restlichem Zucker verrühren. Die Gelatine auflösen, vorsichtig mit dem Rhabarber unter den Mascarpone rühren und etwa 30 Minuten kaltstellen.

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

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

Fotos: Adobe Stock

RHABARBER: FRUCHTIG & GESUND

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

FAIR FASHION
WENIGER IST MEHR

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

VON HANNA ODENWALD

Designerin Bina Nöhr

Fotos: Stefan Großjohann (3)

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

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

Minimalistisches und zeitloses Design trifft auf hochwertige und langlebige Materialien.

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

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

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

Nachhaltige Mode wird mitunter ja immer noch mit „unmodern“ assoziiert.
Ich glaube, diese Wahrnehmung hat gerade in den Anfängen stattgefunden. Ich kann das nicht mehr ganz nachvollziehen und finde, dass viele nachhaltige und faire Labels visuell auch mit Fast Fashion mithalten können. Um als kleines Label auf dem Markt bestehen zu können, gehört viel Aufklärungsarbeit dazu. Ich erkläre meiner Kundschaft transparent, wieso sie ein Kleidungsstück bei mir kaufen sollten, wen und was sie damit unterstützen und weshalb ein ähnliches und günstigeres Kleidungsstück von einem Fast-Fashion-Konzern einfach nicht den gleichen Wert mit sich bringt.

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

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

---

www.baigethelabel.com
Instagram: @baigethelabel

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

Leder-Lieblinge

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

IDA in Altrosa
für 189,95 Euro

FENJA in Nougat
für 79,95 Euro

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

TRENDFARBEN DES SOMMERS

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

www.keineschwester.de

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

Portemonnaie LIV
in Dunkelbraun
für 59,95 Euro

Fotos: KEINE SCHWESTER

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

UnderWow

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

Fotos: Intimissimi

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

www.intimissimi.com

HOPFIGE HAARFREUDEN

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

ERFRISCHENDE SCHAUMKRONE

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

www.klarseifen.de

Fotos: Pexels / Tomaz Barcellos / Klar Seifen

SWOBODA FAHRZEUGKULTUR &
BOUTIQUE DRIVESTYLE 100

Jürgen Swoboda
Kalleby 22 • 24972 Steinbergkirche
Tel. 0 46 32 / 15 43
www.swoboda-fahrzeugkultur.de
www.veteranicar.de

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

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

FRÜHLINGS-GEFÜHLE

Tücher aus Bio-baumwolle von Sorgenfri Sylt!

Outfit aus leichter Viskose von der Manu-faktur Heidekönigin

Fotos: Glanz & Gloria

Dekoartikel aus Dänemark, 100 % Fairtrade

Wunderle-Überraschungs-tüten

Häschen des däni-schen Fairtrade-Labels Gry & Sif

Bei **Glanz & Gloria** in Bordesholm hat der Frühling Einzug gehalten! Entdecken Sie neue Lieblingsstücke und besondere Deko für die schönste Zeit des Jahres. In dem Concept-Store von Sabrina John finden Kund*innen von skandinavischen Modelieblingen bis zu besonderen Accessoires und handgefertigten Geschenken alles, was das Herz begehrt. Neu im Sortiment sind traumhaft schöne Dekoartikel aus Dänemark, alle zu 100 % Fairtrade. Zusätzlich gibt es zu Ostern wieder die Wunderle-Überraschungstüten, gefüllt mit bunten Besonderheiten. Mehr Infos unter Tel.: 04322 / 88 87 27 oder online auf www.lieblingsstuecke.shop.

Fotos: Kurvenreich Meldorf

FEMININ UND STILVOLL IN GROSSEN GRÖSSEN

Kurvenreich ist mit mehr als 100 qm das größte Modegeschäft für große Größen in Dithmarschen. Ob für Büro oder Freizeit – mit den Kollektionen für Übergrößen werden die Kundinnen zu jedem Anlass perfekt in Szene gesetzt und dürfen sich dabei maximal wohlfühlen. Dabei helfen die mehr als 1000 Teile im Sortiment in den Größen 44 bis 56 – von sportlich-leger über elegant bis hin zu feminin. Die große Auswahl an Damenoberbekleidung mit Mode-Basics wie Shirts, Pullover, Jeans, Blusen und das schlichte Schwarze sowie ausgefallene It-Pieces in angesagten Schnitten, Mustern und Farben lassen sich zu stylischen Outfits kombinieren. „Entscheiden Sie, ob Sie lieber Ihre Kurven dezent betonen oder diese so richtig unterstreichen möchten“, steht das Team für persönliche Beratung bereit. Geöffnet ist von Dienstag bis Freitag von 9.30 bis 18 Uhr, samstags von 9.30 bis 14 Uhr (1. Samstag im Monat bis 16 Uhr), und montags ist geschlossen. Infos unter www.kurvenreich-meldorf.de.

NEW
STYLE
PREIS-
VORTEILE
FÜR SIE!
Mit Ihrer
CJ Schmidt-CARD
CJ SCHMIDT
VORTEILSKARTE
DIE NEUE LEICHTIGKEIT
Entdecken Sie jetzt frische Looks, die Lust auf Frühjahr,
Sonne und gute Stimmung machen.
Alle Mode-Termine im April:
CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM
ONLINE
SHOPPEN
WWW.CJSCHMIDT.DE

FAVORITEN DES MONATS

LIEBLINGSPRODUKTE

Persönliche Produktempfehlungen aus der Redaktion.

MARITIMER MUNTERMACHER

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

ERNEUERUNG

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

INNOVATIV

Das K18 AirWash Dry Shampoo ist ein innovatives, aerosolfreies Trockenshampoo, das mithilfe von Mikrokügelchen überschüssiges Öl effektiv absorbiert – ganz ohne sichtbare Rückstände oder Stärke.
www.k18-hair.de

EXTREM

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

LUXURIÖS

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

REGENERIEREND

Die intensiv feuchtigkeitsspendende Creme mit Vitamin E, Provitamin B5, Sheabutter und Kaviar wirkt gegen die Zeichen der Hautalterung. **www.caviarofswitzerland.de**

HYDRATISIEREND

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

DEZENTER GLOW

Für ein federleichtes und dennoch makelloses Finish kombiniert die Pixi On-The-Glow BASE hautschmeichelnde Pigmente mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen – für einen dezenten Glow oder volle Deckkraft.
www.pixibeauty.com

SCHWERELOS

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

Schwedisches Design mit farbstarker Seele
Seidenstraße
2025
Jacke „Pigment“
über der Jerseytunika
„Canvas“
Gudrun Sjödén
gudrunsjoden.com
Tel. 0911/ 960 69 69
KONZEPTLADEN HAMBURG Adolphsbrücke 9-11 / Neuer Wall

Gemüse freut den Darm und macht gute Laune

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

VON MARION LASS

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

Oft ist von einer Darm-Hirn-Achse die Rede. Was ist damit gemeint?
Genau, im Darm gibt es sogenannte Achsen, wie die Darm-Hirn-Achse, aber auch eine Darm-Leber- oder eine Darm-Haut-Achse, und sie alle sind für die genannten Bereiche zuständig. Die Darm-Haut-Achse nehmen wir ins Visier bei Neurodermitis oder starker Akne, die Darm-Leber-Achse wird genauer betrachtet, wenn wir es mit einer Fettleber zu tun haben. Und die ist gar nicht so selten: In Deutschland hat jeder vierte Erwachsene eine Fettleber. Das hängt meist mit der falschen Ernährung zusammen und kann die Folge eines schlechten Darmmilieus sein. Daher gilt: mit guter Ernährung den Darm stärken!

Wie stärkt man den Darm denn richtig?
Zunächst muss man wissen, was beim Vorgang der Nahrungsaufnahme und -verdauung passiert. Denn Achtung: Die Verdauung beginnt bereits im Mund! Hier werden die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zerkleinert, was voraussetzt, dass wir die Nahrung gut kauen. Der Prozess geht im Magen weiter. Seine Aufgabe besteht darin, die Nahrung aufzunehmen und mithilfe des Magensaftes zum Speisebrei zu verarbeiten. Er speichert ihn für etwa drei Stunden und gibt ihn dann in den Dünndarm ab. Damit ist die Nahrung im ersten Darmabschnitt angekommen. Und hier beginnt nun wie in einer Postfiliale die Verteilung der essenziellen Stoffe.

Hört sich komplex an. Man kann sich gut vorstellen, dass im besten Fall alles wie ein Uhrwerk funktioniert. Aber wie kommen die Nährstoffe in den Körper?
Sie müssen ins Blut. Aufgabe des Dünndarms ist es, die durch Speichel und Magensäfte vorverdaute Nahrung weiter zu verdauen. Dabei hält die Darmschleimhaut engen Kontakt mit dem Nahrungsbrei, der hier weiter vermischt und durch Enzyme aufgespalten wird. Eiweiße, Kohlenhyd-

Fotos: Adobe Stock (1) / Claudia Timmann (1)

DR. SILJA SCHÄFER ...

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

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

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

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

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

Klingt recht einfach. Wie sieht denn ein gesunder Darm aus, woran erkennt man ihn?
Einmal täglich guter Stuhl – das ist schon wichtig. Bei drei- bis viermal Stuhlgang am Tag kann der Darm schon ein Problem haben. Das würde ich dann lieber mal checken lassen. Ebenso, wenn vermehrtes Aufstoßen, häufiger Durchfall, Blähungen oder blutiger Stuhl auftreten.

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

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

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

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

amazon.de

ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de · Thalia · Hugendubel · OSIANDER.de · Mayersche.de

Was tun bei ARTHROSE?

Nicht selten leiden Arthrose-Betroffene tagein, tagaus und auch nachts unter heftigen Schmerzen. Was tun, wenn die vielen Möglichkeiten der Selbsthilfe zum Schutz der Gelenke nicht durchführbar sind oder ohne Erfolg bleiben? Was tun, wenn äußerliche Anwendungen das Entzündungsgewebe nicht erreichen und Medikamente zu viele Nebenwirkungen haben? Kann dann die sogenannte Radiotherapie zur Linderung der Arthroseschmerzen beitragen? Und bei welchen anderen Weichteil-orthopädischen Erkrankungen kann sie eingesetzt werden? Zu diesen wichtigen Fragen und allen anderen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. in ihrem Ratgeber „Arthrose-Info“ wertvolle, praktische Empfehlungen, die jeder kennen sollte. Auch fördert sie die Arthroseforschung bundesweit mit bisher 500 Forschungsprojekten und einer Stiftungsprofessur. Eine Sonderausgabe des „Arthrose-Infos“ kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt (bitte gern eine 0,85-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder per E-Mail an: service@arthrose.de (bitte auch dann gern mit vollständiger Adresse für die Zusendung des Ratgebers).

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

SO BEKOMMEN SIE DEN DARM IN DEN GRIFF

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

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

MYTHOS COLA UND SALZSTANGEN

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

VERSTOPFUNG

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

ÜBER DIESE LEBENSMITTEL FREUT SICH DER DARM

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

Fotos: Adobe Stock

Foto: Adobe Stock

Ein Küchen-Schnellschuss aus der Hüfte

DER INGWER QUICKSHOT

Sie haben eine Zitrone, Honig, ein Stück Ingwer und bestenfalls einen Mixer im Haus? Dann steht der Herstellung eines Ingwer QuickShots nichts im Weg – und er ist schnell gemacht.

SIE BENÖTIGEN FOLGENDE ZUTATEN:

- 1 Stück Ingwer (ca. 5 bis 6 cm, mit oder ohne Schale)
- 1 Zitrone (Saft) oder alternativ etwas Apfelessig
- 1 EL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 200 ml Wasser (oder Orangensaft für eine fruchtigere Variante)

ZUBEREITUNG:

Das Ingwerstück schälen, zum Beispiel mit einem Löffel, und in kleine Stücke schneiden. Ingwer mit dem Saft der Zitrone, einem Teelöffel Honig und 200 ml Wasser in den Mixer geben und gut pürieren. Wer keinen Mixer hat, kann den Ingwer auch mit einer Reibe fein reiben und alles mit einem Löffel verrühren. Wer möchte, kann den entstandenen Mix durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen, anschließend in ein kleines Glas füllen und direkt trinken oder in einer Flasche für zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Wenn im Haus, können Sie für eine Extraportion Power noch eine Prise Kurkuma hinzufügen.

FACHLEUTE RUND UM DEN ZAHNERSATZ

Foto: edelmund dental

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

GLOW-UP
FÜR ZU HAUSE

Mit einfachen Zutaten, die man meistens zu Hause hat, lassen sich Gesichtsmasken kreieren, die die Haut pflegen. Dieses Rezept ist für eine beruhigende und feuchtigkeitsspendende Maske.

HONIG-ALOE-VERA-MASKE

ZUTATEN

- 1 EL Honig (am besten aus Manuka oder Akazie)
- 1 EL Aloe-vera-Gel (frisch oder aus der Tube)
- 1 TL Joghurt (optional für zusätzliche Feuchtigkeit)

ANWENDUNG: Alle Zutaten in einer kleinen Schale gut vermengen, bis eine glatte Paste entsteht. Die Maske großzügig auf das gereinigte Gesicht auftragen und dabei Augen und Mund aussparen. 15–20 Minuten einwirken lassen und danach mit lauwarmem Wasser abspülen. Die Haut wird durch den Honig weich und erfrischt, während Aloe vera für eine beruhigende Wirkung sorgt. Diese Maske eignet sich besonders für empfindliche Haut, da sie sanft pflegt und hydratisiert.

Großes anstoßen.
Gutes bewirken.

Die Deutsche AIDS-Stiftung klärt auf, fördert erfolgreiche HIV-Projekte in Deutschland und Afrika und unterstützt die Forschung.

Für eine Welt ohne HIV und Aids.

ONLINE SPENDEN
aids.st/donate

Deutsche AIDS-Stiftung

UNSER BUCHTIPP

GRAUES GOLD STATT ALTES EISEN

So viele wie nie zuvor feiern in den nächsten Jahren ihren 60. Geburtstag. Entsprechend gewinnt die Auseinandersetzung mit dem Thema Ende des Erwerbslebens für viele an Bedeutung. Der Übergang in den Ruhestand ist ein Prozess, der sich nach dem Soziologen Robert Atchley in fünf Phasen unterteilen lässt. Nach einem euphorischen Start, in dem die Rentner*innen ihre Freiheit genießen, folgt eine Phase der Ernüchterung. Viele stellen mit der Zeit fest, dass Aufgaben, Wertschätzung und Struktur fehlen und die Tage nicht ausgefüllt sind. „Mit unserem Buch kann dieser herausfordernde Übergang strukturiert und für sich passend gestaltet werden", sagen die Autoren Anja Klute und Frank Leyhausen. „Graues Gold statt altes Eisen" hilft, die Faktoren zu erkennen, die den Ruhestand beeinflussen, und unterstützt bei der Definition der Ruhestandsgestaltung.

A. Klute, F. Leyhausen: „Graues Gold statt altes Eisen"
Gabal Verlag, 200 S., 28 Euro

Fotos: Cover: Gabal Verlag (1) / Adobe Stock (1)

Frühlingsfrische Haut und gepflegte Füße

IHRE VERWÖHNZEIT IM RELAX

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um Haut und Füße aus dem Winterschlaf zu wecken. Nach den kalten Wintermonaten sehnen sich unsere Haut nach neuer Frische und unsere Füße nach besonderer Pflege.

Im **Kosmetik- und Wellnessinstitut Relax in Neumünster** warten jetzt besondere Verwöhnprogramme für Haut und Füße auf die Kund*innen. Wer möchte, kann auch einen der beliebten Gutscheine – vielleicht fürs Osterfest? – hier bekommen.

STRAHLENDE HAUT FÜR DEN FRÜHLING

Trockene Winterhaut adé! Jetzt wird die Haut wieder mit Feuchtigkeit versorgt. Das lässt den Teint strahlen und sorgt für ein frisches, jugendliches Aussehen. Von intensiven Gesichtsbehandlungen bis hin zu verwöhnenden Massagen – das Team vom Relax bringt die Haut wieder zum Leuchten.

SCHÖNE FÜSSE – OFFENE SCHUHE

Mit steigenden Temperaturen naht auch die Sandalen-Saison in großen Schritten. Jetzt ist es höchste Zeit für gepflegte Füße! Die professionelle Fußpflege im Relax schenkt nicht nur samtweiche Haut, sondern auch Entspannung pur. Ob klassische Pediküre, medizinische Fußpflege oder wohltuende Fußmassagen – die Füße werden es Ihnen danken.

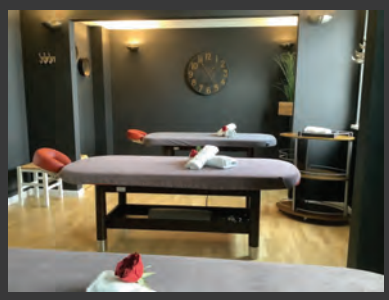
Wer sich eine Auszeit für Körper und Seele gönnen möchte, darf sich gerne im Relax melden, um einen Termin zu vereinbaren.

Mehr Infos unter Tel.: 04321 / 499 24 99 oder online unter www.relax-neumuenster.de.

Foto: Adobe Stock

Relax

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

Relax
GESUNDHEIT • WELLNESS • BEAUTY

Tel. 04321-4992499
Linienstr.8
24534 Neumünster
Www.relax-neumuenster.de

AB IN DEN FRÜHLINGSMODUS

TERRASSE UND GARTEN 2.0

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

Foto: Adobe Stock

SAUBER
– FÜR DIE EWIGKEIT

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

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

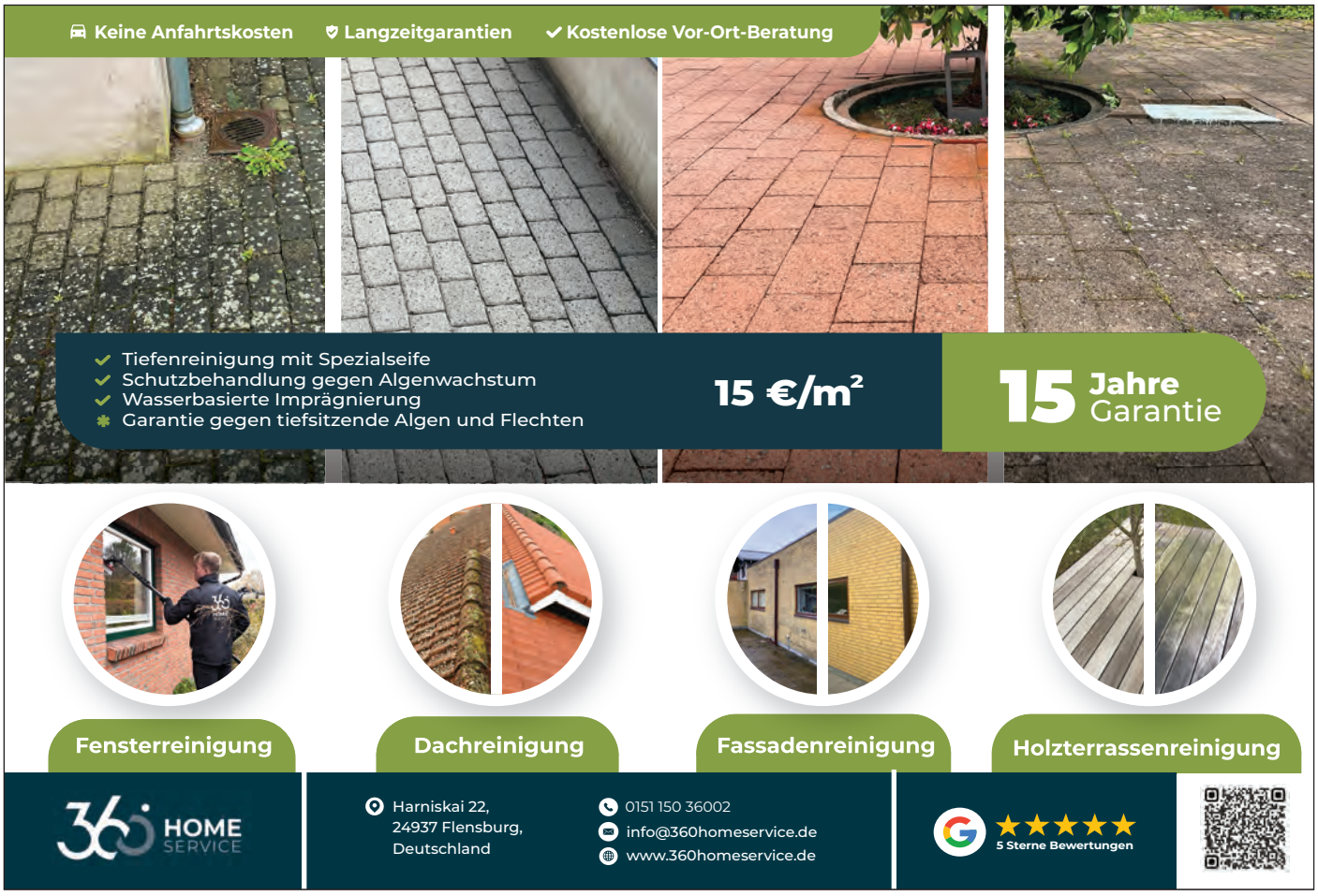
Foto: 360 Home Service

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

DIE 360 HOME SERVICE METHODE

„Der Prozess beginnt mit einer kostenlosen Vor-Ort-Beratung, bei der wir die Steine analysieren, eine Probereinigung durchführen, die Fläche vermessen, einen Preis erstellen und den Ablauf erklären“, sagt Jacob Enggaard. Im zweiten Schritt kehrt das Team von 360 Home Service zurück, um die Tiefenreinigung durchzuführen. „Wir entfernen Schmutz, Ablagerungen, Flechten und Algen. Mit unserer speziellen Nachbehandlung beseitigen wir 99 % aller Algen und organischen Rückstände – aus den tiefsten Poren der Pflastersteine.“ Dann folgt der dritte Besuch: „Wir tragen die hochwertige Imprägnierung auf, die tief in die Steine eindringt und sie bis zu 15 Jahre schützt“, sagt Jacob Enggaard, der die Dienstleistungen in ganz Schleswig-Holstein und Hamburg anbietet.

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



FRU JÜRS VERTELLT

Osterbrunnen-Versöök

BIRGITT JÜRS

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

Vergangen Johr sünd Guschi un Mathilde Sievers in de Ostertied in’t Frankenland west. Dor hebbt se de ole Traditschon belevt, dat all de Marktbrunnen un ok private Exemplore in de Vörgoorns as Osterbrunnen schmückt weeren. Grote un lütte Baagens mit bunte Ostereier ward üm un op de Brunnen fastmaakt un Girlannen ut Grööntüg mit bunte Ostereier schmückt den Rand. Elk een Ortschaft hett een eegen Modell oder maakt dat een üm anner Johr ünnerscheedlich in Form un Farven. Dat gifft natürlich eenen regelrechten Wettstriet, wokeen den allerschönsten Osterbrunnen hett un treckt Besööker an, de sick dat Spektakel ankieken wüllt.

MATHILDE WILL DAT OK

Al siet Weeken acht Mathilde dor op, dat se nich ut Versehen de Eier, de se to’n Backen brukt, opsleit. Dor ward vörsichtig op beide Sieden een Lock rinpuult un dat heele Ei utpust. Se fragt ok de Naverschen, wat se eer utpuste Eier tostüern künnt. För so eenen Osterbrunnen ward se veele Eier bruken. Arthur Peemöller schüddelt den Kopp un stichelt: „Woans wullt du denn hin mit de veelen Eier? Du hest doch gor keenen Brunnen. De gussiesern Goornpump un de deepe Soot achter de Waschköök, de gellt nich!“ Man Mathilde will, dat ok de Navers wat hebbt vun eere Osterdeko. Dorüm hett se sick dacht, dat de Rosenbaagen, de twüschen Vörgoorn un Achtergoorn steiht, ok mol so een Dekoratschon gebruken kann.

UT FEHLER LEERNEN

Glieks bi den ersten Versöök, de utpusten un anmalten Eier op eenen Draht to trecken, geiht meist de Hälfte to Bruch. Toerst mutt Guschi de Eier mit Lack övertrecken, dat se stabiler ward un denn brukt se lütte Holtkugeln as Afstandhooler. Mit düssen Trick schafft de beiden dat, den halfrunden Baagen mit Ostereier to bestücken. Man dat süht noch een beeten mager ut an dat Rosengestell. Dor passt dat good, dat Ute Holtappel mit een Korf vull bunte Eier dorto kümmt un de Kinner een ganze Obstkist mit Moos vullstoppt hebbt, dat se an de Kant vun de Wisch ruppt hebbt. De tweete Baagen ward mit weeket Moos twüschen de Eier bestückt, dat mit Bloomendraht fast tüdert ward. Op de Art brukt se ok nich so veele Ostereier un hebbt noch welk över för twee Kränze ut Moos mit bunte Eier, de an de Siet vun den Rosenbaagen fastmaakt ward. „Laad all de Navers in“, seggt Guschi. „Dat Prachtstück vun Osterbrunnen – ganz ahn Brunnen – mutt bestaunt warrn. Ick spendeer Rundstück un Bockwuss, denn ick glööv Röhrei harrn wi in düsse Straat för dütt Johr genog.“

Fotos: Birgitt Jürs / Adobe Stock

Gartenmöbel, die begeistern!

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

Wir laden Sie herzlich zur Eröffnung der Gartensaison ein und präsentieren Ihnen eine große Auswahl an Gartenmöbeln“, lädt das Team um Firmenchef Carsten Broocks Jung und Alt ein, einen Blick auf die neuen Lounge-Sets oder die charmanten Sitzgruppen zu werfen. Dank hochwertiger, wetterfester Materialien und ergonomischer Designs bieten die Möbel nicht nur optisch, sondern auch funktional alles, was das Herz begehrt. Die perfekt abgestimmte Farbpalette fügt sich harmonisch in die Natur ein. Über 90 % der Möbel bei Firma Broocks sind sofort verfügbar. Lange Wartezeiten gibt es dadurch so gut wie nicht, sodass der Gestaltung des eigenen Gartenparadieses nichts im Wege steht.

DEKORATIONEN UND ACCESSOIRES

Wer seinen Outdoor-Bereich zusätzlich veredeln möchte, findet bei Broocks auch eine große Auswahl an Dekorationen wie Kissen, Decken und Windlichter. Die Accessoires verleihen dem Garten das gewisse Etwas und sorgen für gemütliche Sommernächte, fröhliche Grillabende und entspannte Stunden unter freiem Himmel.

NEUER WEBSHOP

Neu ist der Webshop. Unter der Adresse www.broocks-moebel.de gibt es viel zu entdecken. Wer eine persönliche Beratung bevorzugt, ist herzlich eingeladen, das Team in Gettorf zu besuchen.

SEIT 40 JAHREN QUALITÄT

Seit vier Jahrzehnten ist das inhabergeführte Unternehmen von Carsten Broocks ein Garant für Service und Qualität. Beste Materialien, erstklassige Verarbeitung und lange Haltbarkeit stehen hier an erster Stelle. „Schauen Sie gerne rein“, freut sich das Team auf Besucher*innen. Geöffnet ist von Montag bis Freitag von 10 bis 18.30 Uhr, samstags von 10 bis 17 Uhr.

Broocks Wohnen & Garten
Kieler Chaussee 12 · 24214 Gettorf
Tel.: 04346 / 74 35 · www.broocks-moebel.de

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

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

Fotos: Broocks Wohnen & Garten

Glücklich wohnen
in jedem Alter
sicher – solide – modern

Starter-, Kompakt-, und
Senioren-Wohnungen inklusive
Telefon- und Internet-Anschluss.
So einfach ist Wohnen heute!

Surfen und telefonieren Sie die ersten
3 Monate kostenlos in unseren
Wohnungen – ganz einfach über
Ihren Kabelanschluss.*

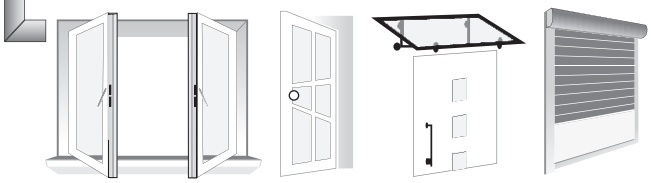
* sofern verfügbar

BGH Baugenossenschaft Holstein eG

Hansaring 35
24534 Neumünster
info@bgh-nms.de
www.bgh-nms.de

WISSER GmbH

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



Wir erstellen Ihnen gerne
ein kostenloses Angebot!

Wisser GmbH
Hollerstraße 105
24782 Büdelsdorf

Telefon 0 43 31 / 3 13 86
Fax 0 43 31 / 3 98 00
info@wisser-buedelsdorf.de

www.wisser-buedelsdorf.de

formano
Stecker Windrad,
40/128 cm
aus Metall,
Art.-Nr. 571090,
39 Euro

BUNT WIE DER FRÜHLING

Wenn das erste Grün an den Zweigen sitzt, dann ist die Gartenzeit nicht mehr fern. formano verschönert die kommende Zeit im Grünen wieder mit farbenfrohen Dekorationen: Stimmungsvolle Beleuchtung, beeindruckende Windspiele und putzige Gartenfiguren geben Balkon, Terrasse und Garten einen individuellen Look. Schillernd wie der Regenbogen zaubern handbemalte Windräder faszinierende Lichtreflexe in den Garten. Die robusten Metallrädchen bringen jede Gartenecke zum Erblühen und laden den Wind zum ausgelassenen Spiel ein. Mehr unter www.formano-dekoration.de.

Foto: formano/TrendXpress

UNSER BUCHTIPP

NATUR UND KUNST VEREINT DER GARTEN VON EMIL NOLDE

Vor fast 100 Jahren, ab 1926, schufen Emil und Ada Nolde ein kleines Paradies im nordfriesischen Seebüll. Dort kauften sie eine Warft, ließen Wohnhaus und Atelier erbauen und legten einen Garten an, dessen Farbenpracht den Künstler immer wieder zu Blumen-Gemälden und Aquarellen inspirierte. Heute ist er Teil des Nolde Museums und zieht jährlich zehntausende Besucher*innen an. Das Buch „Der Garten von Emil Nolde" präsentiert diesen Ort mit Fotografien. Kunsthistorikerin und Fotografin Magdalena M. Moeller stellt Werke Noldes ihren Pflanzenaufnahmen gegenüber und schafft eine Symbiose aus Malerei und Fotografie, Kunst und Natur. Sie präsentiert die schönsten Blüten und Stauden der Monate März bis Oktober, begleitet die Gärtner und gibt Tipps, wie man sich zu Hause „ein wenig Seebüll" verwirklichen kann. Das Buch erhielt Gold beim Deutschen Gartenbuchpreis.

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

Im Frühling
GEHT ES HIER BUNT ZU

*Im Familienunternehmen **Paulwitz Pflanzenhof & Floristik** werden viele Frühblüher noch liebevoll von Hand aufgezogen. Jetzt im Frühling präsentieren sich die Pflanzen in ihrer bunten Vielfalt und sind ein Fest für die Augen.*

„Kaufen, wo es wächst – aus der Region für die Region" lautet das Motto des Familienunternehmens Paulwitz Pflanzenhof & Floristik. Seit über 75 Jahren ist der Gartenfachbetrieb in Neumünster-Tungendorf ansässig und bietet seinen Kund*innen eine umfangreiche Pflanzenauswahl – viele davon aus eigener Produktion, was die hervorragende Qualität der Ware sichert. Dabei wird allergrößter Wert auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz gelegt. So wird bei der Pflanzenzucht zum Beispiel auf Depotdüngung, Erddämpfung, geschlossene Bewässerungssysteme und Regenwasser zurückgegriffen.

ALLES, WAS DEN GARTEN SCHÖNER MACHT

Gerade im Frühling bietet das Unternehmen mit seiner Farbvielfalt ein Fest für die Augen. Primeln, Hornveilchen und Stiefmütterchen warten auf ihren Einsatz in Beeten oder Pflanzschalen. „Wir beraten gerne rund um Pflanzen und helfen bei der Gestaltung Ihres Gartens", freut sich das Team auf Anfragen. Neben Pflanzen aus eigener Anzucht findet man bei Paulwitz Pflanzenhof & Floristik auch Formgehölze in großer Auswahl, Dekorationen, Accessoires und mehr. Auf der überdachten Ausstellungs- und Verkaufsfläche sowie dem Außengelände finden Besucher*innen tolle Inspirationen. Mehr Infos unter Tel.: 04321 / 315 21 oder www.pflanzenhof-paulwitz.de.

Fotos: Adobe Stock (2)

KUBISCHE KASSETTENMARKISEN LIEGEN IM TREND

Cooles Design für heiße Tage

Passend zur Architektur moderner Häuser sind geradlinige, kubische Sonnenschutzanlagen sehr beliebt. Vor allem Kassettenmarkisen stehen hoch im Kurs – auch für Balkone und kleine Terrassen.

Der Wohnraum wird knapper, vor allem in den Städten. Entsprechend knapp bemessen sind auch die Flächen für Balkone und Terrassen. Hier sind kompakte Markisen gefordert, die den „Großen" in Belastbarkeit und Funktionalität in nichts nachstehen.

GERMAN DESIGN AWARD 2024

Hochwertige Markisen wie die kleine kubische Kassettenmarkise Smaila von Weinor tragen dieser Anforderung Rechnung. Die Markise wurde mit dem German Design Award 2024 ausgezeichnet. Sie punktete mit der geradlinigen Kassette, in der die Markise in geschlossenem Zustand gut geschützt untergebracht ist. Durch eine Vielzahl von Markisentüchern, eine große Auswahl an Gestellfarben und seitlichen Dekorblenden aus gebürstetem Aluminium in unterschiedlichen Farben bietet Smaila auch die Möglichkeit, den individuellen Stil auf Balkon oder Terrasse einfließen zu lassen.

MEHR ATMOSPHÄRE UND KOMFORT

Kassettenmarkisen müssen weit mehr können, als zuverlässig vor Sonne zu schützen. Auf Balkonen und Terrassen übernehmen sie auch die Rolle des Stimmungsmachers und sorgen für Wohnlichkeit und Wohlgefühl. So sorgen bei Smaila die auf Wunsch integrierten LED-Spots für ein tolles atmosphärisches Licht, das sich nach Lust und Laune dimmen lässt. Für einen angenehmen Aufenthalt sorgt auch der optionale Volant Plus – eine Senkrechtbeschattung, die in das Ausfallprofil der Markise integriert ist und bei Bedarf heruntergefahren werden kann.

In die Kassette integrierte LED-Spots können stufenlos gedimmt werden.

Fotos: weinor.de

Nelson Park - die Terrassendach-Manufaktur

- weil kein Kundenwunsch wie der andere ist!

20 Jahre Erfahrung
Eigene Produktionswerkstatt

Wir können fast alles, nur das Planen müssen wir mit Ihnen zusammen machen!

Frühjahrsaktion:
Aufbau ohne Montagekosten!
Kurze Lieferzeiten!

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

MEHR ALS ENERGIE:

EIN PARTNER FÜR DIE REGION

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

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

REGIONAL DENKEN, NACHHALTIG HANDELN

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

MIT ÖKOSTROM IN DIE ZUKUNFT

Daher wird gerade jetzt der Umstieg auf Ökostrom empfohlen: „Je mehr Menschen sich für Ökostrom entscheiden, desto stärker wächst der Anteil erneuerbarer Energien in der Gesamtproduktion. Wer auf regionalen Ökostrom setzt, reduziert aktiv CO_2-Emissionen und leistet einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz. So wird die Energieversorgung nicht nur grüner, sondern auch bewusster.“

AUSBILDUNG – NA KLAR!

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

Weitere Informationen zum Unternehmen, den Dienstleistungen und nachhaltigen Projekten gibt es unter www.stadtwerke-sh.de und www.startwerke-sh.de.

Foto: Stadtwerke SH

Stadtwerke SH

Ökostrom: Es ist nie zu spät zu wechseln.

Regional. Stark. Zuverlässig. Stadtwerke SH.

PHOTOVOLTAIKANLAGEN RECHNEN SICH!

Auf die richtige Strategie kommt es an

*Die Photovoltaikbranche befindet sich im Wandel. Mit neuen gesetzlichen Regelungen, innovativen Technologien und einem wachsenden Bewusstsein für nachhaltige Energiequellen stehen sowohl Betreiber*innen als auch Interessierte vor spannenden Herausforderungen – und Möglichkeiten.*

Seit dem Inkrafttreten des sogenannten Solarspitzengesetzes im Februar 2025 müssen Betreiber*innen neuer Photovoltaikanlagen beachten, dass in Zeiten negativer Strompreise keine Einspeisevergütung erfolgt. „Dies ist jedoch die Seltenheit", erläutert Dipl.-Ing. Michael Hein, Geschäftsführer von **„die photovoltalgier GmbH" in Neumünster**. „Um die Rentabilität zu gewährleisten, wird die abgeregelte Zeit zur Hälfte auf die 20-jährige EEG-Förderung angerechnet." Laut den Experten der „die photovoltalgier GmbH" ist es sinnvoll, in diesem Zusammenhang auf intelligente Messsysteme und flexible Verbrauchsstrategien zu setzen, um die Wirtschaftlichkeit der Anlage zu optimieren.

INNOVATIONEN UND MÖGLICHKEITEN

Ein großes Thema ist der zunehmende Einsatz von Batteriespeichern. Diese ermöglichen es Betreiber*innen, überschüssigen Strom zu speichern und ihn dann zu nutzen, wenn die Sonne nicht scheint oder der Eigenbedarf steigt. Michael Hein empfiehlt hier, die Speicherkapazität genau auf den Eigenbedarf abzustimmen und dabei auch zukünftige Verbrauchs-Erweiterungen, wie z. B. Elektrofahrzeuge, zu berücksichtigen. „Unser Team achtet bei der Gestaltung des unverbindlichen Angebotes besonders darauf, dass die Anlage im Verhältnis zum Eigenverbrauch möglichst effizient ist – es gilt hierbei nicht „je größer, desto besser", sondern „wovon profitieren unsere Kund*innen am meisten?", so Hein.

RENTABILITÄT LANGFRISTIG SICHERN

Michael Hein weiß aus Erfahrung: „Die Investition in eine Photovoltaikanlage rechnet sich langfristig – nicht nur durch Einsparungen bei den Stromkosten, sondern auch durch staatliche Förderprogramme und steuerliche Vorteile." Durch eine clevere Verbrauchsoptimierung und den Einsatz von Speichern lässt sich der Eigenverbrauch maximieren, was die Amortisationszeit zusätzlich verkürzt. „die photovoltalgier GmbH" rät dazu, vorab eine Wirtschaftlichkeitsanalyse durchführen zu lassen, um die individuelle Ersparnis und den Return on Investment (ROI) realistisch einzuschätzen.

GROSSE CHANCEN

Die kontinuierliche Weiterentwicklung der Technologie und die verbesserten Rahmenbedingungen bieten sowohl privaten Haushalten als auch Unternehmen große Chancen, ihre Energiekosten langfristig zu senken und aktiv zur Energiewende beizutragen. Mit der richtigen Planung und Beratung lassen sich Photovoltaikanlagen optimal auf die individuellen Bedürfnisse zuschneiden.

VON DER BERATUNG BIS ZUR WARTUNG

„Wir stehen Interessierten als kompetenter Ansprechpartner von der Erstberatung über die Montage bis hin zur Nachpflege in Form von Service und Wartung zur Seite und informieren gerne über die neuesten Entwicklungen, damit die Betreiber*innen die Potenziale ihrer Anlage voll ausschöpfen können", freut sich Michael Hein auf Interessierte.

Dipl.-Ing. Michael Hein, Geschäftsführer von „die photovoltalgier GmbH" in Neumünster, setzt auf intelligente Messsysteme und flexible Verbrauchsstrategien, um die Wirtschaftlichkeit der Anlage zu optimieren.

Foto: Fotoatelier Heike Tollgreve

Die Experten von die photovoltalgier GmbH stehen ihren Kundinnen und Kunden mit über 14 Jahren Branchenerfahrung jederzeit zur Seite, um sie auf dem Weg zu einer nachhaltigen Energiezukunft zu begleiten.
Echt aus Neumünster
die photovoltalgier GmbH
Leinestraße 6b | 24539 Neumünster
IHRE EXPERTEN FÜR PHOTOVOLTAIK
anfrage@photovoltalgier.de
04321-854480
die photovoltalgier
www.photovoltalgier.de

NEUERÖFFNUNG IN DER FREESENBURG

Der neue HEFA-Showroom IN NEUMÜNSTER

*Seit über 50 Jahren sorgt der Traditionsbetrieb **HEFA** aus Kremperheide mit seinen Qualitätsprodukten dafür, dass aus einem Zuhause ein echter Wohlfühlort wird. Im neuen Showroom bietet HEFA nun Inspiration zum Anfassen!*

Mit der Eröffnung seiner neuen Ausstellungsfläche in der Freesenburg 2 in Neumünster setzt HEFA wieder Maßstäbe für Terrassendach- und Sonnenschutzlösungen. Ab sofort können Besucher*innen hier hautnah erleben, wie hochwertige Terrassendächer, Markisen, Rollläden, Raffstores und Insektenschutzprodukte das Zuhause bereichern. Der Showroom bietet Inspiration zum Anfassen und zeigt, wie sich moderne Technik und stilvolles Design perfekt ergänzen.

TERRASSE ALS ERWEITERTES WOHNZIMMER

Mit den innovativen Lösungen von HEFA wird die Terrasse zu einem echten Wohnraum im Freien. Durch Terrassendächer mit optionaler indirekter Beleuchtung und passendem Sonnenschutz lässt sich die Outdoor-Saison deutlich verlängern. Ob als gemütlicher Rückzugsort oder stilvolle Lounge – die Möglichkeiten sind vielfältig und individuell anpassbar.

INSPIRATION & BERATUNG VOR ORT

Der neue Showroom wird in Kooperation mit dem Einrichtungsspezialisten Knutzen Home betrieben, der hier ein Treppenstudio sowie verschiedene Gartenmöbel und Strandkörbe präsentiert. Es gibt also viel zu bestaunen, aber nicht nur das: Kund*innen finden hier nicht nur eine Ausstellung hochwertiger Sonnenschutz- und Terrassenlösungen, sondern können sich auch auf fachkundige Beratung durch erfahrene Expert*innen freuen. Ob es um die optimale Beschattung, den passenden Insektenschutz oder die stilvolle Integration der Produkte in das Wohnkonzept geht – individuelle Lösungen stehen im Mittelpunkt.

TRADITION & INNOVATION BEI HEFA

HEFA, kurz für die Hans Eggert Fahl GmbH, wurde 1969 gegründet und hat sich als führender Anbieter von Rollläden, Sonnenschutzsystemen, Markisen, Terrassendächern und Garagentoren etabliert. Mit Sitz in Kremperheide und weiteren Standorten in Kiel, Büdelsdorf und Rostock steht das Unternehmen für

Im HEFA-Showroom findet man Inspirationen für moderne Terrassendach- und Sonnenschutzsysteme.

Große Auswahl: In den schönsten Farben und Designs präsentieren sich die verschiedenen Markisenstoffe.

Ästhetisch und praktisch zugleich sind die diversen Insektenschutz-Lösungen.

Machen gemeinsame Sache: HEFA-Geschäftsführer Christian Fahl (li.) und Niklas Knutzen von „Knutzen Home“.

Qualität und kontinuierliche Weiterentwicklung. Geführt von der zweiten und dritten Generation, verbindet HEFA Tradition mit modernem Service und innovativen Lösungen.

EIN BESUCH LOHNT SICH

Der neue Showroom in Neumünster bietet die perfekte Gelegenheit, sich inspirieren zu lassen und hochwertige Produkte direkt zu erleben. Besucher*innen können sich von der Qualität der Materialien überzeugen und individuelle Beratung in Anspruch nehmen.

HEFA, Freesenburg 2, Neumünster
www.hefa-fahl.info

Fotos: Natalie Zahnow

EFFEKTIV & ELEKTRISCH

Durchdachte Funktionalität und ästhetische Raumgestaltung, behagliches Wohngefühl und prima Klima: Hierfür hat sich die elektrische Fußboden- und Wandheizung Schlüter-DITRA-HEAT-E vielfach bewährt.

Denn sie sorgt punktgenau dort für Wohlfühlwärme, wo sie gebraucht wird: im Homeoffice, Hobbyraum oder Badezimmer. Besonders im Bad ist das von Vorteil: Beläge aus Fliesen oder Naturstein beheizen exakt gesteuert den Handtuchhalter, den Platz vor dem Waschbecken oder die Wandflächen von Duschen. In kleinen Bädern kann DITRA-HEAT-E darüber hinaus als einziges Heizungssystem genutzt werden.

KURZE AUFHEIZZEITEN

Das System ist einfach zu bedienen und überzeugt mit kurzen Aufheizzeiten und sparsamem Betrieb. So wird die Wärmeleit- und Speicherfähigkeit von keramischen Fliesen oder Natursteinplatten optimal genutzt. Darüber hinaus dient das System auch als normgerechte Verbundentkopplung und -abdichtung, zum Beispiel in Bädern, und kann sogar für eine Reduzierung der Trittschallübertragung um bis zu 13 dB sorgen.

Maximale Flexibilität: DITRA-HEAT-E lässt sich per App über WLAN und das Mobilfunknetz steuern.

Fotos: epr/Schlüter-Systems (1)

GUTE KOMBI MIT PHOTOVOLTAIKANLAGEN

Ein weiteres Plus: DITRA-HEAT-E lässt sich in Kombination mit Ökostrom oder selbst erzeugtem Strom aus einer Photovoltaikanlage umweltschonend betreiben. Weitere Informationen gibt es unter www.schlueter.de. (epr)

GAS AUS? FLASCHENAUTOMAT!

Das Wetter ist gut, man möchte grillen und dann das: Die Gasflasche ist leer. Für die Bewohner*innen von Neumünster und Umland ist das kein Problem, denn auch an Sonn- und Feiertagen können sie ihre Gasflasche gegen eine volle tauschen, und das 24/7! Der Automat des **hagebaumarktes Neumünster der C.J. Wigger KG** steht in der Boostedter Straße am Parkplatz des hagebaumarkts wieder bereit. „Die Kund*innen können ihre Gasflasche tauschen oder sich eine neue Flasche kaufen; von Premium BBQ-Gas über Alugas bis hin zur Eigentums-Gasflasche. Die Handhabung ist einfach: anhalten und tauschen bzw. kaufen", sagt Carsten Krack (Foto) vom hagebau-Team. Online besteht unter www.cjwigger.de/gasflaschenservice die Möglichkeit, vorab den Flaschenbestand zu checken, damit niemand umsonst fährt. Die Bezahlung erfolgt über das integrierte Kartenterminal vor Ort. So kann der Grillspaß losgehen!

Foto: Christina Behrendt

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

A. BIELENBERG
Malerfachbetrieb seit 1906
04321 - 99 66 11
www.maler-bielenberg.de

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

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

Schlüter TISCHLEREI
seit 1933

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
- Rollladen
- Reparaturarbeiten

und vieles mehr...

Wendenstrasse 4a • 24539 Neumünster
Tel: 04321 4 73 49
www.axel-strate.de

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

Einzigartiger Service rund um Ihren Boden!

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

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

SEIT 1952 · ZUVERLÄSSIGKEIT · QUALITÄT · ZUFRIEDENHEIT

MEINE NEUE KÜCHE

Besuchen sie unsere große Küchenausstellung

Küchencentrum
Rendsburg

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

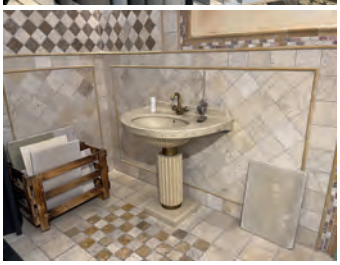
Die neue Küchenwaage von Smeg

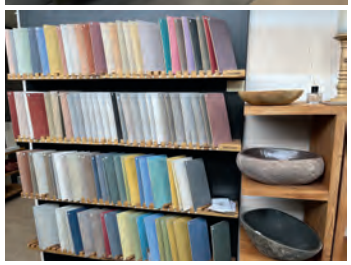
LUST AUF RETRO UND PRÄZISION?

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

Foto: Smeg

FLIESEN VIELFALT





KeraMiede
Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

Preetzer Chaussee 59 · 24222 Schwentinental
Tel. 04 31 - 97 99 003 · www.keramiede.de

WER ZWITSCHERT DENN DA?

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

Foto: KooKoo / thedesigngiftshop.com

Relaxtes Saunavergnügen

MIT SMARTER GARTENSAUNA

Der Trend zum smarten Wohnen macht auch vor der Sauna nicht halt. Über ein zentrales Smart-Home- System lassen sich alle Komponenten eines Saunahauses digital steuern – von jedem Ort der Welt.

Ist Ihr Zuhause schon smart? Niemand möchte mehrere Plattformen nutzen, sondern wünscht sich ein perfekt abgestimmtes Zuhause. Deshalb können Saunaofen, Beleuchtung oder Fußbodenheizung in einer individuell geplanten Gartensauna von Westerhoff ins Smart-Home- System integriert werden – für maximalen Komfort und höchste Energieeffizienz.

MODERNE AUSSENSAUNA – INDIVIDUELL & SMART

Smart Home-Technologie macht Saunieren nachhaltiger und komfortabler. Vom Smartphone oder Tablet aus lässt sich die Außensauna spontan steuern: Licht einschalten, Heizung hochstellen, Sauna vorheizen – alles per Fingertipp. Ansgar Westerhoff und sein Team setzen auf neueste Wohn- und Wellness-Trends, die in den Sauna-Hausbau einfließen. Dabei wird das vorhandene Smart-Home-System der Kund*innen berücksichtigt, um alle Komponenten optimal zu integrieren. Das Ziel: Komplettlösungen für ein intelligentes Zuhause.

SMARTE FEATURES FÜR MAXIMALEN KOMFORT

Jede Westerhoff-Außensauna ist einzigartig – sie fügt sich harmonisch in Haus und Garten ein und erfüllt individuelle Komfortansprüche. Intelligente Steuerungen ermöglichen maximale Entspannung. Zudem steigert ein smarter Betrieb die Energieeffizienz. Möglich sind Lösungen für Saunaofen, Beleuchtung, Sound, Markisen, Heizung oder Klimaanlage – steuerbar per App, PC, Sprachbefehl oder Bewegungssensor.

Von zu Hause oder vom Handy aus lässt sich die Außensauna steuern.

LOXONE & KNX – DIE STEUERUNGSSYSTEME

Besonders verbreitet ist Loxone, das viele Herstellergeräte verbindet und ein intuitives Dashboard bietet. Auch KNX ist oft im Einsatz. „Ob Loxone oder KNX – wir haben für beide Systeme die passende Lösung“, sagt Ansgar Westerhoff. Die Abstimmung aller Komponenten erfolgt in enger Zusammenarbeit mit den Haustechniker*innen der Kund*innen. Mehr unter www.saunahaus-westerhoff.de.

Fotos: Westerhoff

Jede Westerhoff-Sauna ist einzigartig. Sie fügt sich harmonisch in Haus und Garten ein.

Hier lässt sich nach der Arbeit gut entspannen.

lebensart

DIE MAI-AUSGABE ERSCHEINT AM 30.APRIL 2025

Anzeigenschluss ist am 15. April!
Sie erreichen uns unter:

INFO@VERLAGSKONTOR-SH.DE, TEL: 0431 - 200 766 503

FÖRDESOLAR
SOLARANLAGEN | INFRAROTHEIZUNGEN

Ihr Partner für Solaranlagen und Infrarotheizungen aus Flensburg.

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

Lust auf eine regionale Energiegemeinschaft? Hier informieren!

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

BODENTRÄUME
AUS PARKETT UND TEXTIL

*Stilvoll auf Schritt und Tritt: Im Einrichtungshaus **Knutzen Home** finden Sie garantiert den richtigen Bodenbelag für Ihr Zuhause. Ein besonderes Highlight: der neue Floor Viewer, der Kund*innen bei der Wahl eines Parkettbodens ganz neue Möglichkeiten bietet.*

Fotos: falkemedia Regional

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

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

ENTSCHEIDUNG LEICHT GEMACHT

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

WARM, WEICH, WIDERSTANDSFÄHIG

Direkt gegenüber im Kehrwieder 13 befindet sich die ebenfalls neue, 600 Quadratmeter große Teppichabteilung, die kürzlich Neueröffnung gefeiert hat. Auf der linken Seite erstreckt sich eine umfangreiche Naturecke mit hochwertigen, schadstofffreien Teppichen aus reiner Schurwolle. Viele davon wurden in Deutschland produziert und in einer Teppichmanufaktur im Allgäu handgewebt. Ergänzt wird das Sortiment durch Outdoorteppiche, die in der wärmeren Jahreszeit auf Balkon und Terrasse eine gute Figur machen, und orientalische Teppiche, die derzeit wieder besonders im Trend sind. „Unsere Kund*innen sind begeistert von der großen Auswahl. Wer hier nichts findet, will auch nichts finden", scherzt Christian Heidrich, Abteilungsleiter im Teppichhaus.
Und das Beste: Noch bis zum 31. Mai können Kund*innen im Rahmen einer großen Couponaktion beim Teppichkauf bis zu 400 Euro sparen. Kommen Sie vorbei! Das Team von Knutzen Home freut sich auf Ihren Besuch. Weitere Infos unter www.knutzen-home.de.

fischer's LAGERHAUS®

… und frischer Kaffee oder Tee KOSTENLOS in unserer Bücherecke

ein weltweit einzigartiges Sortiment kunsthandwerklicher Waren

Start unserer spektakulären Warenlieferungen:

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

Ihr kennt uns immer noch nicht?

Dann nutzt unser Kennenlern-Angebot:

10,– Euro Gutschein
bei einem Einkaufswert ab 20,– Euro!

Mal vorbeischauen und aus über 5.000 (!) ausgefallenen Artikeln Euer ‚Lieblingsstück' auswählen!

Einfach diese Anzeige ausschneiden und an der Kasse vorzeigen!

Gültig bis:
Sa. 31. Mai 2025

***fischer's* LAGERHAUS**
Udo Fischer GmbH
Mergenthalerstr. 22
im Ostseepark (bei Kiel)
24223 Schwentinental

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

www.fi-la.com

Gesamtkollektion!

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

Beruf, Karriere & Weiterbildung

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

Foto: Getty Images

DIGITALE SERVICEANGEBOTE

Echte Vorteile

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

Markus Biercher verantwortet den Arbeitsmarkt in Schleswig-Holstein.

Foto: Bundesagentur für Arbeit Regionaldirektion Nord

Herr Biercher, Sie bewerben Ihren digitalen Service in einem Print-Magazin. Widerspricht sich das nicht?
Mit Ihrer Frage treffen Sie voll ins Schwarze, denn auch wir nehmen die Veränderungen und Chancen der fortschreitenden Digitalisierung an, um unsere Dienstleistungen 365/24/7 auszuspielen.

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

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

Geben Sie uns bitte ein Gefühl, in welcher Größenordnung die Arbeitsagenturen betroffen sind oder bereits digital arbeiten.
Wir sind tatsächlich auf digitale Zugangskanäle angewiesen, und freuen uns, dass wir im vergangenen Jahr einen Großteil der 86.000 Arbeitslosmeldungen, der 72.500 Abmeldungen, 59.000 geförderten Weiterbildungen oder 25.100 freie Stellen digital annehmen und bearbeiten konnten. Junge Erwachsene, Beschäftigte, Betriebe arbeiten mehr und mehr papierlos, richten sich bei uns einen sicheren Account ein und die Korrespondenz läuft…digital.

Der Kollege eService ist offensichtlich unentbehrlich. Was sagen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu?
Ob Arbeitsvermittlung, Arbeitgeber-Service, Berufsberatung oder Leistungsgewährung, jede/r dort Beschäftigte ist ja praktisch/persönlich ein Teil des eServices, der nur so gut wie die Mannschaft dahinter funktioniert. Zwar nicht 365/24/7, aber unentbehrlich für unsere komplette Dienstleistung!

DAS MAGAZIN FÜR BERUFSTARTER*INNEN IST DA!

Der Kompass für den Karriere-Start

Bereit für dein Abenteuer? Die neue Ausgabe von „geht los!“ ist da und verspricht einen spannenden Leitfaden für alle, die den Grundstein ihrer beruflichen Zukunft legen möchten.

Finde jetzt spannende Berufe und den Ausbildungsplatz 2025 in „geht los!“ – dem Magazin für Berufsstarter*innen.

Ob du gerade erst die Schulbank drückst oder schon den nächsten Schritt planst, dieses Magazin ist dein perfekter Begleiter auf dem Weg in die Berufswelt. Die aktuelle Ausgabe von „geht los!“ ist mehr als nur ein Magazin – es ist der Beginn deines ganz persönlichen Abenteuers. Lerne spannende Ausbildungsplätze kennen, erhalte Einblicke aus erster Hand und lass dich von den Geschichten jener inspirieren, die bereits ihren Traum leben. Egal, ob du dich für Technik begeisterst, vor kreativen Ideen sprudelst oder die Natur dein Herz höher schlagen lässt – hier findest du deinen Platz in Schleswig-Holsteins vielfältigem Angebot.

FINDE DEINEN PLATZ IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Von der stürmischen Nordseeküste bis zu den sanften Hügeln der Holsteinischen Schweiz – die Unternehmen in unserem Land warten darauf, dich kennenzulernen. „geht los!“ führt dich zu ihnen und gibt dir den Schlüssel zu einer Welt voller Möglichkeiten. Sei offen, neugierig und bereit, deinen ganz eigenen Weg zu gestalten. Oft führen gerade die ungewöhnlichen Wege zu den spannendsten Zielen.

Hast du „geht los!“ noch nicht an deiner Schule gefunden? Melde dich bei uns per E-Mail an redaktion@verlagskontor-sh.de und sichere dir dein Exemplar! Lass uns gemeinsam die Segel setzen und die Zukunft gestalten. Schleswig-Holstein steht dir offen – bist du bereit?

Foto: Adobe Stock

GLEICHE LEISTUNG,

gleiches Gehalt

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

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

Foto: Adobe Stock

Fotos: Dobberstein Marketing Consulting (2)

AUSBILDUNGSMARKTPLATZ

Rekordbeteiligung beim „PinBall 2025“

Am 6. März 2025 erlebte die Berufsbildende Schule Pinneberg einen Ausnahmezustand

Rund 3.000 Schulabgänger aus 50 Schulen des Kreises Pinneberg und Umgebung trafen sich mit 136 Betrieben und Behörden, die Ausbildungsplätze und Praktika anboten. Der 6. Ausbildungsmarktplatz „PinBall 2025“, organisiert vom Unternehmernetzwerk NordExperten e.V., bot unter dem Motto ‚Azubi meets Company‘ zahlreiche kurze Kennenlern-Treffen. Dieses in Schleswig-Holstein einzigartige Event wächst durch erfolgreiche Vermittlungen der Vorjahre stetig. Unternehmen berichteten von „vielversprechenden Gesprächen“ mit gut informierten Schülern. Auch die engagierten Lehrkräfte der Schule trugen wesentlich zur Organisation bei. Thorsten Uebler, Präsident der NordExperten, betonte die erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Ziel, den Ausbildungsstand zu erhöhen und dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Unterstützt wird die Veranstaltung vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Schleswig-Holstein und der Wirtschaftsgemeinschaft Pinneberg. Anmeldung für die nächste PinBall 2026 am 5. März 2026: www.pinball-pinneberg.de

Foto: Adobe Stock

LEBENSLANGES LERNEN

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

„Sie bringen guten Geschmack mit!“

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

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

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

Attraktives Gehalt! TOP-Mitarbeitervorteile!

30 Arbeitstage Urlaub

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

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

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

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

AUSSTELLUNGEN
IM APRIL 2025

ADVERTORIAL

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

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

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

Europäischer Naturfotograf des Jahres

Bereits zum zwölften Mal präsentiert das **Stadtmuseum Schleswig** die atemberaubenden Siegerbilder des Wettbewerbs, die erneut mit ihren besonderen Blickwinkeln und fantastischen Motiven begeistern.
Der Wettbewerb „Europäischer Naturfotograf des Jahres" ist einer der renommiertesten Wettbewerbe für moderne Naturfotografie, und das weit über die Grenzen Europas hinaus. 2024 wurden knapp 18.000 Aufnahmen von fast 1000 Amateur- und Profifotograf*innen aus 38 Ländern eingereicht. Gewonnen hat erneut ein spanischer Fotograf mit einem Insektenbild: Jaime Rojo überzeugte die internationale Jury mit dem Bild „Im Wald der Monarchen". Längst geht es bei diesem Wettbewerb nicht mehr allein darum, die einzigartige Schönheit der Natur mit herausragenden Bildern zu würdigen. Auch das zunehmende gesellschaftliche Bewusstsein für die drängenden Umweltprobleme unserer Zeit findet Ausdruck in den Siegerbildern des Wettbewerbs 2024, die bis zum 22. Juni im Stadtmuseum Schleswig zu sehen sind.
Unter www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen zu dieser sehenswerten Ausstellung im Stadtmuseum Schleswig, dem Museum selbst und erfahren dort auch die Führungstermine.

BESONDERER BUCHTIPP

AUF SEE

Es ist immer wieder ganz erstaunlich, was für großartige Autor*innen mit den Jahren vollkommen in Vergessenheit geraten konnten. Das gilt auch für Elinor Mordaunt (1872–1942), die eigentlich Evelyn May Clowes hieß und als Schriftstellerin überaus produktiv war. In dem Buch „Das Herz eines Schiffes" sind vier ihrer auf See spielenden Erzählungen versammelt, die äußerst lesenswert sind. In der Titelgeschichte dreht sich beispielsweise alles um die Mannschaft eines sehr eigensinnigen Schiffs namens „Sarah Shanes", welches sich in einen Schiffbrüchigen verliebt und ihre eigenen Seewege fährt. Die vier maritimen Erzählungen in Elinor Mordaunts „Das Herz eines Schiffes", die von Alexander Pechmann übersetzt wurden, lassen an Joseph Conrad denken, tragen dabei aber eine ganz eigene Handschrift.
Elinor Mordaunt: Das Herz eines Schiffes. mareverlag, 173 S., 22 Euro

Foto: mareverlag (1)

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

Foto: Helmut Kunde

KUNST FÜR KIEL

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

DER „KAUFRAUSCH“ HÄLT AN

Werbeplakat für Cherry Coke

Das **Kieler Stadtmuseum Warleberger Hof** hat die sehr erfolgreich verlaufende Ausstellung „Kaufrausch. Konsum und Warenwelten der 1980er Jahre“ bis 25. Mai verlängert. So bleiben gut zwei weitere Monate für eine Zeitreise in die schrillen 80er. Zu sehen sind rund 300 museumseigene Exponate wie beispielsweise Produkte, Warenverpackungen und Werbemedien. Die Schau nähert sich damit dem Lebensstil und Zeitgeist einer Dekade, die geprägt war von einer unbefangenen Freude am Einkaufen und Konsumieren, von der Allgegenwart schriller Werbung und von einer bunten Warenvielfalt aus Mode, Freizeit, Design und Unterhaltungstechnologie. Für den 25. Mai plant das Museum eine Finissage mit Kurzführungen durch die schillernden Werbeplakate, historischen Fotos und farbenfrohen Exponate. Bis dahin gibt es noch zahlreiche Führungen und Veranstaltungen.

Papiertüten
mit Jeanswerbung

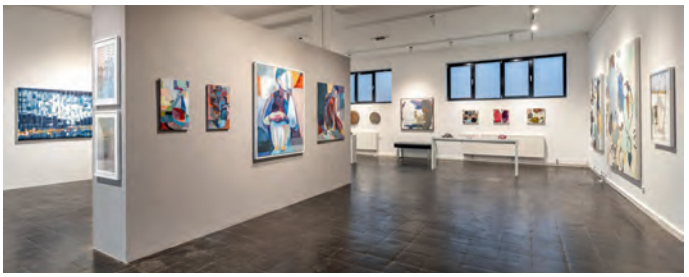
Fotos: Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum/Matthias Friedemann (2)

DAS MUSEUM ECKERNFÖRDE
FEIERT GEBURTSTAG

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

Foto: © Photowerkstatt Matzen

Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden erste Ideen zur Einrichtung eines Museums in Eckernförde. Dies glückte jedoch erst 1975: Im März gründete sich der Museumsverein Eckernförde e.V., und bereits Ende Mai 1975 wurde das „Heimatmuseum" in einigen Klassenräumen der Willers-Jessen-Schule eröffnet. Im Oktober 1987 zog es in das zum Museum umgebaute Alte Rathaus mitten im Herzen der Stadt. Das zunächst ehrenamtlich geleitete Museum richtete sich in den folgenden Jahren unter professioneller Leitung zu einem Museum für Stadt- und Kulturgeschichte aus. In einer Kooperation von Stadt und Museumsverein wird der Museumsbetrieb heute von haupt- und ehrenamtlichen Kräften getragen. Nach einer Renovierung öffnet das **Museum Eckernförde** voraussichtlich im Mai wieder seine Türen. Im Sommer wird dann das Jubiläum seines 50-jährigen Bestehens mit einer Ausstellung zur Museumssammlung, vielen Führungen sowie interessanten Vorträgen und Aktionen für alle Altersgruppen sowie einem Museumsfest im Oktober gefeiert.



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

Foto: Galerie RIECK

DIE KUNST DES NORDENS IN ECKERNFÖRDE

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

LESEEMPFEHLUNG

UNSERE LANDES-GESCHICHTE

Oliver Auge, seines Zeichens Professor für Regionalgeschichte (mit Schwerpunkt zur Geschichte Schleswig-Holsteins in Mittelalter und Früher Neuzeit) an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, vermittelt in seinem Überblicksbuch die Historie unseres Landes von den „Anfängen bis zur Zeitenwende". In 100 kurzen Abschnitten geht es da kenntnisreich und sehr verständlich von den „Jägern und Sammlern" bis in die unmittelbare Gegenwart. Bei aller Kürze und Schwerpunktsetzung gelingt es Oliver Auge, unsere so wechselvolle und zugleich vielfältige Landesgeschichte eindrucksvoll und sehr lesenswert darzustellen. Und mit den jeweils am Ende der einzelnen Kapitel aufgeführten Weiterlesetipps sowie der Literaturliste im Anhang können Interessierte dann die Ausführungen dieser Regionalgeschichte weiter vertiefen.

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

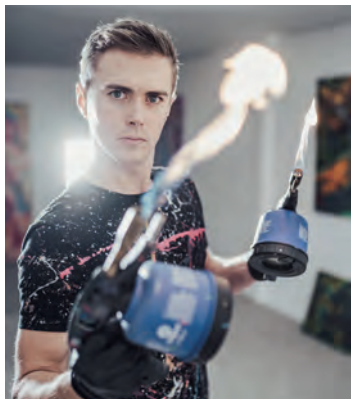


Foto: Dennis Williamson

DIE WAHRHAFTIGKEIT DES SEINS

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

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

AUSSTELLUNG IN 3 MUSEEN
Plön | Heikendorf | Schönberg

ANNEMARIE EWERTSEN

Künstlermuseum Heikendorf
Teichtor 9, 24226 Heikendorf
www.kuenstlermuseumheikendorf.eu

bis 8.6. Reiseziel Skandinavien

Probstei Museum Schönberg
Ostseestraße 8-10, 24217 Schönberg
www.probstei-museum.de

bis 13.7. Ankerplatz Laboe

Museum des Kreises Plön
Johannisstr. 1, 24306 Plön
www.kreismuseum-ploen.de

bis 14.9. Ausflugsziel Westküste

das Tandemprojekt
von kulturgrenzenlos e.V.

In unserem Tandemprojekt vermitteln wir Menschen mit & ohne Flucht-/Migrationserfahrung anhand gemeinsamer Interessen.
Unser Motto lautet dabei "Inklusion durch Freundschaft"
Uns ist wichtig, dass sich die Tandems auf Augenhöhe begegnen.

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

Anmeldung:
www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/

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

Von Bäumen

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

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

DIE KUNST DER REPARATUR

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

Celia Pym – Mended Takeaway Bag

Foto: Celia Pym

KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten!

E-Paper für nur 1 EURO testen*

JETZT BESTELLEN:
buecher-magazin.de/testabo
oder QR-Code scannen

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

ABO-ID: BU22EPA

VERANSTALTUNGSTIPPS
IM APRIL 2025

O'SHANE LIVE

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

4. April, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel

JA HEISST JA

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

5. April, 20 Uhr • Hansa48, Kiel

Fotos: Pexels - Rahul Pandit (1)

SPEAK LOW

Ein kurzer Blick in den Kunstliedkanon erzählt uns eine Menge über historisch gewachsene, traditionelle Männlichkeiten und binäre Rollenbilder. Viele Lieder repräsentieren ein tief verankertes Bild männlicher Dominanz, von Wettbewerb und Macht – Frauen werden häufig stereotypisiert und herabgewürdigt. Gleichzeitig nutzen Komponist*innen im Kunstlied das Potenzial, starre Rollenvorgaben zu unterwandern und zeigen emotionale Tiefe, Verletzlichkeit und Zärtlichkeit. So öffnen sie einen Raum, in dem Grenzen verwischen und queere Utopien greifbar werden. „Speak Low“ möchte keine Antworten vorgeben, sondern Geschichten erzählen. Ein Abend, der musikalische Schönheit mit kritischem Nachdenken verbindet und das Kunstlied in einem neuen Licht erscheinen lässt.

7. April, 19.30 Uhr • Elbphilharmonie, Hamburg

KURZFILMABEND IN LANGWEDEL

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

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

Foto: Thi Thuy Nhi Tran

Theater Neumünster

Foto: Martin Büttner

A Long Way Down
Do., 03.04.25, 20 Uhr
Schauspiel des großen Literaten Nick Hornby

Die 39 Stufen
Sa., 12.04.25, 20 Uhr
Nach dem Spionagefilm von Alfred Hitchcock

Pagliacci / Le Maschere
Do., 24.04.25, 20 Uhr
Komische Doppeloper mit Klavierbegleitung

Die Bücherinsel
Fr., 25.04.25, 20 Uhr
Schauspiel über die Liebe zur Literatur

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Stadt Neumünster

Karten und Informationen im Kulturbüro, Kleinflecken 26, Neumünster
Tel: 0 43 21 | 9 42 33 16
oder unter
www.theater-neumuenster.de

LIVE IN KIEL

ROLAND KAISER

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

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

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

EIN EINMALIGES ERLEBNIS AUF DER MUSIKBÜHNE

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

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

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

ÜBER GENRE-GRENZEN HINWEG

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

Tickets unter www.eventim.de

11. Mai, 19.30 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

VULVA MAL SEHEN!

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

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

PAGLIACCI UND LE MASCHERE

Die Compagnia Nuova zeigt mit ihrem Doppelabend aus Leoncavallos „Pagliacci“ und Mascagnis „Le Maschere“, wie fein die Grenzen zwischen Bühne und Wirklichkeit sind. Pagliacci erzählt die Geschichte des Bajazzo, der erst auf der Bühne spielt, dann in der Realität verliert: betrogen, gedemütigt, tödlich eifersüchtig. In Le Maschere geht es hingegen um die heitere Welt der Commedia dell’arte; um Verkleidung, Verwirrung, die große Liebe. Doch auch hier bleibt die Frage: Wo hört das Spiel auf? Tickets sind erhältlich auf www.theater-neumuenster.de, im Kulturbüro Neumünster oder unter Tel.: 04321 / 942 33 16.

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

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
5.+6. April
GROSSER OSTERMARKT
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
Osterhase, Ponyreiten
HISTORISCHER 1873 HENGSTSAAL

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
medico international

Fotos: XXXXX (X) / XXXXX (X) / XXXXX (X)

SCHLESWIG-HOLSTEIN MUSIK FESTIVAL

Die Fantastischen Vier

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

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

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

Ihr Konzert beim SHMF wird zu einem denkwürdigen Ereignis: Während das Festival 2025 sein 40-jähriges Bestehen feiert, können auch die vier Hip-Hopper auf eine vier Jahrzehnte umfassende Zusammenarbeit zurückblicken. In Kiel präsentieren die selbsternannten „Pop-Dinosaurier“ nach einem Warm-up-Set von DJ Thomilla nicht nur einige ihrer größten Hits, sondern auch ihr neues Album „Long Player“, in dem sie durch ihre eigenen Zeiten reisen – gewürzt mit etwas Nostalgie, Einflüssen der Beastie Boys und natürlich ihren gewohnt treibenden Beats und locker-flockigen Texten. Eine Show, die Vergangenheit und Gegenwart der Band eindrucksvoll verknüpft und für jede Menge Emotionen sowie unvergessliche Momente sorgen wird.

15. Juni, 19 Uhr • Nordmarksportfeld
Tickets sind erhältlich über www.shmf.de oder Tel.: 0431 / 23 70 70

DIRTY DANCING LIVE IN CONCERT

„Dirty Dancing in Concert“ kehrt nach Deutschland zurück und macht (natürlich!) auch Halt in Hamburg. Der Filmklassiker wird von einer Live-Band begleitet und auf einer großen Kinoleinwand zum Leben erweckt. Im Anschluss an den Film gibt es für das gesamte Publikum eine Aftershowparty, bei der die Band und die Sänger*innen die größten Hits aus „Dirty Dancing“ erneut live spielen und dazu einladen, gemeinsam zu singen und zu tanzen. Karten gibt es an allen bekannten VVK-Stellen ab 59,50 Euro.

28. April, ab 20 Uhr • CCH - Congress Center Hamburg Saal 1

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
20. + 21. April
Osteria
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
Antik & Trödel
KUNSTHANDWERK
Ponyreiten
Ostereier • Live-Musik
HISTORISCHER 1873 HENGSTSAAL

SCHUBYS BUCHTIPP

MÖRDERFINDER – DAS MUSTER DES BÖSEN

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

Fallanalytiker Max Bischoff und Handschriftenexperte Marvin Wagner stehen kurz vor der Eröffnung ihrer gemeinsamen Detektei WaBi Investigations, als in Düsseldorf der neunjährige Sohn eines Richters entführt wird. Ausgerechnet ein Häftling will nun, dass Max und Marvin in der Sache ermitteln. Rainer Klinke sitzt wegen Entführung einer Minderjährigen in U-Haft und fürchtet, dass er eine Mitschuld an dem aktuellen Fall tragen könnte. Denn der Täter, der den Jungen in seiner Gewalt hat, hat Kontakt mit Klinke aufgenommen, will ihm zeigen, wie es „richtig geht“, damit die, die es verdient haben, bestraft werden. Als der entführte Junge tot aufgefunden wird und erneut ein Kind verschwindet, ist Max und Marvin klar, dass ihnen extrem wenig Zeit bleibt, einen Irren zu stoppen, der vor nichts zurückschreckt, um seine eigene Vorstellung von Gerechtigkeit wahr werden zu lassen.

Fischer, 368 Seiten, 18 Euro

Fotos: Zdenko Hanout; Fischer Verlage

MY FAIR LADY

„Die Sprache macht den Menschen, die Herkunft macht es nicht." Für den Phonetik-Professor Henry Higgins ist diese Behauptung unstrittig. Und um dies zu beweisen, scheint seine Begegnung mit Eliza Doolittle die richtige Gelegenheit zu bieten. Binnen weniger Monate soll aus der einfachen jungen Frau eine vornehme Dame werden, die mit klarer Artikulation ihre einfache Herkunft in den höchsten Gesellschaftskreisen verbergen kann. Doch das phonetische Experiment nimmt eine überraschende Wendungen. Karten ab 26 Euro unter Tel.: 04821 / 67 09 31 oder theaterkasse@itzehoe.de

27. April, 15 Uhr • theater itzehoe, Itzehoe

FREQUENZ-FESTIVAL

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

16. bis 23. Mai • Tickets und mehr unter: www.frequenz-kiel.de

Fotos: Tomasz Koszewnik; Ray Behringer

YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

zu Hause die Welt entdecken

JETZT GASTFAMILIE WERDEN!

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

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

gastfamilien@yfu.de
www.yfu.de
040 22 70 02 -0

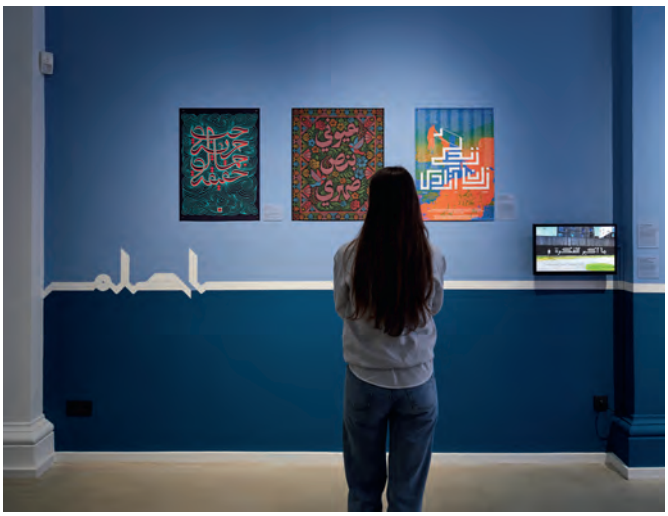
Gemeinnütziger Schüleraustausch seit 1957

EUTINER FESTSPIELE

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

4. Juli bis 14. September • Karten: www.eutiner-festspiele.de

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



INNERE STRUKTUREN – ÄUSSERE RHYTHMEN

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

STEPHEN WILSON JR.

Nachdem Stephen Wilson Jr. gefeierte Auftritte beim renommierten Bluebird Cafe, beim „C2C: Country to Country“-Festival in Berlin wie auch auf seiner „Son of Dad“-Headliner-Tour absolvierte, kommt er für ein einziges Deutschlandkonzert zurück! Er beeindruckt nicht nur mit seinen musikalischen Ideen und der Kraft sowie Intelligenz, die hinter seiner Musik stecken, sondern zeigt auf der Bühne auch, dass er ein Exzentriker, ein Geschichtenerzähler, ein Komiker und ein exzellenter Musiker ist. Tickets ab 29,50 Euro gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter www.semmel.de.

15. Juni, 19 Uhr • Grünspan, Hamburg

Foto: Acacia Evans

SHMF Sommer 2025
Schleswig-Holstein Musik Festival

Die Fantastischen Vier

15.6. Kiel

»Long Player«

€ 69,-

Harry Potter und der Gefangene von Askaban™ in Concert

1. & 2.8. Neumünster

Schleswig-Holstein Festival Orchestra
Ludwik Wicki, Dirigent

€ 29,- bis 79,-

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

Anne-Sophie Mutter

27.8. Neumünster

Anne-Sophie Mutter, Violine
Royal Philharmonic Orchestra
Vasily Petrenko, Dirigent

€ 39,- bis 124,-

Infos & Karten: Tel. 0431-23 70 70 www.shmf.de

Sparkassen-Finanzgruppe
Sparkasse PROVINZIAL LBS Deka Finanzgruppe Sparkassen-Kulturfonds GP JOULE LOTTO Schleswig-Holstein IB.SH Ihre Förderbank
Orchesterpartner Mobilitätspartner NDR Medienpartner

Von Sonne satt bis Schneeschauer – auch der Osterhase muss mit allem rechnen.

MEENOS WETTER FÜR DEN APRIL

WETTER-BALLETT

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

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.

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

MEISTER DER ÜBERRASCHUNGEN

Bei uns im echten Norden ist der April ein Meister der Überraschungen. Während wir uns über die ersten blühenden Blumen und das Zwitschern der Vögel freuen, kann uns das Wetter durchaus noch einen Streich spielen. Und Frost? Ist kaum noch ein Thema, könnte man meinen. Doch wehe dem, der zu unvorsichtig ist! Leichter Frost kann an exponierten Stellen wie Brücken mit einem hinterlistigen Kälteschock überraschen.

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

LOB DER LAUNENHAFTIGKEIT

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

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

Foto: Adobe Stock

falkemedia
GREEN CAMPUS

DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS

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

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

Jährlich 100 Mio. Video Views*

Diese Marken vertrauen uns:

BOSCH · Zaubertopf · XXXLutz · SIEMENS · Sally's

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

Ruft einfach mal durch!

0431 20076600

t.moeller@falkemedia.de

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

IMPRESSUM

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

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

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtauflage:
Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Jeweils der 15. des Vormonats, es gilt die Preisliste Nr. 15

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben
IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30
Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN lebensart

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. MAI.

MAILIGHTS
DAS IST LOS IM NORDEN

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

DRESSCODE: SONNE – SOMMERMODE

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

STANGEN-STERNCHEN: SPARGELZEIT

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

GEDRUCKT MIT 100% ÖKOENERGIE STROM & GAS

100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

Zur CO^2-Kompensation startet **falkemedia** in 2022 ein eigenes Waldaufforstungsprogramm.

Fotos: Adobe Stock (3)

Aus den Augen.
Noch im Sinn.
Der neue Audi Q5.
IN Q 5003
Erleben Sie den neuen Audi Q5 SUV ab sofort im
Audi Zentrum Kiel. Wir beraten Sie gern.
Audi Zentrum Kiel
Schmidt & Hoffmann Exclusiv GmbH
Gutenbergstraße 84–86, 24118 Kiel, Tel.: 04 31/54 44 6-68, www.audi-kiel.de

dodenhof Posthausen KG • Auf dem Berge 1, 24568 Kaltenkirchen

Marc O'Polo TOMMY HILFIGER ANGELS JACK&JONES ONLY