

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

NEUMÜNSTER / MITTELHOLSTEIN / RENDSBURG

DEZEMBER 2024 • KOSTENLOS

ZAUBERHAFTE PRÄSENTIDEEN

UNSER GROSSER GESCHENKE-GUIDE

KEIN FEST OHNE ...

SO FEIERT DER NORDEN



Stadt
Neumünster

21.11. BIS 23.12.
NEUMÜNSTER (GROSSFLECKEN)

**WEIHNACHTSMARKT
MIT EISVERGNÜGEN** BIS 05.01.2025



Neue Dorfstraße 81 · 24782 Büdelsdorf · Telefon 0 43 31 - 34 38 - 0 · www.moebel-hennings.com
info@moebel-hennings.com · Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.30 - 18.30 Uhr · Sa. 9.30 - 15.00 Uhr



KNUTZEN
TEPPICH-HOF

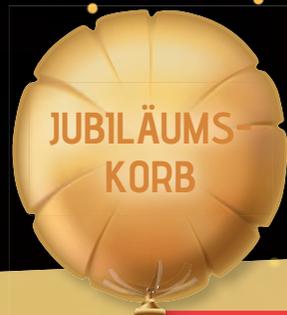
DIE MIT DEM GRÜNEN HAUS!

16 x in Schleswig-Holstein

WWW.KNUTZEN-HOME.DE



**DAS GAB ES
NOCH NIE!**



JUBILÄUMSKORB

- edle Bullaugen
- Lifter für leichtere Verstellung
- Doppelrollen 360° drehbar
- Stoff und Bezüge waschbar
- 2 Kissen extra
- 2-Sitzer
- nur solange der Vorrat reicht

UVP ~~2.399,-~~
+ Haube ~~79,-~~

**Komplettpreis:
1.499,-**

Mitnahmepreis



HANNA WENDLER
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

nur kurz nach der geplanten Vertrauensfrage des Bundeskanzlers stellt sich im Dezember gleich die nächste wichtige Frage: Weiße Weihnacht – ja oder nein? Wie bei letzterer die Prognosen und Hochrechnungen aussehen, verrät Wetterexperte Meeno Schrader in seiner monatlichen Kolumne.

WUNDERBARE WEIHNACHTSZEIT

Ganz egal, ob mit oder ohne weiße Pracht: Wie jedes Jahr halten Sie mit unserer Dezember-Ausgabe das Rundum-sorglos-Paket in den Händen – prall gefüllt mit den schönsten Advents- und Weihnachtsmärkten, stimmungsvollen Veranstaltungen, Last-Minute-Geschenkideen, Rezepten für ein leckeres Festtagsmenü und vielem mehr.

Für viele ist Weihnachten ein ganz besonderes Fest – voller Traditionen, Erinnerungen und geliebter Rituale. In unserem großen Special plaudert das Team der Lebensart aus dem Nähkästchen und verrät ganz persönliche Bräuche und Traditionen. Und auch den einen oder anderen norddeutschen Promi haben wir nach speziellen Vorlieben zum Fest gefragt. Erfahren Sie unter anderem, wer mit Geschirrtüchern um den Tannenbaum tanzt, was sich hinter den

dänischen „Nisser“ verbirgt, wer gemeinsam mit den Griswolds feiert und wohin es den bekennenden Verlags-Grinch zum Fest verschlägt.

LEBENSART IM DOPPELPAK

Damit Sie sich im kommenden Jahr nicht wundern: Unsere erste Ausgabe 2025 erscheint wieder als Doppelausgabe für Januar und Februar, und zwar am 15. Januar. Freuen Sie sich auf ein buntes Heft mit den besten Tipps für den Start ins neue Jahr.

Ich wünsche Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch!

Hanna Wendler



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **Stadt Neumünster**. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 15.

Foto: Stadtmarketing Neumünster



ALTES
STAHLWERK
NEUMÜNSTER



SILVESTER 2024

LIEBE, ESSEN UND ANDERE MORD(S)-IDEEN

Erleben Sie einen geheimnisvollen Abend mit erlesenen Köstlichkeiten und spannenden Entdeckungen.

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

Mit einem Glas Sekt begrüßen wir mit Ihnen das Jahr 2025 bevor wir den Mitternachtsimbiss reichen. Freuen Sie sich auf eine tolle Partystimmung bis in die frühen Morgenstunden.

212 € pro Gast

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



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

THEMIEN

DEZEMBER 2024

COVER | Stadt Neumünster

Festliche Stimmung in Neumünster:
Weihnachtsmarkt mit Eisvergnügen..... 15

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends & News im Dezember 6
Lichterglanz und Weihnachtsfreuden:
Das ist los im Dezember 10
Festliche Stimmung in Neumünster:
Weihnachtsmarkt mit Eisvergnügen..... 15
LiederLukas: Immer ein Lied auf den Lippen 20

LEBENSART

WEIHNACHTS-SPECIAL

Ohne „Nisser“ kein „Jul“ 22
Kein Fest ohne 24

GESCHENKE-GUIDE

Zauberhafte Präsentideen 32



24

KEIN FEST OHNE ...



44

KÖSTLICHE WEIHNACHTEN

4 lebensart

BUCHTIPPS

Leseliebe verschenken 42

SO SCHMECKT DER NORDEN

Köstliche Weihnachten 44
Tagesausflug nach St. Peter – ab ans Meer 48

MODE & BEAUTY

Winterzauber: stilvoll durch die festliche Saison 56
Favoriten des Monats: Lieblingsprodukte 62

MENSCHEN

AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

Ehrenamt: Lust auf Anpacken?..... 64
Wir stärken Patientenrechte 66

GESUND UND

FIT BIS INS ALTER

Entspannt durch den Winter:
Jetzt aber raus an die Luft!..... 68
Interview: Von Anfang an aufgeklärt 74



56

WINTERZAUBER

HAUS, HOF & GARTEN

Jetzt sind saubere Verbrenner gefragt..... 76

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Dezember 84

Veranstaltungshighlights..... 86

KOLUMNEN

Meenos Wetterwelt..... 96

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial..... 3

Impressum 98

Vorschau Januar + Februar 98



74

VON ANFANG AN AUFGEKLÄRT

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

Idee zu Weihnachten

Erhältlich in allen Filialen

Angebot: *

€ 399,-

statt UVP € ~~639,-~~
bis 31.12.24

- in schwarz und rot
- besonders leicht durch Carbon
- inkl. Softrädem und Rückengurt
- zusammenklappbar, damit gut zu verstauen und einfach zu tragen

SANITÄTSHAUS
www.kowsky.com
NMS-Zentrale Tel. 0 43 21 - 99 45-0

Instagram: kowsky_sanitaetshaus

Facebook: Sanitätshaus Kowsky GmbH

*Nur solange der Vorrat reicht und Verfügbarkeit der Farben kann variieren | Angebot gültig bis 31.12.2024

Jetzt Top-Konditionen sichern:

Inventurverkauf

ab sofort bis zu

50% Rabatt

auf ausgewählte Räder.

Die Aktion gilt bis Weihnachten 2024!

RADHAUS

DAS

Neumünsterstraße 6
23812 Wahlstedt
Telefon 04554-704727
www.dasradhaus.net
info@dasradhaus.net

TRENDS & NEWS

IM DEZEMBER 2024

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



TIPPS FÜR KIDS IST DA!

Wir freuen uns wie Bolle, denn die Winterausgabe unseres Familienmagazins „Tipps für Kids“ ist ganz frisch zu haben! Sie ist gefüllt mit den schönsten Ideen für einen wundervollen Winter – um gemütlich auf der Couch ein Buch zu lesen, einen Spieleabend zu verbringen oder Ausflüge durch den Norden zu machen. Das Magazin erhalten Sie kostenlos an zahlreichen Auslegestellen in Schleswig-Holstein und Hamburg sowie bei uns im Büro am Exerzierplatz 3 in Kiel. Online können Sie das Magazin unter www.tippsfuerkids.de/ online-lesen durchstöbern. Und auch bei Instagram unter [@tipps.fuer.kids](https://www.instagram.com/tipps.fuer.kids) gibt es viele Ausflugstipps und Gewinnspiele!



DIE NÄCHSTE lebensart ERSCHEINT AM 15. JANUAR

Liebe Leser*innen und Kund*innen,
die nächste Ausgabe der Lebensart
im Norden erscheint am 15. Januar 2025,
Anzeigenschluss ist am 5. Januar 2025.
Wir freuen uns auf Sie! Schöne Weihnachten und
einen guten Start ins neue Jahr wünscht
Ihr Lebensart-Team

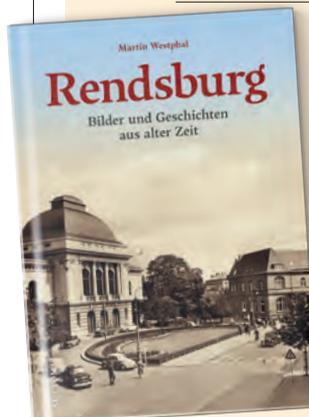


CREATE YOUR OWN SONG 2024

Bei dem Wochenend-Workshop „Create Your Own Song“ haben Jugendliche zwischen 13 und 26 Jahren die Möglichkeit, einen eigenen Song zu schreiben, sich Melodien auszudenken und zu erfahren, welche Schritte hinter einem eigenen Song stecken. Der Musikpädagoge Mathis Schwormstedt wird die Jugendlichen durch den Prozess der Songentwicklung begleiten und Tipps und Tricks geben. Vom 6. bis 8. Dezember findet der Workshop auf dem Scheersberg statt. Weitere Informationen und die Anmeldung gibt es unter www.scheersberg.de oder auch telefonisch unter 04632 / 84 80 33.

BUCHTIPP

RENSBURGS STADTGESCHICHTE



Martin Westphal präsentiert in seinem neuen Buch „Rendsburg – Bilder und Geschichten aus vergangenen Zeiten“ eine kurzweilige und reich bebilderte Reise in die bewegte Vergangenheit Rendsburgs. Dieser Bildband ist ein Muss für alle, die sich für die wechselvolle Geschichte der Stadt interessieren. Zum Erinnern, Neu- und Wiederentdecken.

**Martin Westphal: Rendsburg
Bilder und Geschichten aus vergangenen Zeiten,
Sutton Verlag, 128 S., 24,99 Euro**



PERFEKTER KLANG FÜR ALLE

Das Theater in der Stadthalle Neumünster bietet ab sofort ein Klang-erlebnis auf höchstem Niveau. Die neue Technik garantiert eine hervorragende Klangqualität auf jedem Sitzplatz und ermöglicht es, flexibel auf die wechselnden Anforderungen verschiedenster Ver-anstaltungen zu reagieren. Mit dieser Modernisierung kommt das Kulturbüro den Wünschen und Rückmeldungen zahlreicher Gäste nach, die sich ein noch besseres Klangerlebnis gewünscht haben.



NEU:

24H-DEO-STICK

Die neuen Deosticks von Weleda bewahren die natürlichen Regulations-funktionen der Haut und bieten gleich-zeitig einen wirksamen 24h-Deoschutz.

www.weleda.de



Vorverkauf hat begonnen

THEATERFESTIVAL OP PLATT

Der Niederdeutsche Bühnenbund Schleswig-Holstein e. V. richtet zum zweiten Mal das Theaterfestival op Platt aus. Es findet statt vom 8. bis zum 18. Mai 2025. Das Festival startet mit einer großen Eröffnungsgala am 8. Mai um 19.30 Uhr im Theater in der Stadthalle Neumünster. Wieder einmal darf sich „Plattdeutschland“ auf Musiktheater, Schauspiel, Comedy und Sketche freuen, präsentiert von den verschiedenen Bühnen des Niederdeutschen Büh-nenbundes. Ganz nach dem Motto „Theater is uns Leven“ gibt es die ganze Bandbreite plattdeutschen Theaterspiels zu sehen – und mit dabei ist wieder Stargast Werner Momsen. Durch den Abend führt „NDR 1 Welle Nord“-Mo-deratorin Carina Dawert. Mehr dazu unter www.theaterfestival-op-platt.de.

Fotos: Hartfelder Spielzeug (1) / Michael Emel (1) / deTheaterbilder (1)



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv



Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:

GOLDANKAUF

Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH



Machen Sie Ihr Gold zu Geld

Bordesholm Montag bis Mittwoch
Holstenstr. 16 10 bis 17 Uhr

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

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

FÖRDELAND THERME

Gutscheine auch online bestellen!



Verschenken Sie eine Auszeit vom Alltag...

...mit einem Gutschein für Erholung,
Entspannung und Erlebnis!

Das Team der Fördeland Therme wünscht
eine besinnliche Vorweihnachtszeit!

Öffnungszeiten für Weihnachten und Silvester
finden Sie unter: www.foerdeland-therme.de.

Fördeland Therme Glücksburg GmbH • Sandwigstraße 1A • 24960 Glücksburg
Telefon 04631.444 07-0 • www.foerdeland-therme.de • info@foerdeland-therme.de



FOTO-
WETTBEWERB
BIS
31.12.2024

Dies ist ein Beispielfoto zum Thema
„Nachts in Schleswig-Holstein“. Es
zeigt den Möltenorter Hafen bei Nacht.

Jetzt beim FOTOWETTBEWERB mitmachen!

SCHLESWIG- HOLSTEIN LEUCHTET SCHICKEN SIE UNS IHRE NACHTAUFNAHME!

Machen Sie eine Nachtaufnahme von Schleswig-Holstein.

Vielleicht wirkt das Foto schon bald im Musikvideo von LIL mit?!

Sie machen wunderschöne Nachtaufnahmen und zeigen diese auch gerne? Dann aufgepasst! Denn Ihr nächtliches Foto aus unserem schönen Bundesland könnte schon bald Teil eines Musikvideos von Newcomer LIL und Erfolgsproduzent Mark Smith werden. Machen Sie mit und senden Sie uns Ihre schönste Nachtaufnahme von Schleswig-Holstein!

NACHTS IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Wenn die Sonne über Schleswig-Holstein untergeht und der Sternenhimmel die Region in magisches Licht hüllt, haben Sie die perfekte Gelegenheit, Kunst zu schaffen: Der Fotowettbewerb „Nachts in Schleswig-Holstein“ verspricht ein kulturelles Highlight zu werden. Mark Smith, der bereits Künstler*innen wie Ina Müller und Johannes Oerding gefördert hat, unterstützt die lokale Musikszene seit vielen Jahren und trägt u. a. zur musikalischen

Gestaltung der Kieler Woche bei. An seiner Seite steht LIL, ein vielseitiger Rapper aus Borstel im Kreis Segeberg, der frischen Wind in die Kulturszene des Nordens bringt. Gemeinsam arbeiten sie an einem Musikvideo für LIL.

DER WETTBEWERB

Die besten Nachtaufnahmen werden sowohl in den Ausgaben der „Lebensart“ als auch im Musikvideo zu LILs Song „Ortskontrollfahrt“ veröffentlicht, das im Frühjahr 2025 erscheinen wird. Mark Smith bringt musikalischen Glanz ins Projekt, während LIL die Magie nächtlicher Fahrten durch Schleswig-Holstein poetisch einfängt. Das Einzige, was noch fehlt, sind Ihre Fotos!

DREI GEWINNERFOTOS IN DER „LEBENSART“

Unter allen Foto-Einsendungen werden die drei Gewinnerfotos im Frühjahr in den Ausgaben

der „Lebensart“ veröffentlicht. Nutzen Sie Ihre Chance und seien Sie ab dem 1. Dezember 2024 beim landesweiten Fotowettbewerb „Nachts in Schleswig-Holstein“ dabei! Mehr auf www.nachts-in-schleswig-holstein.de.

SMARTPHONE ODER PROFI-KAMERA

Jedes Bild ist willkommen – egal, ob Sie es mit Ihrem Smartphone oder einer Profi-Kamera aufgenommen haben. Wichtig ist nur: Das Foto muss in den Abend- oder Nachtstunden in Schleswig-Holstein aufgenommen worden sein. Laden Sie Ihr Bild bis zum 31. Dezember 2024 auf www.nachts-in-schleswig-holstein.de hoch und zeigen Sie uns Ihr schönstes Foto von Schleswig-Holstein! Wir freuen uns drauf!

www.nachts-in-schleswig-holstein.de



Olena Trofymenko
- Bries See Italien/
Lütjenstraße Neumünster

EINE VIELFÄLTIGE AUSSTELLUNG

Bei **Möbel Schulz** in Neumünster zeigen fünf Künstler*innen in der „I. Kastenmaler Ausstellung“ ihre große Bandbreite. Die NähMaSchine ist ein Verein, deren Mitglieder sich mit unterschiedlichen Projekten in Neumünster in großartiger Form für die Gemeinschaft und das Wohl aller Bürger*innen der Stadt engagieren. Eines der tollen Projekte ist die farbliche und motivische Gestaltung der an sich eher unscheinbaren grauen Verteilerkästen. In Neumünster werden diese aktuell unter der Federführung der NähMaSchine in wunderbare Kunstwerke verwandelt, wobei sich die Bürger*innen ihre Motive wünschen dürfen. Die schönen Werke stammen von Anne Haß, Jessica Jahnke, Hanieh Korkchi, Olena Trofymenko sowie Sergey Zyrin. Sie alle zeigen in der noch bis zum 4. Januar 2025 laufenden, sehr sehenswerten „I. Kastenmaler Ausstellung“ bei Möbel Schulz (Fabrikstr. 38) ihre abwechslungsreichen Bilder.



Jessica Jahnke -
Die Oktopus-Nixe



Anne Haß -
Plüschmors
im Wiesen-
grund klein

Fotos: Heiko Buhr (3) / Rendsburger Eisenbahnfreunde e. V. (1)



NOSTALGISCHE SONDERFAHRT ZUM WEIHNACHTSMARKT IN HAMELN

Der KulturLokschuppen Neumünster lädt am Samstag, dem 14. Dezember, zu einer vorweihnachtlichen Zeitreise ein. Im historischen Reisezug geht es um 9 Uhr von Neumünster zum Weihnachtsmarkt nach Hameln. Freuen Sie sich auf nostalgisches Flair: Die Sonderfahrt findet mit lokbespanntem Zug statt und bietet den historischen Charme von 1.-Klasse-Abteilwagen, in denen man noch die Fenster öffnen und den Kopf aus dem Zug strecken konnte. Auf der Hin- und Rückfahrt können im Bistrowagen kleine Leckereien und Getränke während des traumhaft schönen Eisenbahn-Erlebnistages genossen werden. Nach Ankunft bleiben sechs Stunden zur ausgiebigen Erkundung des wunderschönen Weihnachtsmarkts zwischen den festlich beleuchteten Fachwerkhäusern der sagenumwobenen Rattenfänger-Stadt Hameln. Veranstaltet wird die Reise vom Verein „Rendsburger Eisenbahnfreunde“ in Zusammenarbeit mit Rail Cruise Europe. Tickets gibt's ab 89 Euro, buchbar unter www.bw-nms.de oder per E-Mail an info@rendsburger-eisenbahnfreunde.de.

MEGA Bike

Der Fahrrad-Fachmarkt.

Neumünster

Rendsburger Str. 12 - 24534 Neumünster
Tel.: 0 43 21 / 49 93 85 Fax: 0 43 21 / 49 93 86
neumuenster@megabike24.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag 9.00 - 15.00 Uhr

Bordesholm

Bahnhofstr. 46 - 24582 Bordesholm
Tel.: 0 43 22 / 8 88 72 52 Fax: 0 43 22 / 8 88 72 54
bordesholm@megabike24.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag 9.00 - 14.00 Uhr

- riesige Auswahl an Fahrrädern und Zubehör auf über 550 m²
- Rundum-Service
- Fahrrad-Verleih
- Hol- und Bring-Service
- individuelle Fahrradgestaltung
- u.v.m.

E-Bike's stark reduziert!

DAS IST LOS

LICHTERGLANZ UND WEIHNACHTSFREUDEN ADVENTSZEIT IM NORDEN

Gemütliche Stunden auf dem Weihnachtsmarkt mit den Liebsten verbringen, kuschelig zusammengedrängt, mit einem warmen Glühwein oder Kakao in den Händen und dem Geruch von Mandeln und Plätzchen in der Nase ...

*Der Dezember steht ganz im Zeichen der Adventszeit!
Wir haben für Sie die Top-Adressen zusammengetragen,
wo Sie die festliche Zeit genießen können.*



Markt der Künste im TÖZ



Am 3. und 4. Dezember ist es endlich wieder soweit: Fast 40 Künstler*innen stellen auf dem Markt der Künste ihre Arbeiten im Technik- und Ökologiezentrum in Eckernförde aus. Angefangen von Drechselarbeiten, handgemachten Grußkarten, Schmuck bis hin zu Naturseifen: Die Angebotsvielfalt ist groß und lädt zum Stöbern nach ganz besonderen Weihnachtsgeschenken für die Liebsten ein. Der Markt öffnet jeweils von 11 bis 17 Uhr seine Türen. Ab 14 Uhr gibt es zusätzlich Live-Musik. Für das leibliche Wohl sorgt die Cafeteria vor Ort. Der Eintritt ist frei.

3. und 4. Dezember
Technik- und Ökologiezentrum, Eckernförde



Weihnachtsmarkt IN BAD BRAMSTEDT

In der Rolandstadt geht es wieder rund: vom 6. bis 8. Dezember findet wieder der traditionelle Weihnachtsmarkt auf dem Bleek statt. Es erwartet Sie ein buntes Bühnenprogramm: Einige Highlights davon sind das kulturelle Programm auf der Weihnachtsbühne am Schloss, der langersehnte Weihnachtsmannbesuch und natürlich auch der bunte Holzhüttenzauber mit Feuerschalen, Märchenerzähler*in, Zauber*innen und Gaukler*innen. Der Markt ist am Freitag von 16 bis 22 Uhr, am Samstag von 11 bis 22 Uhr und am Sonntag von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.

6. bis 8. Dezember • Bleek, Bad Bramstedt



Natürlich

Dächer von Bente.

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



Noch keine passende Geschenkidee?

Schenken Sie doch einfach mal Alles.



Die Neumünster Gutscheinkarte ist in vier Werten erhältlich. Sie kann bei über 120 Partnern eingelöst werden. Alle Partner und Verkaufsstellen finden Sie online unter:

WWW.NMS-GS.DE



Citymanagement
Neumünster

WEIHNACHTSMARKT IN SCHÖNBERG



Auf dem Marktplatz, zu Füßen der Ev.-Luth. Kirche findet in diesem Jahr der 35. Schönberger Weihnachtsmarkt statt. Umringt von historischen Gebäuden präsentieren sich in festlich geschmückten Buden Aussteller mit weihnachtlichem Kunsthandwerk, Geschenkartikeln und kulinarischem Angebot. Leckere Speisen und eine große Auswahl an verschiedenen Heißgetränken laden zum Probieren und Genießen ein. Auf der Open-Air-Bühne wird ein abwechslungsreiches weihnachtliches Programm mit Live-Musik geboten. Piet Rakete wird beim Kinder-Programm zum Mitsingen anregen und an beiden Tagen gibt der Weihnachtsmann eine Audienz für Kinderwünsche. Mehr Infos unter www.schoenberg.de.

7. und 8. Dezember • Marktplatz, Schönberg

Adventsmarkt in der Alten Schlossgärtnerei



Die Alte Schlossgärtnerei in Plön erstrahlt vom 13. bis 15. Dezember im festlichen Glanz eines kleinen, aber feinen Adventsmarktes. Das idyllische Ambiente lädt Besucher*innen dazu ein, sich von 11 bis 18 Uhr in eine winterliche Atmosphäre voller Lichter und Gemütlichkeit entführen zu lassen. Genießen Sie Adventsleckereien und köstlichen Punsch aus dem Café Gröonte, während Sie durch Geschenkideen für drinnen und draußen stöbern. Die Gärtnerei Moos und die Kräuter-manufaktur präsentieren unter anderem kunsthandwerkliche Schätze, Eingemachtes, Bücher und hochwertiges Gartenwerkzeug. Es erwarten sie außerdem Gastausteller*innen wie z.B. eine Handweberin und eine Goldschmiedin.

13. bis 15. Dezember • Alte Schlossgärtnerei, Plön



ADVENT IM GRÜNEN Waldweihnacht im ErlebnisWald

Der **ErlebnisWald Trappenkamp** lädt am zweiten Adventswochenende wieder zur großen Waldweihnacht für Familien ein.

Über 90 Aktionen laden zum Basteln, Staunen, Probieren, Genießen und Mitmachen im Weihnachtszauberwald ein. Neben den Klassikern wie der Steckenwerkstatt und dem Märchenpfad gibt es in diesem Jahr viele neue Ideen rund um den Winter und Weihnachten im Wald. Neu sind in diesem Jahr viele Bastelstände, zum Beispiel die „Räuberlaterne“, Krippenfiguren oder Weihnachtsengel. Auf dem Märchenpfad wird in diesem Jahr „Hänsel und Gretel“ auf-

geführt. Musik, Feuerkörbe, Lichter und Düfte machen die Waldweihnacht einmalig im Norden. Besondere Attraktionen wie die Kasperbühne, das Märchenzelt oder die Weihnachtsbäckerei sind wunderbar für die ganze Familie. Jeder findet hier ein Weihnachtsgeschenk aus Holz zum Selbermachen. Ein zünftiger Imbiss, Wildspezialitäten, Apfelpunsch oder Waffeln und Crêpes runden das Angebot perfekt ab. Tickets kosten für Kinder 7 Euro, für Erwachsene 14

Euro und Familien zahlen 35 Euro. Ein Tipp: Jetzt eine Jahreskarte besorgen und freien Eintritt zur Waldweihnacht erhalten! Geöffnet ist der Weihnachtswald am 7.12. von 11 bis 19 Uhr, am 8.12. von 11 bis 18 Uhr. Alle weiteren Infos unter www.erlebniswald-trappenkamp.de.

**7. und 8. Dezember
ErlebnisWald Trappenkamp**



HISTORISCHER WEIHNACHTSMARKT AUF GUT BOSSEE

Am 3. und 4. Adventswochenende, jeweils Samstag und Sonntag von 11 bis 16 Uhr, findet auf Gut Bossee der 23. Historische Weihnachtsmarkt statt. Im über 300 Jahre alten Kuhstall bieten etwa 70 Künstler*innen und Handwerker*innen auf ihren Ständen anspruchsvolle, selbst erstellte Waren/Kunstwerke an. Die jüngeren Gäste können sich derweil mit Kinderschminken, Bogenschießen, Seiledrehen oder Isländerreiten vergnügen. Weitere Abwechslung bietet ein umfangreiches Rahmenprogramm mit der Jagdhundeschule Gut Bossee und der Retrieverschule sowie der Horus-Falknerei. Auch die Kutschen fahren wieder. Kulinarisch ist ein reichhaltiger Tisch für Klein und Groß gedeckt: Wildspezialitäten wie Wildbratwurst und Wildschweinsleberkäs in der Semmel gibt es. Aber auch Suppe, Crêpes, Waffeln, Pförtchen sowie Kaffee und Kuchen im Oldtimercafé werden angeboten. Mehr Infos unter www.bossee.de.

14. und 15. + 21. und 22. Dezember • Gut Bossee, Westensee

ADVERTORIAL

GESCHICHTEN, GEDICHTE & WEIHNACHTSMUSIK



Am 18. Dezember um 18 Uhr lädt die **Zahnarztpraxis Dr. Joachim Busse** zu einem vorweihnachtlichen Abend nach Neumünster-Einfeld ein. Genießen Sie Geschichten, Gedichte, Punsch und Adventsgebäck in festlicher Atmosphäre. Musikalisch begleitet wird der Abend mit Weihnachtsliedern von Michael Weiß & Friends. Der Eintritt ist frei, Spenden zugunsten der Aktion „Weihnachtslicht“ sind willkommen. Aufgrund begrenzter Plätze wird um Anmeldung gebeten. Weitere Infos unter www.ganzheitliche-zahnmedizin-neumuenster.de.

18. Dezember, 18 Uhr
Zahnarztpraxis Dr. Joachim Busse, Dorfstr. 47, Neumünster

Fotos: Gut Bossee (1) / Michael Ermel (1)



FC Torpedo '76 Neumünster e.V.

Der Kult lebt!

CHRISTMAS PARTY 2024



3 Floors
Live Mucke + Disco

Special Torpedo-Deko, Chill-Out Area,
Raucher Lounge und vieles mehr...

Einlaß ab 21 Uhr

Sa. 14.12.24 - Holstenhallen

Vorverkaufsstellen: Holstenhallen-Verwaltung | Gaststätte „Zum Fürstthof“
Wittorfer Brauerei | bei allen Torpedo Obleuten



NIEDERDEUTSCHER
BÜHNENBUND SH

Theaterfestival op Platt

Theater is uns Leven



Eröffnungsgala

mit Theater, Musik und Comedy

Do. 8. Mai 2025 19:30 Uhr

Stadthalle Neumünster

www.theaterfestival-op-platt.de

mit
Werner
Momsen

Unsere Partner:






JAHRE 30
REPORTER
OHNE GRENZEN



KEIN GRUND ZU FEIERN!

Despoten in aller Welt schrecken nicht davor zurück, durch Zensur, Haft, Folter und sogar Mord kritische Journalistinnen und Reporter zum Schweigen zu bringen. Nur noch in wenigen Ländern weltweit ist es um die Pressefreiheit gut bestellt. Seit 30 Jahren verteidigt Reporter ohne Grenzen die Pressefreiheit – und damit die Demokratie. Unterstützen Sie uns dabei!

RSF



**Kontakt für:
Gruppenbuchungen
u. Weihnachtsfeiern**
0176-22020372

GUTSCHEIN
Gültig bis 31.12.24. Je 1 Gutschein pro Person.
50% auf ein Heißgetränk nach Wahl
Weihnachtsdorf
im alten Café Scheffler
Baumschulweg 5, 24537 Neumünster

Weihnachtsdorf
im alten Café Scheffler
Baumschulweg 5, 24537 Neumünster

28.11. - 31.12.2024
Jeden Do. Fr. und Sa. 17.00 - 01.00 Uhr

Heisser Glühwein, cooler Preis!
DJ Live Sets, regionale Handwerkskunst, Christmas Karaoke, uvm.

29.11 Christmas meets House 18°-01°	13.12 Christmas meets Schlager 22°-01°
30.11 Mädchen Musikzug NMS 18°-20°	20.12 Shanty-Chor Paloma e.V. 18°-20°
06.12 Christmas Oldies 18°-01°	20.12 70er, 80er, 90er Party 20°-01°
07.12 Mädchen Musikzug NMS 18°-20°	21.12 Mädchen Musikzug NMS 18°-20°
13.12 Shanty-Chor Paloma e.V. 20°-22°	28.12 Überraschungs Live Set 18°-01°

DAS IST LOS

DE LÜTTE WIEHNACHT

RENDSBURGER WEIHNACHTSMARKT 2024



Mit der Stadtwerke SH Eisbahn, den Ice Partys, diversen lokalen Punschspezialitäten und winterlich-weihnachtlichen Leckereien versetzt „De Lütte Weihnacht“ Rendsburg in einen zauberhaften Wintertraum. Schon im zweiten Jahr steht die Bürgerhütte auf der Lütten Weihnacht. Sie ist ein besonderes Angebot für Rendsburger*innen und Bürger*innen der Region. Konzipiert als Kommunikationsstätte ist die Bürgerhütte ein Ort des Austauschs.

STADTWERKE EISBAHN

Sie ist alle Jahre wieder Mittelpunkt und Highlight des Rendsburger Weihnachtsmarktes De Lütte Weihnacht: die Stadtwerke SH Eisbahn. Hier kann man nicht nur eislaufen, sondern auch Eisstockschießen – ganz entspannt in freien Runden oder ambitionierter im Rahmen des Stadtwerke SH Cups. In den Vormittagsstunden kann die Eisbahn für Kita- oder Schulausflüge reserviert werden, sodass junge Eisläufer*innen sie mal ganz für sich haben. Außerdem werden in diesem Jahr wieder Schlittschuhkurse für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Mehr Infos unter www.rendsburg-tourismus-marketing.de.

bis 5. Januar • Schiffbrückenplatz, Rendsburg





FESTLICHE STIMMUNG IN NEUMÜNSTER Weihnachtsmarkt mit Eisvergnügen

Der Weihnachtsmarkt in Neumünster ist noch bis zum 23. Dezember geöffnet und gibt damit die Möglichkeit auf noch mehr fröhliche und weihnachtliche Stunden.

Auf dem Großflecken herrscht buntes Treiben: Neben vielfältigen Angeboten für die ganze Familie wie der Eisbahn oder dem ein oder anderem Karussell wird es auch genügend Leckereien für jedermann geben.

WEIHNACHTSDORF

Kleine und große Holzhäuser sind wieder auf dem mit Holzhäckseln ausgelegten Areal aufgebaut und bilden das traditionelle Weihnachtsdorf. Ein überdachter Sitzbereich mit über 80 Plätzen und eine Feuerstelle laden zum Verweilen ein. Insgesamt 36 Weihnachtsbuden bieten kulinarische Genüsse und Geschenkideen auf dem Weihnachtsmarkt an.

GENUSSMOMENTE

Die Bandbreite reicht vom traditionellen Glühwein und heißer Schokolade in diversen Variationen, Poffertjes, Pizza, Flammkuchen, Pommes aus frischen Kartoffeln, Crêpes, Kaffeespezialitäten, Bratwurst, Obst, Zuckerwaren bis zu vegetarischen Spezialitäten – hier wird für jeden Geschmack etwas geboten! Und im Weihnachtsdorf mit seinem offenen Feuerplatz

lässt sich wunderbar unterm Sternenhimmel punschen, zum Beispiel mit dem Dorfpunsch – einem, durch umfangreiche Verköstigungen entstandenen Beerenpunsch.

VIelfältiges Programm

Auch ein stimmungsvolles Musikprogramm gehört zum aktiven Dorfleben. An jedem Donnerstag gibt es ein spezielles Getränkeangebot umrahmt von Musik der Happy-Schwale-Band, die Christmas-Jazz erklingen lässt. Für die jüngsten Gäste wird am Wochenende Stockbrot angeboten.

EISBAHN UND CO.

Die Eisbahn wird bis zum 5. Januar betrieben, sodass auch die restlichen Winterferien für die Kleinen nicht langweilig werden. Auf der knapp 300 Quadratmeter großen Fläche können Besucher*innen laufen, tanzen und spielen. Für weitere Unterhaltung sorgen an den Donnerstagen die Swinging-Jazz-Nikoläuse, während die Eisprinzessin am 1. Advent, den 1. Dezember, kommt sowie die Disney-Figuren der Schneemann Olaf und das Rentier Sven am 2. Advent, 8. Dezember. Am Freitag, den 6. Dezember, wird

der Weihnachtsmarkt vom Nikolaus besucht. Geöffnet hat der Weihnachtsmarkt montags bis mittwochs von 11 Uhr bis 20.30 Uhr, donnerstags bis samstags von 11 Uhr bis 21 Uhr und sonntags von 12 Uhr bis 20.30 Uhr. Weitere Infos unter www.neumuenster.de.

bis 23. Dezember • Großflecken, Neumünster



Kleine und große Holzhäuser sind wieder auf dem mit Holzhäckseln ausgelegten Areal aufgebaut und bilden das traditionelle Weihnachtsdorf.



RIESENWÄRMFLASCHE SCHENKT WARMER MOMENTE

Vom 12. bis 19. Dezember lädt Plön alle Plöner*innen und Besucher*innen ein, sich inmitten der winterlichen Kälte an der außergewöhnlichen Wärmey Riesenwärmflasche in der Einkaufsstraße zu erfreuen.

Dieses fünf Meter große Highlight bringt nicht nur Wärme, sondern auch viele besondere Momente. Wärmen Sie sich während des Einkaufsbummels auf, genießen Sie ein heißes Getränk auf der Wärmey, machen Sie ein Familienfoto oder halten Sie kurz inne, um den Moment im weihnachtlichen Trubel zu genießen.

PROGRAMM AN DER RIESENWÄRMFLASCHE

Am 13. Dezember, ab ca. 10 Uhr, bringt der Shanty-Chor auf der Lange Straße eine besondere musikalische Atmosphäre in die Adventszeit. Freuen Sie sich auf eine Mischung aus traditionellen Seemannsliedern und weihnachtlichen Klassikern, die für eine

festliche und maritime Stimmung sorgen. Am 17. Dezember gibt es eine Märchenstunde mit Inge Beger auf der Riesenwärmflasche. Seien Sie gespannt auf tolle Geschichten, darunter das Märchen vom Riesen Runi, der die Wärmeflasche nach Plön gebracht hat.

12. bis 19. Dezember • Einkaufsstraße, Plön



„TANNENGRÜN UND KAFFEEDUFT“...

... laden zum Entdecken und Genießen auf den Hof Ansgarius nach Willenscharen-Brokstedt ein. Familie Fölster empfängt Sie täglich mit frischem Tannengrün aus eigenem Wald: Ob Nordmann oder Nobilis – zum Abdecken, Stecken oder Binden – es werden von einzelnen Zweigen, Handbunden (bis 10 kg) alle Mengen und Qualitäten angeboten. Frische Weihnachtsbäume (die noch nicht eingensetzt waren) stehen ab 1. Dezember täglich zur Auswahl auf dem Hof bereit. Am Wochenende vom 14. und 15. Dezember geht es zusätzlich von 11 bis 16 Uhr in den Wald zum „Weihnachtsbaum Selbstschlagen“. Nach dem Bummel durch die große Weihnachtsscheune schmecken Kaffee, Glühwein und selbstgebackene Torten und Waffeln am Kamin richtig gut. Auf Wunsch gibt es täglich nach Absprache auch Frühstück oder Weihnachtsfeiern ab 10 Personen, dazu lädt der festliche Kaminsaal, unter anderem mit Wild- und Gänsebraten, zum Schmausen ein. Reservierungen können bei Sabine Fölster unter Tel. 04324 / 10 70 gemacht werden.

im Dezember • Hof Ansgarius, Willenscharen

Preetz IN WEIHNACHTSSTIMMUNG



Dieses Jahr findet an den Wochenenden des 3. und 4. Advents wieder der Weihnachtsmarkt auf dem Klostergelände in Preetz statt. Vor historisch-beschaubarer Kulisse kann man in stimmungsvoller Atmosphäre mit der ganzen Familie den schönsten Weihnachtsbaum aussuchen und danach einen Spaziergang über den Klosterhof unternehmen. Anschließend locken zahlreiche Stände mit Kunsthandwerk und Leckereien aus der Region zum Verweilen. Die Wildspezialitäten, köstlich und frisch vor Ort zubereitet, sorgen für das leibliche Wohl aller Besucher*innen. Die geöffnete Klosterkirche, sowie Punsch und Glühwein runden das reichhaltige Angebot ab.

14. und 15. + 21. und 22. Dezember • Klosterkirche, Preetz



Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein ...

Wandkalender

29,99 €



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



HAFENZAUBER ZUM FEST HUSUMER WEIHNACHTSMARKT

Noch bis zum 28. Dezember lockt der Husumer Weihnachtsmarkt in die Hafenstadt.

1967 begann der Weihnachtsmarkt an der Husumer Stadtkirche St. Marien mit einem Karussell und einer Mandelbude. Inzwischen hat sich der traditionelle Weihnachtsmarkt rund um den Tine-Brunnen zu einem gemütlichen Treffpunkt für Groß und Klein im Husumer Stadtzentrum entwickelt und lockt Besucher*innen aus nah und fern in die Hafenstadt.

BUNTES ANGEBOT

Der Duft von Glühwein, Lebkuchen und gebrannten Mandeln zieht durch die engen Gassen der Husumer Altstadt. Kunsthandwerk und Angebote für Kinder ergänzen das Ausstellerangebot. An den Wochenenden sind traditionell auch die Husumer Lions Clubs und der Rotary Club mit Marktständen vertreten. Zahlreiche

weihnachtliche Konzerte und Veranstaltungen runden das Angebot im Advent und zu Weihnachten in Husum ab. Mehr Infos unter www.husum-tourismus.de.

bis 28. Dezember
Marktplatz, Husum



WEIHNACHTSRONDELL IN KALTENKIRCHEN

Noch bis zum 22. Dezember ist in Kaltenkirchen beim „Weihnachtsrondell“ Festtagsstimmung angesagt.

Im Herzen Kaltenkirchens ist am Grünen Markt mit dem „Weihnachtsrondell“ ein Adventstreff im skandinavischen Stil mit einem heimeligen Charakter entstanden. Der Markt ist ein Treffpunkt für die Nachbarschaft unter dem Motto „gemeinsam – fair – familiär“. Insbesondere die eigene Eisstockschieß-Bahn, die man stundenweise, aber auch mit Gruppen mieten kann, macht diesen Markt zu einem besonderen Erlebnis in der Vorweihnachtszeit.

WEIHNACHTSKLASSIKER & WOHLTÄTIGKEIT

Das Weihnachtsrondell bietet ein vielfältiges Angebot: Von lokalen Spezialitäten bis hin zu klassischen Weihnachtsleckereien ist auf dem bunten Markt alles dabei. Lokale Künstler*innen präsentieren außerdem ihre handgemachten Produkte, unter denen sich mit Sicherheit auch das ein oder andere Weihnachtsgeschenk für die Liebsten finden lässt. Für die kleinen

Gäste gibt es tolle Mitmach-Aktionen, ein Karussell, außerdem einen Chor. Aktiv werden können auch die Großen: Beim Charity Monday und mit „Pack dein Päckchen“ wird mit Spenden aller Art zum Fest der Liebe Gutes getan. Der Eintritt zum Markt ist frei.

bis 22. Dezember
Rondell-Platz, Kaltenkirchen



Noah Tabiou, Hyundai Verkaufsberater bei Nord-Ostsee Automobile, mit dem neuen INSTER

Alternatives EnerGenie

Nord-Ostsee Automobile präsentiert den neuen Hyundai INSTER.

Oft entfachen die kleinsten Dinge den größten Jubel. Bei **Nord-Ostsee Automobile** tut das gerade Hyundais jüngster Wurf: Der INSTER schickt sich an, das Kleinwagen-segment gründlich auf den Kopf zu stellen. Vollelektrisch, mit langem Radstand, großer Kopffreiheit, üppiger Serienausstattung, raffinierten Details, wegweisendem Design, überzeugenden Fahrleistungen und einem noch überzeugenderen Preis.

Ein Mini-SUV, das es in allen Belangen in sich hat: agil und flexibel auf der einen, komfor-

tabel und funktional auf der anderen Seite, immer bereit, das angestammte urbane Habitat gegen einen Sprung ins Blaue zu tauschen. Die Reichweite von bis zu 355 Kilometern (WLTP, Zielwert) und die Leistung von bis zu 85 kW (115 PS) geben dafür den passenden Spielraum. Erfreulich: Die Batterie ist in 30 Minuten von 10 auf 80 Prozent geladen und liefert über eine Innen- und eine Außensteckdose Power für die Vehicle-to-Load-Funktion – ideal für den mitgeführten E-Scooter oder den Elektrogrill. Um der Mehrheit aller Schockverliebten den Weg

zum Springinsfeld zu ebnen, stellt Nord-Ostsee Automobile ihn zu attraktiven Preisen der Konkurrenz entgegen. Wer sich spätestens hier angesprochen fühlt, findet beim Team mit Lust auf Leistung geradewegs seinen Weg zu ihm. Übrigens: Nord-Ostsee Automobile ist als Vertragspartner für AMG, Mercedes-Benz, Aston Martin, Hymer, smart, Iveco und Hyundai mit 38 Centern in Hamburg, Schleswig-Holstein, Brandenburg und Niedersachsen der größte Mobilitätspartner im Norden. Mehr unter www.nord-ostsee-automobile.de.

Foto: Nord-Ostsee Automobile (1)

Jetzt auch in Flensburg

12x HYUNDAI für Sie im Norden



Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

Nord-Ostsee Automobile
Lust auf Leistung

HYUNDAI Center Flensburg
Zur Bleiche 46
24941 Flensburg
Tel. 0461 509 098 0

Weitere HYUNDAI Center in Eckernförde, Heide, Husum, Schleswig, Marne, Itzehoe, Neumünster, Hamburg-Harburg, Hamburg-Bergedorf, Schwarzenbek, Bad Belzig
hyundai.nord-ostsee-automobile.de



Immer ein Lied auf den Lippen

Musik ist Lebensfreude pur! Da ist sich Lukas Johannsen sicher und begeistert als Kinderliedermacher „LiederLukas“ Kinder und Junggebliebene mit seinen wundervollen Mitmachkonzerten. Auch ins Theater lädt er ein – und stellt dort gern mal Fragen, die zum Schmunzeln bringen ...

von Natalie Zahnow

Haben Sie sich eigentlich schon einmal gefragt, ob Rapunzel mit dem schönen, langen Haar so begeistert davon war, dass der Prinz nicht einfach eine Leiter organisiert hat, um zu seiner Liebsten zu kommen? Oder ob dem bösen Wolf nicht doch auch ein Tofu-Schnitzel munden würde statt der süßen Geißlein? Fragen wie diese haben sich Kinder während einer ganz besonderen Ferienaktion gestellt – und daraus Ideen für ihr ganz eigenes Theaterstück entwickelt.

„Im Märchenwald, da ist was los“ war das Motto der diesjährigen Theaterwoche, die Musikpädagoge Lukas Johannsen immer in den Sommerferien im statt-Theater Neumünster anbietet. Viel mehr als das Thema bringt er den Kindern nicht mit, denn der Rest passiert in Eigenregie des neugeschaffenen Ensembles.

Die jungen Schauspieler*innen entwickeln mit Unterstützung von Lukas und seinen Kolleg*innen eine komplette Inszenierung – mit allem drum und dran. Von den Texten über das Bühnenbild und die Kostüme bis zu den Ideen für ein gemeinsames Lied. Das komponiert Lukas – und fertig ist innerhalb weniger arbeitsreicher Tage ein ganzes Theaterstück, das am letzten Tag voller Stolz vor einem vollbesetzten Publikum aufgeführt wird.



Ob mit Quetschkommode, Ukulele, Gitarre oder am Klavier – der Multiinstrumentalist begeistert mit musikalischer Vielfalt.

ZUM MITMACHEN

Die Theaterwoche in den Sommerferien ist nur eines von vielen Projekten aus Lukas Johannsens Ideenschmiede. Weit über die Stadtgrenzen Neumünsters ist er vor allem unter seinem Alter Ego bekannt: Als „LiederLukas“ begeistert er in Kindergärten und Schulen, auf Festivals und Stadtfesten mit seinen beliebten Mitmachkonzerten für Kinder. Das „Mitmachen“ ist dabei wortwörtlich zu verstehen, denn LiederLukas steht nicht vor seinem Publikum, sondern ist mittendrin und macht für und mit den Kindern Musik. Da werden aus seinem Koffer auch mal Instrumente verteilt, gemeinsam seine selbst komponierten Songs gesungen, musiziert und getanzt.

Der Grundstein seiner beruflichen Karriere wurde früh gelegt: Mit 13 Jahren kam er zu eben jenem statt-Theater in Neumünster. Das Bühnenhaus im Haart ist eines der größten selbstverwalteten Theater in Schleswig-Holstein, dort lernte Lukas von der Pike auf, was alles zu einem Theaterbetrieb gehört – und fand schnell seine Erfüllung darin, sich um den musikalischen Part zu kümmern. Gemeinsam mit Freunden entwickelte er fortan die Musik für die Produktionen des Theaters – und das nun seit mehr als zwei Jahrzehnten. „Damals habe ich das erste Mal gemerkt, wie schön ich es eigentlich finde, schöpferisch in der Musik zu sein“, erinnert sich der 38-Jährige. Logisch, dass



Auf Augenhöhe und mit viel Humor begegnet Lukas Johannsen den Kindern, die an seinen Mitspielaktionen wie hier bei der Ferien-Theaterwoche teilnehmen.



er nach dem Abi ein Musikstudium anfang, doch „das war irgendwie nicht das, was ich brauchte“.

IMMER GEMEINSAM

Lukas sattelte um, wurde Musikerzieher und begann pädagogisch in Kindergärten zu arbeiten. „Und endlich hatte ich eine Idee davon, was ich wollte: Musik mit Menschen zu machen, nicht von oben nach unten, sondern miteinander.“ Neben seiner Arbeit als Erzieher entstanden diverse Musik- und Theaterprojekte. Begegnungen wie etwa mit dem beliebten, leider mittlerweile verstorbenen Kinderliedermacher Matthias Meyer-Göllner festigten Lukas' Vision davon, wie er Kindern den Zauber der Musik näherbringen möchte – und „LiederLukas“ nahm Gestalt an. Mittlerweile widmet er sich seinem Traum hauptberuflich, spielt Konzerte, bietet Fortbildungen an, komponiert mit Kindergarten- und Schulkindern Lieder, leitet Theatergruppen und bringt immer wieder auch eigene Produktionen heraus – wie sein neuestes Werk „Lichterfest im Winterwald“.



Lukas Johannsen, Friederike Hillebrand (Illustration), 48 Seiten inkl. Hörspiel, 25 Euro, erhältlich unter www.liederlukas.de

LICHTERFEST IM WINTERWALD

In einer sternklaren Winternacht erwacht der kleine Schneemann im Winterwald zum Leben. Als er in der Ferne ein Wimmern hört, stapft er los und trifft eine Menge Waldbewohner, die dringend Hilfe brauchen. Beseelt von der ereignisreichen Nacht stellt er sich am Morgen danach vor sein Haus, aber merkt leider nicht, wie stark die Winter-sonne scheint ...

BILDERBUCHKINO & THEATERSPIEL IM STATT-THEATER AM 6. DEZEMBER

Gemütlich am Klavier sitzend, kam Lukas eines Winters die Idee für sein neuestes Kinderbuch: „Lichterfest im Winterwald“ ist eine herzerwärmende Wintergeschichte, die von Gemeinsamkeit, Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe erzählt. Gemeinsam mit Illustratorin Friederike Hillebrand hat der Kinderliedermacher daraus ein zauberhaftes Kinderbuch entstehen lassen. Fünf kunterbunte Mitmachlieder gehören zur Geschichte, per Download gibt's das Hörspiel und die Songs. Zur Feier der Erscheinung geht's am 6. Dezember hoch her im statt-Theater Neumünster: Vormittags sind Kindergärten zum Bilderbuchkino eingeladen. Um 17.30 Uhr lockt eine Aufführung von „Lichterfest im Winterwald“ des Kinderensembles des Theaters. Mehr Infos auf www.liederlukas.de.



Wirtschaftsminister Claus Ruhe Madsen freut sich auf das Weihnachtsfest

OHNE „NISSER“ KEIN „JUL“

Wenn es um das Thema Weihnachten geht, kommt Glanz in die Augen von Claus Ruhe Madsen. Im Gespräch mit Marion Laß erzählt der schleswig-holsteinische Wirtschaftsminister und gebürtige Däne von Juleaften, Julefrokost, Risalamande und kleinen Nisser.



Claus Ruhe Madsen ist Minister für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus

„Das Weihnachtsfest feiern wir traditionell dänisch und ganz entscheidend ist der Baum! Kein Weihnachtsfest ohne Weihnachtsbaum“, sagt Claus Ruhe Madsen. „Der wird natürlich vorher besorgt.“ Der Minister ist zwar im Besitz der Deutschen Staatsbürgerschaft, aber an Weihnachten ist der 52-Jährige durch und durch Däne.

DÄNISCHE BÄUME

„Wussten Sie, dass die Dänen die Weihnachtsbaum-Tradition ursprünglich von den Deutschen übernommen haben?“ fragt er mich. „Es waren dänische Weihnachtsbaumproduzenten, die die beliebte Nordmanntanne als Weihnachtsbaum etablierten und daraus einen echten Exportschlager machten. Noch heute wird die Mehr-

heit der dänischen Weihnachtsbäume exportiert – ein Großteil davon geht nach Deutschland.“

SINGEN UND TANZEN UM DEN BAUM

Sobald der richtige Tannenbaum gefunden ist, wird er im Wohnzimmer aufgestellt und mit dänischen Flaggen und echten Kerzen dekoriert. „Bei uns ist es Tradition, zu singen und um den Baum zu tanzen. Wenn zu wenige Personen da sind und die Armlänge nicht ausreicht, nimmt man einfach ein Geschirrhandtuch und erweitert damit den Kreis“, sagt Madsen.

GESCHMÜCKT IN ROT-WEISS

„Das Haus ist traditionell rot-weiß geschmückt“, erzählt er begeistert vom Fest. Geschmückt wird in Dänemark meistens am 23. Dezember. Es

ist der kleine Heiligabend und wird „Lille Juleaften“ genannt. An diesem Tag schmücken die dänischen Familien ihren Weihnachtsbaum und dekorieren das Zuhause für die Festlichkeiten.

IM DEZEMBER KOMMEN DIE NISSER

„Wichtig ist, nett zu sein“, betont Madsen, „denn im Dezember kommen die Nisser. Wer nett ist, dem helfen die Hilfsnisser beim Schmücken und sie unterstützen auch sonst im Leben. Aber wer nicht so freundlich war, bekommt es mit den Ärgernissen zu tun, die zum Beispiel dafür sorgen, dass die Technik nicht funktioniert oder Termine verschoben werden. Manchmal verstecken sie auch Sachen, die man erst viel später wiederfindet“, erklärt der Minister mit einem Augenzwinkern.

FREUNDE TREFFEN BEIM JULEFROKOST

Die Zeit bis zum Weihnachtsfest begeht der 52-Jährige gerne beim Julefrokost. Das ist ein üppiges Essen, das man an den Wochenenden im Dezember mit der Familie oder Freund*innen zusammen einnimmt. „Da gibt es richtig viel und sehr fettig zu essen. Von verschiedenen Fischarten und Krabben hin zu Krustenbraten, Frikadellen und Eiern ist alles dabei.“ Abgerundet wird das üppige Mahl meistens mit Keksen und Käse – und mit Risengrød! „Das muss man einfach mögen“, sagt Claus Ruhe Madsen begeistert und erklärt, wie es geht: „Man macht aus Reis eine warme Grütze, bringt davon einen Teil für die Nisser auf den Dachboden – das ist wichtig! – und stellt den Topf dann in die Mitte des Tisches. Dort wird er mit Zimt und einem ordentlichen Schlag Butter in der Mitte verfeinert. Darüber gibt es roten Saft oder Weihnachtsbier. Ich persönlich mag es am liebsten ohne Saft oder Bier.“

WER FINDET DIE MANDEL?

An Heiligabend wartet schon das nächste opulente Mahl. „Die meisten Dänen feiern Heiligabend mit Pute, Ente oder Krustenbraten mit Rosenkohl und Weißkohl, gefüllten Äpfeln, Salzkartoffeln und karamellisierten Kartoffeln sowie brauner Soße. Bei uns in der Familie gibt es traditionell meistens Pute“, so der Minister.



Wenn es die Straßenverhältnisse zulassen, ist der Minister an Neujahr mit seinem Rennrad unterwegs

Risalamande ist eine Köstlichkeit in Dänemark, auf die sich auch Claus Ruhe Madsen schon freut



Den Nachtisch genießt die Familie traditionell mit Risalamande, der Risengrød vom Vorabend. Aber Achtung: Der Nachtisch wurde inzwischen angereichert mit Milch, Sahne und Zucker, vielen kleinen Mandelstücken und einem großen Mandelstück. „Wer das große Mandelstück findet, bekommt das sogenannte Mandelgeschenk. Früher gab es ein Marzipanschwein, heute gibt es ein kleines Geschenk für den Finder. Es ist ein wirklich schöner Brauch!“

BESCHERUNG NACH TANZ UND GESANG

Nach dem Essen wird Kaffee gereicht, und natürlich freuen sich jetzt alle auf die Bescherung.

Aber sie kann erst nach Tanz und Gesang um den Weihnachtsbaum, den Juletræ, starten. „Die Bescherung eröffnet immer das jüngste Mitglied der Familie. Es holt das erste Paket unter dem Baum hervor. Der Beschenkte ist dann der nächste, der zum Baum darf, um ein weiteres Präsent zu holen. Und so geht es weiter, bis kein Päckchen mehr da ist“, erzählt Claus Ruhe Madsen. Im Hintergrund laufen dabei traditionelle Weihnachtslieder.

„Ich werde an den Feiertagen zwischen Familie, Schwester und Mutter hin und her reisen. So wiederholt sich vieles. Aber das macht nichts. Und wenn mal gar nichts stattfindet, ist es auch nicht schlimm.“

Zwischen den Tagen wird Claus Ruhe Madsen digital arbeiten, aber nicht so viel wie sonst. Es ist Zeit zum Luftholen.

MIT DEM RAD INS NEUE JAHR

Und wie startet der Minister ins neue Jahr? „Wenn kein Schnee liegt, bin ich am 1. Januar meistens mit dem Rennrad unterwegs. Ich muss dann raus, den Kopf frei kriegen. Und an Neujahr habe ich meistens freie Bahn“, grinst er. „So starte ich immer gut ins neue Jahr.“

Danke für das nette Gespräch.
Wir wünschen Ihnen „God Jul“!



Der Minister freut sich schon auf Risengrød und Risalamande (oben) und das köstliche Weihnachtsmenü (rechts).



Kein Fest ohne ...

WAS GEHÖRT FÜR SIE ZUM WEIHNACHTSFEST DAZU?

Weihnachten ist für viele von uns die schönste Zeit des Jahres – voller Traditionen, Erinnerungen und geliebter Rituale. Doch was macht das Fest so besonders? Ist es der Duft von frisch gebackenen Plätzchen, das gemeinsame Singen oder der Glanz der Lichterketten? Für jeden gibt es etwas, das untrennbar mit Weihnachten verbunden ist. Wir haben uns bei den Prominenten im Lande umgehört, und auch das Team der Lebensart plaudert auf den folgenden Seiten aus dem Nähkästchen und verrät, was es an Weihnachten auf keinen Fall missen möchte.

... PLÄTZCHEN

„Am Montag nach Totensonntag wird bei mir traditionsgemäß die Advents- und Weihnachtszeit eingeläutet – mit Plätzchenbacken“, berichtet mit großer Freude auf die Adventszeit Dr. Silja Schäfer, bekannt als eine der Ernährungsdocs aus dem Fernsehen. „Aber Achtung: Es gibt ‚Plätzchen‘ – KEINE Kekse!“, betont sie. „Die kann man nämlich das ganze Jahr über bekommen, aber in der Weihnachtszeit müssen Vanillekipferl mit ‚ehrlicher‘ Butter und Zucker her; da achte auch ich als Ernährungsmedizinerin weder auf ungünstige Zutaten noch auf die Kalorien. Meine Vanillekipferl werden einfach genossen.“ Und es folgt noch ein kleiner Tipp von ihr: „Als großartige Ergänzung für den bunten Teller könnte man mit Kokosmakronen das Kalorienkonto – wer unbedingt darauf achten möchte – auch wieder ein wenig ausgleichen.“



Dr. Silja Schäfer ist eine der TV-Ernährungsdocs.



... UNSERE COMIC-KINDER

„Weihnachten ist das Fest der Liebe und wenn es die Zeit erlaubt, entfliehen wir am liebsten in wärmere Gefilde“, freuen sich Petra und Rötger „Brösel“ Feldmann mit „Werner“ schon auf die Weihnachtstage. „Unsere Comic-Kinder sind immer dabei, und mit Abstand von zu Hause arbeiten wir sehr gerne an neuen Ideen und Geschichten.“ Die Familie und die Liebsten bekommen natürlich eine selbstgezeichnete Karte. „Zum Beispiel diese christkindliche Erinnerung für unsere Nichten und Neffen an das, was zu Weihnachten am wichtigsten ist: In dieser dunklen und kalten Jahreszeit in Gedenken an das, was gefeiert wird, füreinander und für einsame und hungernde Menschen und Tiere da zu sein – mit guten Taten, Liebe, Empathie und Mitgefühl. Es gibt so viel Not auf der Welt und wir sind der Meinung: Helfen macht glücklich!“



Der bekannte Comic-Zeichner Rötger Feldmann mit Ehefrau Petra und „Werner“

Fotos: Helko Preller (1) / Quelle: Rötger Feldmann / Adobe Stock (1) / Claudia Timmann (1)

Der Lebensart Newsletter

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



Scan
me!



www.lebensart-sh.de/newsletter

lebensart

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN



Moin liebe Leserinnen und Leser,

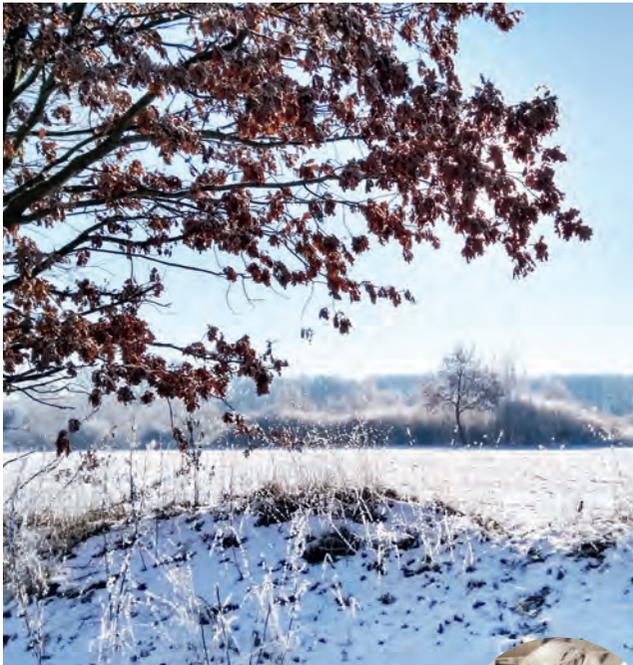
Gospelklänge aus New York,
literarische Leckerbissen und
Kunsthandwerk vom Feinsten – auch in
dieser Woche haben wir wieder die
Veranstaltungshighlights der nächsten
Tage für Sie zusammengestellt. Was in

Kein Fest ohne ...

... JÖÖLBOOM

Auch Sängerin Norma, ein Friesenkind von der Insel Föhr, freut sich auf die bevorstehende Adventszeit. Und natürlich kommen auch bei ihr viele liebe Kindheitserinnerungen hoch. Auf unsere Frage, was für sie unbedingt zum Weihnachtsfest dazugehört, kommt ganz klar: der Jöölbloom! „Das ist der friesische Weihnachtsbaum. Als Kind auf Föhr haben wir ihn jedes Jahr mit grünen Zweigen geschmückt und auf einen kleinen Tisch im Wohnzimmer gestellt. Auch heute noch finde ich, dass dieser friesische Baum eine schöne und nachhaltige Art ist, Weihnachten zu feiern. Also, was mich betrifft: kein Weihnachten ohne Jöölbloom!“

Musikerin Norma ist bekannt für ihre friesischen Songs.



... FAMILIE UND SPAZIERGÄNGE

Weihnachten bedeutet für mich, gemeinsam mit der Familie die schöne Zeit zu genießen. Zusammen zu kochen, zusammen am Tisch zu sitzen, zu reden, Spiele zu spielen – einfach Nähe und Verbundenheit spüren. Auch ausgiebige Winterspaziergänge gehören für mich unbedingt zum Weihnachtsfest – sie geben Raum für Ruhe und Besinnung. All diese Momente, das Miteinander und die Vertrautheit machen für mich das Weihnachtsfest aus und lassen es zu etwas ganz Besonderem werden.



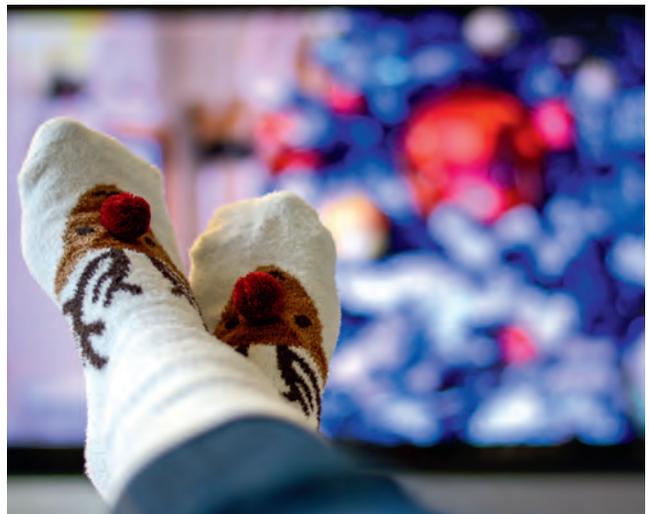
Heinke Blume ist Mediaberaterin bei falkemedia.

... WEIHNACHTSFILM

Seit ich mich erinnern kann, legen wir nach Bescherung und Festtagsschmaus den Weihnachtsfilm „Schöne Bescherung“ in den DVD-Player ein. Ganz egal, ob die Familie die Dialoge bereits mitsprechen kann – oder vielleicht gerade deswegen. Einen Heiligabend ohne die Griswolds kann ich mir mittlerweile nicht mehr vorstellen. Alle Jahre wieder amüsieren wir uns über das „Lichtergesindel“, „faules Fett“ und über die kauzige Tante Bethany, die versehentlich ihre eigene Katze zu Weihnachten verschenkt. Apropos Filme: An den Adventssonntagen liebe ich es, mich mit einer Tasse Kaffee und ein paar Lebkuchen einzukuscheln und Märchenfilme zu schauen.



Maya Schukies ist Volontärin bei falkemedia.



... LECKER ESSEN

„Wegen der Umbau- und Erweiterungsmaßnahmen im Alten Meierhof werden wir erst wieder im März 2025 Gäste willkommen heißen und so bleibt die Küche über die Feiertage dort kalt“, erzählt Dirk Luther, Geschäftsführer und Küchendirektor im Vitalhotel Alter Meierhof in Glücksburg. „Aktuell zieht unser 2-Sterne-Restaurant Meierei Dirk Luther in die ehemaligen Veranstaltungsräume und erhält eine spektakuläre Terrasse mit Aussicht auf die Flensburger Förde für Sternemenüs unter freiem Himmel. Wir freuen uns schon, wenn sich ab März 2025 die Türen der Hotelküche wieder öffnen. Geschenkgutscheine sind übrigens erhältlich unter www.alter-meierhof.de/gutschein“, berichtet er. „Ich persönlich freue mich daher in diesem Jahr an Weihnachten auf eine ganz entspannte Zeit mit meiner Familie. Das Essen steht natürlich im Fokus, es wird gemeinsam gekocht – wir müssen uns nur noch auf ein Menü einigen.“



Sternekoch Dirk Luther ist Geschäftsführer und Küchendirektor im Vitalhotel Alter Meierhof in Glücksburg.



Dirk Luther freut sich auf das neue Ambiente im Restaurant.

Keen Wiehnachen ahn NÖÖTKRANZ



Fru Jürs hät een eegene plattdütsche Kolumne in de Lebensart.



Bi mi gifft dat keen Wiehnachen ahn Nöötkrantz! Jichtenswann, as ick so een halfwussen Deern weer, hett miene Modder dat Rezept för dat Backwark op de Tüt vun dat Backpulver funnen. För Nööt, also besünners Hasselnööt, weer de Familie jümmer to hebben. Mami hett dat utprobeert un düsse herrliche Nöötkrantz weer de aktuelle „Wiehnachs-Schlager“ op de Koffietafel. As ick mien eegen Familie harr, bemött mi jüst dat Rezept för den Nöötkrantz op de Backpulvertüt. Vun dor an geev dat bi uns elk een Wiehnachen dütt Backwark. Dat ward ok dütt Jahr so sien un ick weet nu al, dat mien Söhn sick een goodet Stück dorvun mit na Huus nümmt – för dat Gefühl, dat Wiehnachen noch een lütt beeten anhöllt.

Fotos: Adobe Stock (1) / Vitalhotel Alter Meierhof(2) / Birgitt Jürs (1)

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



ABO-ID: BUZZEPA

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

Kein Fest ohne ...



... WEIHNACHTSMARKT

Auch wenn ich auf das Weihnachtsfest und den ganzen Stress drumherum gut verzichten kann, zieht es mich dann doch jedes Jahr auf die Kieler Weihnachtsmärkte. Der Duft von Glühwein, Kakao und süßen Leckereien ist dann doch zu verlockend. Gemeinsam mit meinen Liebsten verbringe ich gern viele schöne Stunden dort und genieße die gemütliche Stimmung. Gerade in Kiel gibt es so viele verschiedene Weihnachtsmärkte in der ganzen Stadt, dass es immer wieder etwas zu entdecken gibt.



Isabelle Sester ist Redakteurin bei falkemedia.



.... WEIHNACHTSBAUM

Ja, es ist kalt und dunkel, aber ich liebe den Winter, das Weihnachtsfest und den Weihnachtsbaum. Der kommt bei uns erst kurz vor Weihnachten in die Stube. Damit wird es so richtig schön gemütlich. Wir haben viele verschiedene Kugeln am Baum, die auch mit Erinnerungen verbunden sind. Als Beispiel: Eine silberne Kugel habe ich 2009 von meiner Gastfamilie in Irland bekommen, als ich dort als AuPair unterwegs war. Und so haben viele Weihnachtsanhänger eine kleine Geschichte. Letztes Jahr war das erste Jahr Weihnachten mit unserem kleinen Sohn. Da mussten wir ein Gitter um den Baum bauen, damit er ihn nicht umschmeißt. Ich bin sehr gespannt, wie es dieses Jahr wird. Vielleicht finde ich bei meinen Einkäufen ja wieder eine spannende Kugel zum Aufhängen?



Friederike Schmidt ist Büroleiterin bei falkemedia.

... BAUM UND CHRISTGRINDL WEIHNACHTSMARKT



Christian, Konstantin und Alex von der Band Stanfour.

Für Christian, Konstantin und Alex von der Band Stanfour gehört der Weihnachtsbaum unbedingt zum Fest dazu. „Wir hatten bei einer Tour im Dezember mal Abend für Abend unseren eigenen Weihnachtsbaum auf der Bühne. Das Highlight war jedes Mal das feierliche Anknipsen mit einem Gast aus dem Publikum“, erinnern sich die Musiker noch gerne an die Tour zurück. In diesem Dezember steht zwar keine Tour an, aber „wir gehen jedes Jahr gerne auf den Hamburger ChristGrindel Weihnachtsmarkt. Den betreibt unser Tourmanager und da können wir uns immer einen Glühwein abholen.“ Also ... Wer Lust auf einen charmanten, kuscheligen Weihnachtsmarkt mit Kultur und Musik im Unierviertel Hamburgs hat, der trifft vielleicht sogar auf die Jungs von Föhr.



Mit Weihnachtsbaum auf der Bühne – Stanfour haben ihn immer zusammen mit einem Gast aus dem Publikum angeknipst.

... BLICK IN DEN HIMMEL



Marion Laß ist Redakteurin bei falkemedia.

Ich muss gestehen, dass ich bei der Frage, was bei mir an Weihnachten ein Muss ist, lange überlegt habe. Seit dem Tod meines Vaters hat sich vieles verändert – Strukturen und auch Rituale. „Kein Weihnachten ohne Krabbensuppe“, hätte ich vielleicht noch vor 20 Jahren schmunzelnd geantwortet. Heute ist das nicht mehr wichtig. Was sollte so essenziell sein, dass ich sagen würde „Kein Weihnachten ohne“? Und dann fiel es mir ein! Ja, das würde ich tatsächlich vermissen: den Blick in den Himmel. Es ist seit vielen Jahren ein geliebtes Ritual von mir, mir in all dem Trubel einen Moment der Stille zu gönnen und dabei in den Nachthimmel zu schauen – bestenfalls ohne Wolkendecke. Milchstraße, Polarstern, der Große Wagen – einfach wunderschön und eine gute Gelegenheit, innezuhalten und sich als das zu sehen, was man ist: ein winziger Teil eines großen Wunders. Und den Frieden, der sich mit diesem Bewusstsein einstellt, möchte ich tatsächlich nicht missen.





... SCHÖNEN HEILIGABEND

An Weihnachten möchte ich auf keinen Fall auf einen schönen Heiligabend verzichten: Draußen fällt leise der Schnee. Drinnen sitze ich gemütlich vor einem knisternden Kaminofen, ein gutes Buch in der Hand. Im Hintergrund erklingen die Klänge von „It's Beginning To Look A Lot Like Christmas“, die den Raum mit festlicher Stimmung erfüllen. Der Duft von Glühwein und frisch gebackenen Plätzchen zieht durch das Haus. Die Familie ist versammelt, jeder genießt die entspannte Atmosphäre. Gemeinsam freuen wir uns auf den Abend vor dem festlich geschmückten Weihnachtsbaum. Es sind genau diese Momente der Harmonie und Freude, die Weihnachten für mich so besonders machen!



Benjamin Haben ist Geschäftsführer der Nordmedien bei falkemedia.

... PALMENSTRAND



Finja Thiede ist Redakteurin bei falkemedia.

Kein Weihnachten ohne Plätzchenbacken, Festschmaus, Adventskalender, Tannenbaum? Moment mal! Ich als selbst ernannter Grinch kann das nicht so ganz unterschreiben. Für mich gleicht die Weihnachtszeit einem großen Berg an Stress und Anspannung. Eine Weihnachtsfeier jagt die nächste, Geschenke kaufen treibt mich in den Wahnsinn und Weihnachtskekse mochte ich eh noch nie. Ich sag ja: GRINCH! Dieses Jahr habe ich daher kurzerhand meinen Urlaub auf das Jahresende gelegt und verbringe nun den gesamten Dezember in Guatemala, Honduras, Nicaragua, El Salvador und Costa Rica. Und Sie ahnen gar nicht, wie glücklich das mein kleines Grinch-Herz macht. Also, neuer Versuch: kein Weihnachten ohne ... Palmenstrand, Sonnencreme und Kokosnuss!

Fotos: Benjamin Haben (1) / Verena Karr (1) / Adobe Stock (2)

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

50% SALE

NUR NOCH 14,95 €



JETZT BESTELLEN UNTER:

www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben

amazon.de[®]
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de

fm

Kein Fest ohne ...

... BARSZCZ Z USZKAMI

Als ich ein Kind war, war der Tisch am Heiligen Abend noch üppig gefüllt. Obwohl die polnischen Katholiken, wie wir sie waren, an diesem Tag traditionell fasten, bezieht sich das eigentlich nur auf das Verzichten von Fleischgerichten, nicht aber auf die vielen anderen Köstlichkeiten, die man sich an diesem besonderen Abend gönnt. Mittlerweile sind die Feste ruhiger geworden, liebe Familienmitglieder, die früher mit uns am Tisch saßen und schmausten, leider verstorben, weswegen wir unsere Mutter überreden konnten, nicht mehr die ganze Woche vor dem Fest in der Küche zu verbringen. Was aber niemals fehlen darf, da sind sich alle einig: Barszcz z uszkami. Dabei handelt es sich um eine klare Rote-Bete-Brühe mit winzig kleinen Maultaschen, die vom Aussehen an „Öhrchen“ erinnern und mit Steinpilzen gefüllt sind. Und die werden, wie die Hunderten anderen Maultaschen in unserem Haushalt übers Jahr hinweg, in Handarbeit von meiner Mutter, der Pierogi-Queen schlechthin, gezaubert. So köstlich! Deswegen: Weihnachten niemals ohne Barszcz z uszkami, Weihnachten niemals ohne dich, Mama!



Natalie Zahnow ist Redakteurin bei der Lebensart.



Renate Wietzke ist Mediaberaterin bei falkemedia.

... KEKSEBACKEN MIT MEINEM ENKEL

Jetzt beginnt die gemütliche Jahreszeit, wo man am späten Nachmittag schon in den Genuss der Weihnachtslicht-Dekoration kommt. Da kann man doch herrlich mal einen Gang runterschalten. Wir machen uns nicht mehr so viel Stress mit Geschenken. Bei uns gibt es nur noch etwas Schönes für die Enkelkinder und für die Uroma in Nordfriesland, die für ihre sechs Kinder mit Partner*innen, 14 Enkelkinder und zwölf Urenkel*innen immer da ist. Aber Keksebacken mit meinem Enkelsohn gehört für mich definitiv zum Weihnachtsfest dazu. Und er möchte wieder Pferdchen ausstechen! Außerdem freuen wir uns alle schon auf unseren Entenbraten, den wir mit meinen Kindern und Enkelkindern an Heiligabend genießen. Danach gibt es ein paar Tage Ruhe vor dem Tannenbaum mit einem guten Buch und einem Spaziergang an der Ostsee an Silvester oder Neujahr. Ich freue mich drauf!

... RIBBER MED NORSK SURKÅL

In unserer norwegischen Familie gibt es traditionell am zweiten Weihnachtstag „Svineribbe“. Ein Festmahl, das uns heilig ist. Die ganze Familie ist zusammen, wenn es Schweinerippchen, Frikadellen, Sauerkohl, Kartoffeln, Sauce und Preiselbeeren gibt. Und zum Nachtschiffchen darf auf keinen Fall das Weihnachtsdessert, die Riskrem. Wir schmücken den Tisch mit norwegischen Flaggen und feiern unsere alten Bräuche. Alle lieben diesen Tag. Das ist für mich so richtig Weihnachten!



Anne-Kristin Bergan ist Mediaberaterin bei falkemedia.



... DIY-PROJEKTE

Bereits im Herbst fange ich an, mir Ideen zu überlegen, was ich in der Vorweihnachtszeit machen könnte. Traditionell basteln wir am ersten Advent zusammen mit der ganzen Familie Brottüten-Sterne im Überfluss, sodass am Ende das ganze Haus damit übersät ist. Außerdem liebe ich es, mit meiner Tochter zusammen selbstgemachte kleine Geschenke herzustellen – egal, ob Seifen, Schokolade, Kerzen oder andere schöne Dinge. Kamin und Weihnachtsmusik an, heiße Schokolade und Kekse auf den Tisch – so ausgerüstet können wir gut und gerne ganze Nachmittage mit Basteln, Malen, Backen und anderen Aktionen verbringen. Dann kommen wir auch garantiert in Weihnachtsstimmung!



Sandra Huege ist Grafikdesignerin bei falkemedia.



LASS DICH VERZAUBERN!

Hol dir die Magie der schönsten Zeit im Jahr direkt nach Hause!

Mit dem **Weihnachtsbuch für den Thermomix®** zauberst du mühelos zarte Plätzchen, festliche Leckereien und stimmungsvolle Momente.

AUCH HIER
ERHÄLTlich:
amazon.de
978-3-96417-264-8

bücher.de
Thalia

OSIANDER.de
Bücher online

Hugendubel
Das Lesen ist schön
Meyersche.de

*Genieße den
Festtagszauber!*

100 winterliche Rezepte
und himmlische Ideen
für die Adventszeit

mein ZauberTopf

Magische Weihnachtszeit

— ★ —
Winterliche und
festliche Ideen für den
Thermomix®

100
WUNDERBARE
REZEPTE UND
GESCHENKE

EINFACH * BESONDERS * KÖSTLICH

Werde kreativ!

Beschenke die Liebsten
mit selbst gemachten Lecke-
reien aus dem
Zaubertopf

**ÜBERALL
ERHÄLTlich!**

Nur 29,90€

Direkt bestellen: www.zaubertopf.de/magische-weihnachtszeit



Geschenke

GUIDE

Besondere Auswahl für die Festtage –
von stilvollen Kleinigkeiten bis hin zu
unvergesslichen Erlebnissen.



KERAMIK MIT FLAIR

Das handgemachte
„Ceramic Centrepiece“
vereint Tradition und
modernes Design – perfekt
als Obst- oder Brotkorb.
www.fermliving.de



FÜR KALTE TAGE

Die kuschelige Mütze aus Bou-
clé- und Rippstrick von Codello
hält nicht nur warm, sondern
setzt auch einen richtigen
Eyecatcher. www.codello.de

LICHTZAUBER

Die Solar Lampe verzaubert mit Schatten-
effekten Wohnzimmer, Garten oder Balkon.
Mit dem Abnehmbaren Solarteil kann die
Lampe vielseitig eingesetzt werden und
macht das Aufladen kinderleicht – einfach
fünf Stunden in der Sonne aufladen. Maße:
21 x 17 cm, in verschiedenen Farben er-
hältlich bei www.luuk-lifestyle.com.



FARBAKZENTE

Die hochwertig verarbeiteten Kissen
aus kuscheligem Samtstoff setzen
Farbakzente im Wohnzimmer. Die
abziehbaren Bezüge sind 100 % vegan,
abziehbar und waschbar. In den Maßen
40 x 40 cm in vielen fröhlichen Farben
erhältlich bei www.coogeeecouch.com.



PUFFER BAG

Stilvoll, praktisch und schön
leicht akzentuiert die Puffer Bag
jeden Look. Der Shopper ist mit
zwei kurzen Tragehenkeln aus-
gestattet und mit zwei langen, damit
man die Tasche auch bequem
über der Schulter tragen kann.
www.sensethelabel.com



KUSCHELIG

Die Kuscheldecke FINN ist eine leichte Decke aus hochwertiger Bio-Baumwolle, die angenehm warm hält und ein wunderbar weiches Gefühl auf der Haut hinterlässt. Ihr schlichtes skandinavisches Design macht sie zu einem modernen Accessoire für jedes Wohn- und Schlafzimmer. Die nachhaltig in Deutschland gefertigte Decke ist in vielen Farben erhältlich bei www.riema-germany.de.



MAGISCHE LEKTÜRE

Dieses Buch mit zwölf der schönsten Geschichten unter anderem von den Gebrüder Grimm (Schneeweißchen und Rosenrot/ Frau Holle), E.T.A. Hoffmann (Nussknacker und Mausekönig) sowie Oscar Wilde (Der glückliche Prinz/ Der eigensüchtige Riese) ist ein herrliches Vorleseerlebnis von Jung und Alt – und wundervoll illustriert von Khoa Le. **Winter- und Weihnachtsmärchen. Illust. von Khoa Le. Groh Verlag, 224 S., 30 Euro**



GENUSS PUR

Die French Press Preziosa macht eine elegante Figur und holt das Beste aus Ihrem Kaffee oder Tee. Durch den Aufguss mit Wasser bleiben die feinen Aromaöle enthalten für puren Genuss. www.bialetti-shop.de



GOOD TASTE

Das 24-teilige Besteck-Set "Taste" von Sambonet überzeugt mit hochwertig glänzendem Edelstahl und minimalistischem Design. Das Besteck ist solide, liegt gut in der Hand und verleiht jeder Tafel einen edlen Look. www.sambonet.com



ELEGANZ & FUNKTIONALITÄT

Die Sonnenbrille „London Gold Brown Gradient“ vereint Eleganz und Funktionalität. Mit ihrem runden Rahmen in einem warmen Goldton bringt sie eine zeitlose und dennoch trendige Optik. Die Brille passt ideal zu vielen Outfits, sei es für einen entspannten Tag in der Stadt oder für ein elegantes Event. www.kapten-son.com

PURER KOMFORT

Hergestellt aus nachhaltigen Lyocellfasern (gewonnen aus Eukalyptusholz), bietet die Bettwäsche ein luxuriöses Gefühl und ist gleichzeitig umweltfreundlich. Die seidige Glätte sorgt für erholsamen Schlaf, während die natürlichen Eigenschaften Feuchtigkeit regulieren. Die allergikerfreundliche und pflegeleichte Bettwäsche ist in verschiedenen Maßen und vielen Farben erhältlich bei www.twentythree.de.



GESCHENKE

FARBENSPIEL

Die bunten Schneidebretter kombinieren schlichtes Design mit fröhlichen Farben. Hygienisch und leicht zu reinigen, in verschiedenen Farben und Größen erhältlich bei www.hay.com.



OVERSIZED BEAUTY BAG

Geräumig, leicht und mit Zipp-Innenfach für perfekte Organisation im stylischen Leo-Look. Ein Must-have für alle Beauty-Essentials. www.feschi.shop



PREMIUM-KUSCHELDECKE

Das Plaid RIGA "Fischgrät" von David Fussenegger kombiniert körnige Webstrukturen mit einer markanten Körperbindung. Durch das Vermischen kontrastreicher Garnfarben bekommt die Decke eine unregelmäßige Handweb-Optik, der Griff ist voluminös und weich. Maße: 200 x 150 cm, erhältlich z.B. bei www.choiceness.de.



VON HERZEN

Die Geschenkbox „Herz“ vereint den feinen und natürlichen Zirbenduft auf unterschiedliche Weise: Sie lässt erholsam schlafen, versprüht wohlige Wärme und naturverbundene Frische. Inhalt: Zirbenherz Kissen, Zirbenöl mit Duftkugel, Raumspray, Sportseife mit Säckchen und Schlüsselanhänger. www.zirbenherz-bett.com



GESUND KOCHEN

Die hochwertigen Edelstahlpfannen ohne Beschichtung sorgen für intensive Röstaromen bei der Zubereitung und scharfem Anbraten von Fleisch, Bratkartoffeln oder Fisch – perfekt für den Einsatz bei hoher Hitze und reichlich Öl, wie es die Profis machen. Im praktischen Dreierset (20, 24, 28 cm) erhältlich bei www.divory.de.

LICHTBLICK

Die Lampe Boa von Moonou erleuchtet die eigenen vier Wände mit einem warmen, angenehmen Licht. Jede Lampe ist ein Unikat und wird mit höchster Sorgfalt aus recyceltem Bioplastik auf Maisstärkebasis in Deutschland gefertigt. Der integrierte Dimmer ermöglicht es, für jede Stimmung das passende Licht zu schaffen – ideal für gemütliche Abende zuhause. www.moonou.de



EXQUISIT & PRÄZISE

Dieses exquisite 4-teilige Messerset bietet Ihnen eine Auswahl an hochwertigen Küchenmessern, die speziell für präzise Schneidarbeiten entwickelt wurden. Hergestellt aus erlesenem Olivenholz und in Solingen handgefertigt, sind diese Messer eine wertvolle Ergänzung für jede Küchenausstattung. www.schertkrone.de



NATÜRLICH & HANDGEFERTIGT

Der runde Brotkorb mit wunderschönen auberginefarbenen Streifen ist nicht nur schön anzusehen und praktisch, sondern auch einzigartig: Handgefertigt aus dem nachhaltigen Material Raffia, ist jedes Produkt einzigartig. Maße: Durchmesser 35 cm, Höhe 9 cm, www.ricebyrice.com.



LIMITIERTES GESCHENKSET

Das limitierte Geschenkset von Fashion-designer Dawid Tomaszewski und Weleda enthält drei Produkte der Weleda Skin Food Linie für die tägliche Hautpflege und ist exklusiv erhältlich auf www.weleda.de.



GLÜCKSMOMENTE SCHENKEN

Ein Tag Urlaub unter Palmen, Entspannung auf der Sauna-Weltreise, besondere Wohlmomente im WellnessStudio – mit einem Gutschein für die **HolstenTherme** verschenken Sie Glücksmomente pur! Das geht ganz einfach online: Unter www.holstentherme.de/gutscheine den passenden Gutschein auswählen, selbst ausdrucken und die Liebsten glücklich machen! Alle Gutscheine sind 5 Jahre gültig.



HEIMAT ERLEBEN & GENIEßEN

Das Buch „**Hofläden & Manufakturen in Schleswig-Holstein**“ von Nadine Sorgenfrei stellt eine große Vielfalt an Hofläden und Manufakturen, Bauernhöfen und Bioläden vor, die ihre Produkte mit höchster Sorgfalt, Kreativität und Hingabe erzeugen und direkt vermarkten. Ob Sie frische Lebensmittel, handgemachte Produkte oder individuelle Geschenke suchen, ob Sie einen schönen Ausflug aufs Land mit Bauernhof-Feeling, Hofcafé-Besuch und Tierkuscheln unternehmen wollen, Sie finden in diesem Buch das Richtige in Ihrer Nähe. **Wartberg Verlag, 128 S., 16,99 Euro**

Weihnachtswunschzettel-erfüller

... nennen wir einfach Gutscheine!
Online buchen und ausdrucken:
holstentherme.de/gutscheine

**HOLSTEN
THERME**
Mein Tag Urlaub.

Kaltenkirchen • holstentherme.de



GESCHENKE



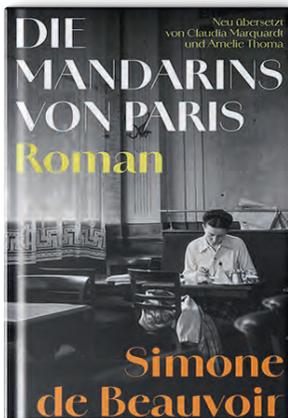
FRUCHTIGE GESCHMACKS-EXPLOSION

Der Magic Berry Gin von Böser Kater überzeugt nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch: Mit einem magischen Farbwechsel von Violett zu Rot verleiht er jedem Drink das gewisse Etwas. Der fruchtige Geschmack von Heidel- und Brombeeren sorgt für ein intensives, aromatisches Erlebnis. www.boeserkater.de



GREEN ENERGY

Mit diesem Baukasten können Kinder ab 9 Jahren ein Brennstoffzellenauto bauen und mit Wasserstoff antreiben. Neben Spiel und Spaß bietet der Experimentierkasten einen hohen Lerneffekt, der durch online verfügbares Begleitmaterial zu erneuerbaren Energien vertieft werden kann. www.fischertechnik-webshop.com



DIE INTELLEKTUELLEN

Dieses Buch von Simone de Beauvoir, erstmals 1954 erschienen und jetzt neu übersetzt, wird gern als Schlüsselroman über eine ihrer Liebesaffären sowie Jean Paul Sartre und Albert Camus gelesen. Aber es ist vielmehr als das, nämlich große Literatur über Frankreich und seine konfliktreichen Debatten in der unmittelbaren Nachkriegszeit. **Simone de Beauvoir: Die Mandarins von Paris.** Rowohlt Verlag, 1023 S., 45 Euro

KOCHKUNST VERSCHENKEN

Ob Anfänger oder Hobbykoch, in den vielfältigen Kursen in der **Kochschule von Bettina Seitz** entdecken Feinschmecker und Genießer neue Rezepte, raffinierte Techniken und spannende Küchentricks. Bettina Seitz teilt ihre jahrelange Erfahrung als Köchin sowie Fisch- und Fleischsommelière und begeistert in ihren Koch-, Grill- und Backkursen mit schmackhaften, gelingsicheren Gerichten. In geselliger Runde wird gekocht, gegrillt, genossen und gelacht – ein Erlebnis, das den Gaumen verwöhnt und lange in Erinnerung bleibt. Gutscheine und weitere Informationen sind erhältlich unter www.kochschule-neumuenster.de.



ENTSPANNUNG – DAS WEIHNACHTSGESCHENK

Im Januar-Workshop der Praxis für Physiotherapie Jessica Schäm lernen Sie in kurzer Zeit, Ihre*n Partner*in mit Shiatsu-Akupressur im Bereich Schulter, Nacken und Gesicht zu entspannen. Er findet am Samstag, 11. Januar 2025, von 9.30 bis 12 Uhr, statt. Mehr über die Einzel- und Kursangebote unter Tel.: 04321 / 934 14 60 oder www.physioPilates-schaem.de.

GRIECHISCHER GENUSS FÜR ALLE SINNE

Im März eröffnet die neue **EVENTKÜCHE von Hildebrandt's Hotel**. Zum Auftakt des innovativen Gastro-Konzepts können sich literaturliebende Gourmets am 14. März auf einen außergewöhnlichen Abend mit Krimiautorin Nikola Vertidi freuen. Seit vielen Jahren lebt Vertidi mehrere Monate im Jahr auf Kreta und lässt die wunderbare Atmosphäre der „von Gott geküssten Insel“ in ihre Romane einfließen. Ihre Geschichten zeichnen sich durch akribische Recherchen, lebendige Charaktere und eine stets kulinarisch angehauchte Handlung aus, die auf der griechischen Insel angesiedelt ist. Die Lesung wird von einem exquisiten kulinarischen Erlebnis begleitet: Thomas Hildebrandt und Marcus Schneider (Cooking Concept Reutlingen) – enge Freunde und Meister der Kochkunst – werden die Gäste mit einer traditionellen griechischen Meze verwöhnen. Los geht es um 19 Uhr, Tickets gibt es für 79 Euro pro Person. Mehr Infos unter Tel.: 04321 / 25 22 20 oder per E-Mail an info@hildebrandts-hotel.de.





MIT KUNST VON TIETZE SCHMUCK DURCHS JAHR

Bildhauerin Tietze Schmuck, bekannt für ihre langgestreckten Holzskulpturen und Bronzen, malt seit drei Jahren auch Bilder. Doch nicht nur diese sind eine schöne Geschenkidee zum Weihnachtsfest. Freuen darf man sich auch auf den Kalender 2025. Er kostet 26 Euro. Dort stehen ihre besonderen Skulpturen im Mittelpunkt – präsentiert auf 14 Bildern. „In meiner Auseinandersetzung mit der Welt sind meine Figuren Erinnerungen, Wünsche und Gebete. Meine Themen sind Menschenthemen. Hier auf der Erde. Mit einem guten Draht nach oben, zum höheren Selbst, Gott oder wie auch immer Mensch diesen erhabensten Teil unseres Selbst nennen mag, der uns mit allen und allem verbindet. Das ist die eigene Welt in der einen Welt“, so die Künstlerin über sich und ihre Arbeiten. Tietze Schmuck hat keine regelmäßigen Öffnungszeiten, freut sich aber nach terminlicher Absprache auf Besucher*innen. Bestellungen per Mail an tietze-schmuck@tietzekunst.de. www.tietzekunst.de



SCHENKEN SIE KREATIVITÄT

Die Schlei-Akademie findet 2025 in Kappeln und in Sundsacker an der Schlei statt. Hier werden Kunstkurse auf hohem Niveau von Profis angeboten, und zwar vom 7. bis 18. April, vom 4. bis 29. August und vom 6. bis 17. Oktober. Es geht um Malerei, Zeichnung, Illustration, Drucktechniken, Fotografie, Keramik, kreatives Schreiben, Buchbinden, digitale Malerei und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Unerfahrene sowie Fortgeschrittene. Träger der Schlei-Akademie ist der „St. Nicolaiheim e.V.“. Mit seiner Expertise wird ein inklusives Leitbild in Hinsicht auf Barrierefreiheit und Diversität in der künstlerischen Praxis umgesetzt. Anmeldungen per Mail an willkommen@schlei-akademie.de. www.schlei-akademie.de

Skulpturen & Bilder Tietze Schmuck

www.tietzekunst.de · 01 71 / 9 15 35 15



GESCHENKE

STERNENZAUBER

Er gilt als Symbol des Sterns von Bethlehem und bringt weihnachtliches Flair in jedes Haus: Der Herrnhuter Stern ist neben vielen anderen schönen Dekoartikeln in verschiedenen Farben und Größen aus Papier oder Kunststoff erhältlich bei: **Galerie Dekorat, Holstenstr. 7, Neumünster**
Tel.: 04321 / 478 70, www.dekorat-nms.de



Gutscheinkarte 20€
ZUM EINKAUF IN NEUMÜNSTER

2695433

Gültig bei allen teilnehmenden Partnern
www.nms-gs.de

GUTSCHEIN-KARTE

Die Neumünster Gutscheinkarte ist im Wert von 10, 20, 50 und 100 Euro erhältlich. Sie kann bei über 120 Partnern eingelöst werden und gilt auch im Designer Outlet Center, Schwimmbad und Tierpark. www.nms-gs.de

Dänische Lichthäuser von IB Laursen und liebevolle Dekoideen



ADVERTORIAL

ZAUBERHAFTES AUS BORDESHOLM

Entdecken Sie kleine und große Lieblingsstücke für sich selbst oder einen lieben Menschen bei **Glanz & Gloria** in Bordesholm – von Fair Fashion und Accessoires über Interior und Deko bis hin zu Grußkarten und vielem mehr. liebingsstuecke.shop

Kreative Geschenkideen von Herz & Hand gefertigt



NACHHALTIGE AUFBEWAHRUNG

Mit einem Fassungsvermögen von 600 ml bis 2000 ml bietet das Vorratsglas-Set Caya aus hochwertigem Borosilikatglas großzügig Platz für alle Vorräte. Der naturbelassene Akazienholzdeckel mit Silikonichtung verschließt das Glas luftdicht und sorgt dafür, dass Lebensmittel lange frisch bleiben. www.7oclock.de



VERSCHENKEN SIE „THEATER OP PLATT“

Vom 8. bis zum 18. Mai 2025 lädt der Niederdeutsche Bühnenbund zum Theaterfestival ein. Den Auftakt zu zehn Tagen voller Schauspiel, Humor und norddeutschem Charme bildet die Eröffnungsgala am 8. Mai um 19.30 Uhr in der Stadthalle Neumünster. Dort dürfen sich Besucher*innen u.a. auf Werner Momsen freuen. An den folgenden Tagen zeigen niederdeutsche Bühnen aus Ahrensburg, Flensburg, Kiel, Löwenstedt, Lübeck, Neumünster, Schleswig und Süsel ihr Können. Näheres unter www.theaterfestival-op-platt.de.

FABER-CASTELL
since 1761

FABER-CASTELL
since 1761

FÜR KREATIVE

Das Pitt Graphite Sortiment bietet allen Kreativen eine reichhaltige Auswahl an Stiften und Kreiden in verschiedenen Härtegraden zum Skizzieren sowie zum grafischen und flächigen Arbeiten. Das Metallset mit professionellem Anspruch ist das ideale Geschenk für Kreative. www.faber-castell.de

Eine Reise durch schillernde Showwelten

Die größte Pferdeshow Europas ist wieder unterwegs und verzaubert das Publikum mit einem atemberaubenden Programm, das die schönsten Schaubilder aus den letzten Jahren auf ganz neue Weise interpretiert.

„CAVALLUNA – Grand Moments“ ist ein Feuerwerk der Emotionen, das Groß und Klein fasziniert, berührt und zum Staunen bringt. Rund 60 Pferde und die besten Reiter*innen Europas begeistern gemeinsam mit einer hochkarätigen Tanzkompanie das Publikum, unterstützt von emotionaler Musik und beeindruckenden Licht- und Spezialeffekten.

Erzählt wird die Geschichte des in die Jahre gekommenen Showreiters Trol, der, je älter er wird, mehr und mehr Angst hat, eines Tages seine Freunde aus der Showwelt nicht mehr wiedersehen zu können. Daraufhin

hat Trol eine Vision, in der er die außergewöhnlichsten Momente seiner Karriere noch einmal erlebt und es erschließt sich ihm nach und nach das Besondere, das ihn mit den Reiter*innen, Tänzer*innen und Musiker*innen verbindet: tiefste Freundschaft, Liebe, Freude, Humor, Trauer, Romantik, Angst, Freiheit, Kraft, Schönheit, Begeisterung – kurz: das Leben.

Noch bis Juni 2025 gastiert „CAVALLUNA – Grand Moments“ in über 30 Städten in Europa. Informationen und Tickets zur Show gibt es unter www.cavalluna.com und unter Tel.: 01806 / 73 33 33.



JETZT MITMACHEN!

Wir verlosen
5 X 2 TICKETS FÜR CAVALLUNA
in Hamburg am
5. Januar um 17.30
Uhr in unserem News-
letter am 4. Dezember.
Registrieren Sie sich
direkt und verpassen
Sie keine News oder
Gewinnspiele mehr:
[www.lebensart-sh.de/
newsletter](http://www.lebensart-sh.de/newsletter).



GEWINNSPIEL

Fotos: CAVALLUNA (2)

CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES



GRAND MOMENTS



04. - 05.01.25 Hamburg
29. - 30.03.25 Kiel

GESCHENKE

LEGENDÄRE SHOWS, DIE BEGEISTERN

Erleben Sie unvergessliche Musikmomente mit zwei spektakulären Tribute-Shows! „TINA – The Rock Legend“ bringt die unvergleichliche Energie und Leidenschaft von Tina Turners legendären Bühnenshows zurück. Diese aufwändige Hommage lässt das beeindruckende Leben und die Karriere der Pop-Diva Revue passieren. „ABBA – The Concert“ performed by ABBAMUSIC entführt in die Welt des unverwüsthchen ABBA-Fiebers. Mit Hits wie „Waterloo“ und „Dancing Queen“ erleben Sie die zeitlose Magie des schwedischen Quartetts. Verschenken Sie jetzt ein musikalisches Highlight für jeden Fan! **Tourdaten und Tickets unter www.tinatherocklegend.de und www.abbatheconcert.de.**



FÜR STAR WARS FANS

Dieses Bauset ist Teil der aufregenden LEGO® Star Wars™ Reihe, die Fans jeden Alters begeistert. Dieses Modell zum Bauen, Spielen und Ausstellen strotzt vor authentischen Funktionen, um klassische Filmszenen nachstellen oder eigene originelle Fantasy-Geschichten darstellen zu können. Man kann den Kopf von R2-D2 um 360 Grad drehen und außerdem ein drittes Bein, ein Sehrohr und Werkzeug an ihm befestigen. Ein faszinierendes Geschenk für Star Wars Fans! www.lego.com

WEIHNACHTSFREUDEN

Der Dezember steht vor der Tür und damit auch die Suche nach den perfekten Weihnachtsgeschenken. In den hagebaumärkten erwartet Sie eine feine Auswahl an kulinarischen Geschenke-Sets von VIOLAS, die das Herz eines jeden Feinschmeckers höherschlagen lassen. Diese Sets können individuell bestückt werden und bieten eine Vielzahl an Leckereien, die die Festtage noch genussvoller machen. Von aromatischem Glühweingewürz über weihnachtliche Gewürzmischungen bis hin zu „Santa's Leibgericht“, einer köstlichen Risotomischung, ist für jeden Geschmack etwas dabei. **C.J. Wigger Neumünster und Eutin, www.cjwigger.de**



KULTURELLE HIGHLIGHTS: GEWALTIG LEISE 2025

Die Konzertreihe „Gewaltig leise“ bringt 2025 wieder besondere Künstler*innen auf die Bühne der Krusenköppl: Drei unvergleichliche Abende garantieren unvergessliche Musikmomente unter freiem Himmel.

EKO FRESH: HIPHOP-LEGENDE LIVE

Deutschlands Rap-Urgestein Eko Fresh bringt am 21. Juni seine Legacy Tour auf die Krusenköppl. Mit Humor und sozialem Tiefgang feiert der „Freezy“ 20 Jahre Karriere und bringt die Bühne zum Beben. Ein Muss für Hiphop-Fans und alle, die echten Sound lieben.

21. JUNI 2025, 20:30 UHR
VVK 30 € + GEBÜHR, AK 35 €



AXEL PRAHL: GESCHICHTEN IN MELODIE

Am 20. Juni zeigt Axel Prahl mit dem Inselorchester, dass er weit mehr als ein Schauspieler ist. Seine Songs erzählen von Lebensfreude und Tiefgang. Freuen Sie sich auf ein Sommerkonzert voller Emotionen und musikalischer Raffinesse.

20. JUNI 2025, 20:30 UHR
VVK 30 € + GEBÜHR, AK 35 €



SUZIE QUATRO: GLAMROCK-IKONE

Am 27. Juni rockt Suzie Quatro die Bühne – mit Leder-Look, Bass und Power-Stimme. Seit 60 Jahren prägt sie die Rockgeschichte und zeigt auch heute noch, wie Glamrock richtig geht. Ihre Show: eine Zeitreise und ein Statement, dass sie noch lange nicht in Rente geht.

27. JUNI 2025, 20:30 UHR
VVK 30 € + GEBÜHR, AK 35 €

TICKETS:

- Infotresen Stadtgalerie/ KulturForum im Neuen Rathaus
- Welcome Center Kieler Förde
- KN Media Store
- CITTI Ticketcenter
- bundesweit online über www.eventim.de





gewaltig leise

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

FR
20 **Axel Prahl**

MI
25 **Tocotronic**

SA
21 **Eko Fresh**

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

SO
22 **DITTSCHÉ**

FR
27 **Suzi Quatro**

MO
23 **Annett Louisan**

SA
28 **Nigel Kennedy**

DI
24 **Anna Depenbusch**

SO
29 **Tim Fischer**



Leseliebe verschenken

Zwischen Buchdeckeln verstecken sich Welten, in die wir eintauchen können, ohne auch nur den Sessel verlassen zu müssen. Eine herrliche Beschäftigung für gemütliche Winterstunden und immer eine schöne Geschenkidee! Tina Schraml, Chefredakteurin des BÜCHERmagazins, hat uns wunderbare Empfehlungen mitgebracht.



VOM LESEN & VEREHREN

Erfolgreiche Schriftstellerinnen der Gegenwart schreiben über ihre weiblichen Vorbilder. Eine Anthologie mit Beiträgen von Simone Buchholz, Ulrike Draesner, Yael Inokai und vielen anderen: **UNTER FRAUEN**, Rowohlt Hundert Augen, 192 Seiten, 24 Euro



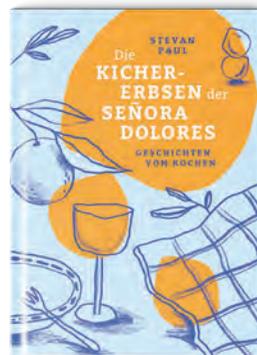
BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Afghanistan, Ruanda und Somalia besitzen entgegen aller Vorurteile sehr wohl große Errungenschaften – es wissen nur zu wenige davon. Entdecken wir großartige Erfindungen und Sehenswürdigkeiten mit diesem wundervollen Kindersachbuch! Denn Minitta und Melanie Kandlbauer und Yani Hamdy finden, es ist endlich Zeit für **GUTE NACHRICHTEN AUS ALLER WELT**, Leykam, 128 Seiten, 24 Euro, ab 6 Jahren



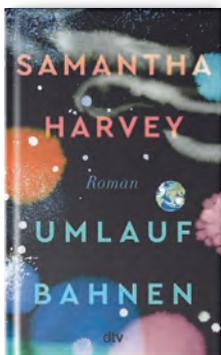
REISE INS INNERE

Innerlicher Roadtrip einer Künstlerin, die auf die Menopause zusteuert und in einem Zimmer für sich allein eincheckt. Miranda July gelingt etwas sehr Seltenes mit diesem Roman über eine weibliche Midlife-Crisis: Sie überrascht, sie berührt, sie verführt, denn sie schreibt großartig über Sex und Lust. **AUF ALLEN VIEREN**, übersetzt von Stefanie Jacobs, Kiepenheuer & Witsch, 416 Seiten, 25 Euro



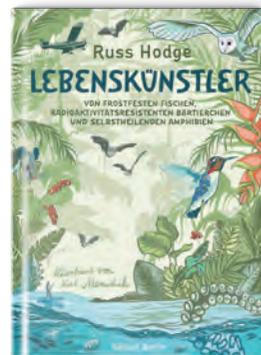
KÖSTLICH ERZÄHLT

Mit ganz viel Bauchgefühl schafft es der Hamburger Koch Stevan Paul in seinem dritten kulinarischen Erzählband so schmackhafte wie raffinierte Geschichten zu servieren, dass einem beim Lesen das Wasser im Mund zusammenläuft. Als Zugabe gibt es nach jedem Text das passende Rezept wie **DIE KICHERERBSEN DER SEÑORA DOLORES**, mairisch, 208 Seiten, 24 Euro



GEDANKEN AUS DEM ALL

Die 16 Umrundungen pro Tag der ISS-Raumstation bilden die Kapitel dieses philosophischen, aber gar nicht abgehobenen Romans: So wie wir mit ein wenig Abstand oft klarer auf die Dinge blicken, so erzählen uns diese sechs schwerelosen Astronautinnen viel über unser Leben und unsere Erde. Völlig zu Recht hat **UMLAUFBAHNEN** von Samantha Harvey den diesjährigen Booker-Preises für den besten englischsprachigen Roman gewonnen! **Übersetzt von Julia Wolf**, dtv, 224 Seiten, 22 Euro



STARS DER EVOLUTION

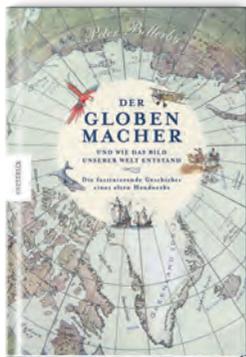
Von frostfesten Fischen und selbstheilenden Amphibien wie dem Axolotl erzählt der Wissenschaftsautor Russ Hodge. Und Kat Menschik zeichnet die Nacktmulche, Tintenfische und Giraffen, von denen wir noch so viel lernen können, als leuchtende Stars der Evolution und einzigartige **LEBENSKÜNSTLER**, Galiani, 240 Seiten, 42 Euro



SPANNUNG MIT TIEFGANG

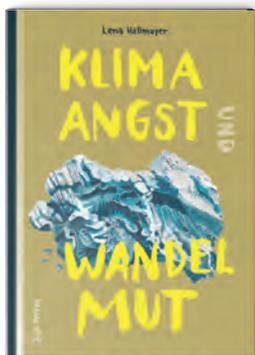
Dr. Eva Mares sichert als Gynäkologin im Krankenhaus Bremen Spuren einer Vergewaltigung, die das Opfer nicht anzeigen will. Doch dann verfolgt der Täter Eva selbst. Ein feinsinniger Thriller – raffiniert konstruiert und rasant spannend!

DIE ÄRZTIN – GEFÄHRLICHE NACHTSCHICHT, von Meike Dannenberg, Lübbe, 270 Seiten, 12,99 Euro



KUGELRUNDE KUNST

Dieses wunderschön illustrierte Sachbuch erzählt wie aus der Idee, ein altes Kunsthandwerk neu zu erlernen, ein weltweit einzigartiges Unternehmen entstand. Peter Bellerby nimmt uns mit auf eine faszinierende Reise in die Geschichte und Gegenwart der kostbaren Weltkugeln: **DER GLOBENMACHER**, übersetzt von Anu Katariina Lindemann, Knesebeck, 240 Seiten, 36 Euro



GEGEN DIE ANGST

Lena Hällmayer hat sich ihre Zweifel und Wut von der Seele gezeichnet und durch ganz viele kleine Veränderungen im Alltag ihre Wirkmacht wiedergefunden. Ihr grandioses Comic-Memoir zeigt eine ermutigende Transformation und erzählt zeichnend von **KLIMAANGST UND WANDELMUT**, Jaja Verlag, 176 Seiten, 26 Euro

DAS NEUE BÜCHERMAGAZIN

Alle zwei Monate begeistert das BÜCHERmagazin Literaturverliebte mit spannenden Interviews, interessanten Einblicken in die Welt der Buchverlage und einer großen Vielfalt an Bücher- und Hörbuch-Renzionen. Diesmal mit dabei: Das große KinderBÜCHER-Spezial mit 48 Seiten rund ums Thema Kinder- und Jugendliteratur.

Für 7,99 Euro erhältlich im gut sortierten Zeitschriftenhandel oder auf www.falkemedia-shop.de.



GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



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

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

Köstliche Weihnachten

Inspiration fürs Festtagsdinner gesucht? Bitteschön!
Drei Gänge für feinsten Genuss.

WURZEL-CREMESUPPE MIT BUNTEN BETEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Knoblauchzehen
- 4 Thymianstiele
- 500 g bunte Bete (z. B. Ringelbete)
- 5–6 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Lauchstange
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g Knollensellerie
- 250 g Petersilienwurzeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 150 g Sahne
- 60 g geriebener Parmesan
- 1 TL Chiliflocken nach Belieben

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen. Thymian waschen und trocken schütteln, die Stiele nur grob zerpfücken. Die Beten putzen, schälen, waschen und nach Belieben in Spalten, Scheiben oder Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, Knoblauch und Thymian dazugeben. Alles mit 3–4 EL Öl beträufeln, mit etwas Salz würzen und im vorgeheizten Ofen 30–35 Min. backen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln. Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln, Sellerie und Petersilienwurzeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Übriges Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Lauch darin andünsten. Kartoffeln, Sellerie und Petersilienwurzeln dazugeben und kurz mitdünsten, dann die Brühe angießen und die Lorbeerblätter dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und abgedeckt 25–30 Min. köcheln lassen.

3. Die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen. Sahne und 40 g Parmesan zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und in 4 Suppentellern verteilen. Mit den gebackenen Beten anrichten, mit übrigem Parmesan und nach Belieben Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

REHRÜCKEN MIT POLENTATALERN & MANDEL-WIRSING

ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 4 Rosmarinzwige
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Maisgrieß
- 40 g geriebener Parmesan
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- 500 g Wirsing
- 600 g Rehrücken
- 3 EL Olivenöl
- 2–3 EL Gin
- 100 ml Wildfond
- 200 g Sahne
- 3 EL Butter
- 75 g Mandelstifte
- 1 Bund glatte Petersilie

1. Knoblauch schälen und hacken. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von 2 Zweigen abzupfen und hacken. Gemüsebrühe aufkochen. Den Maisgrieß einrühren, den Knoblauch dazugeben und den Grieß nach Packungsangabe unter Rühren bei kleiner Hitze quellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, gehackten Rosmarin und Parmesan unterrühren. Polenta mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse ca. 2 cm hoch auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen. Die Masse auskühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Wirsing vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und gründlich waschen, dann in kochendem Salzwasser 1–2 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rehrücken trocken tupfen und längs halbieren, sodass sich 2 gleich große Stücke ergeben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze rundherum scharf anbraten. Übrigen Rosmarin dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Rosmarin auf einen Rost legen und im vorgeheizten Ofen in 8–10 Min. rosa garen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Gin, Wildfond und Sahne ablöschen und die Mischung etwas einköcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Inzwischen mit einer runden Ausstechform oder einem Glas Taler aus der ausgekühlten Polentamasse ausstechen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Taler darin goldbraun anbraten. Übrige Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Mandeln darin goldbraun anrösten. Blanchierten Wirsing dazugeben und kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Rehrücken aus dem Ofen nehmen und in der Petersilie wälzen, dann schräg in Scheiben schneiden und mit Polentatalern, Wirsing und etwas Soße auf 4 Tellern anrichten. Das Gericht sofort servieren.





ROTWEINBIRNE MIT MARZIPANEIS

ZUBEREITUNGSZEIT:

2 STUNDEN + 4 STUNDEN KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Marzipaneis:

- 300 ml Milch
- 200 g Marzipanrohmasse
- Mark von 1/2 Vanilleschote
- 50 g Puderzucker
- 3 EL Amaretto
- 300 g Sahne

Für die Rotweibirnen:

- 4 Birnen
- 700 ml Rotwein
- 300 ml roter Traubensaft
- 1 Zimtstange
- 3 Kardamomkapseln
- 2 Sternanis
- 4 Gewürznelken

Für das Mandelkaramell:

- 100 g Mandelkerne
- 150 g Zucker
- 1 EL Speisestärke

Außerdem: Eismaschine

1. Milch, grob gewürfelter Marzipan, Vanillemark sowie Puderzucker in einen Topf geben und unter Rühren langsam erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen. Amaretto zum Marzipanmix geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Abgedeckt 1 Std. abkühlen lassen. Sahne steif schlagen. Marzipanmasse aufschlagen. Geschlagene Sahne unter die Marzipanmasse heben und die Masse nach Herstellerangaben in einer Eismaschine gefrieren lassen.

2. Birnen schälen. Rotwein, Traubensaft und Gewürze in einen Topf geben und aufkochen. Die Birnen hineingeben und 15–20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und die Birnen im Sud 1 Std. abkühlen lassen. Inzwischen die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Herausnehmen und grob hacken. Zucker in der Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. Gehackte Mandeln dazugeben. Alles gut vermengen und auf Backpapier auskühlen lassen.

3. Birnen aus dem Sud heben und beiseitestellen. Gewürze entfernen und den Sud auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Sud damit leicht binden. Die Rotweibirnen mit Sud und Marzipaneis auf Tellern anrichten, dann mit Mandelkaramell-Stücken bestreuen und sofort servieren.

WINTERLICHER GIN TONIC MIT ORANGE & ZIMT

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

ZUTATEN für 4 Gläser (à 200 ml)

- 2 Gewürznelken
- 1 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 2 EL brauner Zucker
- 1 unbehandelte Orange
- 160 ml Gin
- 600 ml Tonic Water
- Eiswürfel nach Belieben

1. Die Gewürze mit dem braunen Zucker in eine Schüssel geben. Die Gewürze leicht zerstoßen bzw. mörsern, um die Aromen freizusetzen. Anschließend mit einem Sparschäler fünf dünne Streifen Orangenschale abschälen. Einen Streifen zur Gewürz-Zucker-Mischung hinzufügen. Danach die Orange auspressen und den Saft mit dem Gin über die Gewürz-Zucker-Mischung gießen. Gut verrühren, damit sich der Zucker auflöst, und etwa zehn Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.

2. Eiswürfel nach Belieben auf vier Gläser verteilen. Nach der Ziehzeit die Gin-Mischung durch ein feines Sieb direkt in die Gläser abseihen, um die Gewürze zu entfernen. Anschließend mit Tonic Water auffüllen und mit den übrigen Orangenschalenstreifen garnieren.



Foto: Alma Gieseler

Digital lesen

UND SPAREN!

Lesen Sie „So is(s)t Italien“ als E-Paper - wann und wo Sie wollen - und sichern Sie sich viele Vorteile

JETZT FÜR
NUR 1 EURO
TESTEN*



Nach: Ausgabe direkt ins Jahresabo (99,90 Euro für 8 Ausgaben) wechseln.
* Bezogen auf die einmalige Testausgabe für 1 Euro im E-Paper-Abonnement. Preis im Vergleich zum gedruckten Magazin.

Bestell-NR: SII22EPA

www.soisstitalien.de/E-Paper-Probabo

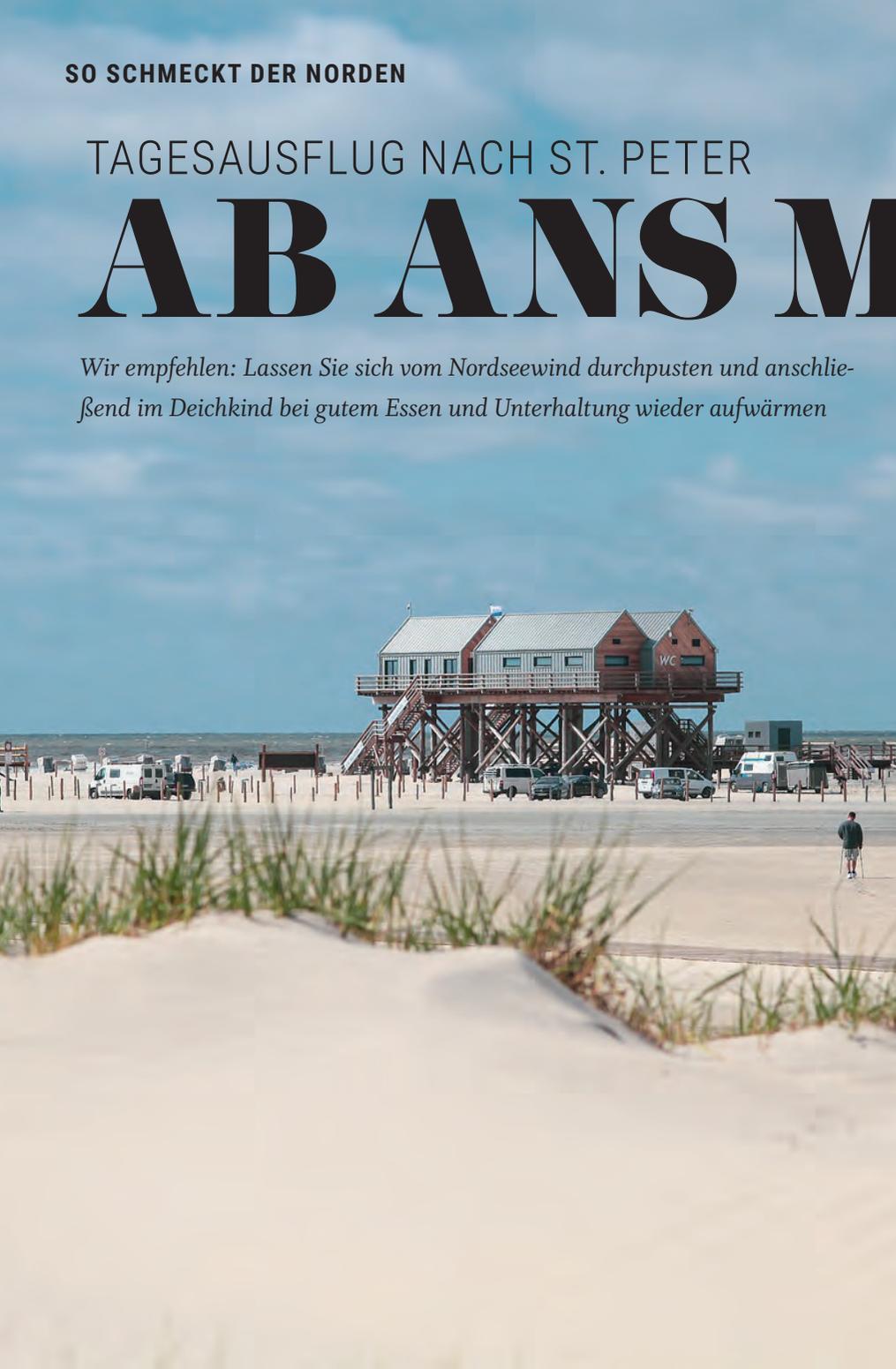


TAGESAUSFLUG NACH ST. PETER

AB ANS MEER

Wir empfehlen: Lassen Sie sich vom Nordseewind durchpusten und anschließend im Deichkind bei gutem Essen und Unterhaltung wieder aufwärmen

Markus Friederici liebt es, Gäste des StrandGut Resorts mit heimischen Produkten frisch und saisonal zu bekochen



Genießen Sie eine kleine Auszeit

Die geheimen Ausflugstipps in unserer Region muss man eben kennen ... Im StrandGut Resort in St. Peter-Ording und dem zugehörigen Restaurant Deichkind gibt's auch für Tagesausflügler immer einen guten Grund für einen Besuch. Den ganzen Winter über finden Events statt, vom Kochkurs über den Ernährungsworkshop bis zum Schreibseminar, dem Musical Dinner oder der Silvesterparty– es lohnt sich, durch das Eventangebot des Hauses zu stöbern und einen Tag an der Nordsee einzuplanen. Aus Kiel und Umgebung finden Sie sich in maximal eineinhalb Stunden direkt am Deich!



„Hier gibt's alles,
was zu einem entspannten
Aufenthalt dazugehört“

VERLOSUNG

Gewinnen Sie ein Tischbüfett im Restaurant Deichkind für 2 Personen (exkl. Getränke). Einfach E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel Tischbüfett“ an shop@strandgut-resort.de schicken und Sie sind im Lostopf! Die Auslosung erfolgt per Mail am 16.12.2024. Viel Glück!



Verwöhnprogramm

Das StrandGut Resort liegt direkt an der malerischen Nordseeküste mit ihrem kilometerlangen Sandstrand. Unser Tipp: Starten Sie mit einem Spaziergang entlang der Promenade und über die lange Fußgängerbrücke bis zum Meeressaum mit Blick auf die typischen Pfahlbauten St. Peters. Nach dem Seeluft-Spaziergang geht's ins Restaurant Deichkind zum Mittag, zur Kaffeezeit oder zum Abendessen. Unter dem „Feinheimisch“ Label gibt's hier regionale und nachhaltige Gerichte ohne viel Schnickschnack – gezaubert von Küchenchef Markus Friederici und seiner Crew. Wir empfehlen eine Reservierung! Wer Lust hat, bleibt am besten gleich über Nacht. Alle Informationen zu Events, Zimmern und Verfügbarkeiten finden Sie direkt unter www.strandgut-resort.de

Fotos: StrandGut Resort/Peter Heck (Portrait: Markus)

VORGESCHMACK

BUCHTIPP

Verschenke zu Weihnachten das neue Kochbuch „StrandGut Lecker“ als Gutschein für einen Besuch im StrandGut Resort!



Erfahre mehr über die regionalen Manufakturen und Höfe, die Hotel und Restaurant mit Köstlichkeiten beliefern



Genießen Sie die nordische Küche wie im Urlaub mit den besten Rezepten von Chefkoch Markus

HILFT GEGEN FERNWEH

Für alle, die die Nordsee lieben: 200 Seiten Rezepte, Reportagen und Impressionen im hochwertigen Einband. 29,90 Euro

Jetzt gleich bestellen:
www.falkemedia-shop.de



amazon.de
ISBN: 978-3964173294

Jetzt neu
für nur
29,90 €





ZIMTIGE TRAUM- STÜCKE

*Im Handumdrehen gezaubert und ebenso schnell vernascht –
diese Plätzchen sind ein wahres Traumchen!*

**ZUBEREITUNGSZEIT:
40 MINUTEN**

ZUTATEN FÜR 90 STÜCK

- 250 g Butter
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 5 Eigelb
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 3 TL Zimt
- 100 g Puderzucker

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eigelbe nach und nach dazugeben und unterrühren. Dann Mehl und 2 TL Zimt dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

2. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, stückweise fingerdicke Stränge aus dem Teig formen. Diese jeweils in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Teiglinge auf die Backbleche setzen und blechweise im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldgelb backen. Puderzucker und 1 TL Zimt mischen. Die noch heißen Traumstücke gleichmäßig damit bestäuben, dann auskühlen lassen und servieren.

Nordseefeeling FÜR ZUHAUSE



NORDISCH ESSEN

Mit den 68 besten Rezepten und vielen Tipps von Hotel-Chefkoch Markus Friederici

MENSCHEN ERLEBEN

Zu Gast bei regionalen Manufakturen und Höfen

ULURLAUBSFLAIR SPÜREN

Nordseemomente von Dünen, Wellen und Weite, die Lust aufs Meer machen

JETZT NEU
FÜR NUR
29,90 €



JETZT BESTELLEN
www.falkemedia-shop.de



amazon.de
ISBN: 978-3-96417-329-4

SO SCHMECKT DER NORDEN

Perfektes Weihnachtsgeschenk: Konzert mit Kopfkissen

PHIL SIEMERS

*Herzerwärmende Live-Musik, ein köstliches Dinner und obendrauf eine himmlisch gute Nacht – am 2. Oktober 2025 entert der Singer-Songwriter Phil Siemers die Bühne im **Hotel Altes Stahlwerk**. Eine tolle Geschenkidee für Musikliebhaber!*

Der Singer-Songwriter Phil Siemers gilt gerade eben noch als Newcomer. Neben beeindruckenden Auftritten in TV-Shows wie Inas Nacht und der Pierre M. Krause Show hat er auf verschiedenen Bühnen eindrucksvoll unter Beweis gestellt, dass er sein Publikum vor allem live mit seinem unaufgeregten Soutimbre, zeitlosem Songwriting und der Leidenschaft für analoge Soundwelten begeistert. Der Hamburger Künstler schafft es, das Publikum mit seiner sanften und unaufgeregten Stimme sowie eingängigen Melodien in den Bann zu ziehen und sorgt mit einer ordentlichen Portion Blues und Soul für den nötigen Groove, der zum Mittanzen einlädt.

Das Konzert selbst verspricht also schon ein Highlight zu werden. Aber das Alte Stahlwerk bietet wie gewohnt noch mehr: Zusätzlich buchbar sind die Teilnahme am reichhaltigen Dinner-Buffer sowie eine Übernachtung in den gemütlichen Zimmern des Lifestyle-Hotels. Ein Abend, der süße Träume garantiert! Mehr Infos auf www.altes-stahlwerk.com.



ADVERTORIAL

PHIL SIEMERS IM HOTEL ALTES STAHLWERK

2. Oktober 2025,
20 Uhr (Einlass: 19.45 Uhr)

Konzert: 38 Euro (erhältlich
über eventim.de)

Konzert inkl. Dinnerbuffet:
81 Euro (ab 17 Uhr)

Konzert mit Kopfkissen:

160 Euro im DZ Kategorie M
pro Nacht/Gast

170 Euro im DZ Kategorie L
pro Nacht/Gast

160 Euro im Einzelzimmer pro Nacht
(jeweils inkl. Dinnerbuffet + Frühstück)

Seeblick
Hotel · Restaurant · Cafe

Am ersten und
zweiten Weihnachtstag:
Großes Christmasbuffet
inkl. Getränke
von 11:30 bis 15:30 Uhr

Köstliches Silvester-Galabuffet
ab 17:30 Uhr

Berliner- und Kuchenbuffet,
Heißgetränke
1 Glas Sekt um Mitternacht

Genießen Sie entspannte Weihnachten zu Hause! Auf unserer Website finden Sie festliche Speisen wie Wild, Gans, Ente und Rouladen zur Abholung am 23. Dezember 2024.

HOTEL SEEBLICK
info@seeblick-engel.de
www.seeblick-engel.de
Telefon 0 43 22-69 90 90
Dorfstraße 18 · 24582 Mühbrook



ADVERTORIAL

WEIHNACHTEN IM KONTRASTE

Die Weihnachtszeit ist eine besondere Gelegenheit, Zeit mit Familie und Freund*innen zu verbringen – und was könnte schöner sein, als sich dabei kulinarisch verwöhnen zu lassen? Das **Kontraste** hat wieder ein festliches Programm für die Weihnachtstage vorbereitet. An Heiligabend lockt von 10 bis 14 Uhr ein vielfältiges Frühstücksbuffet mit allerlei weihnachtlichen Leckereien (27,90 Euro p. P.), der perfekte Start in die Feiertage! Am ersten und zweiten Weihnachtsfeiertag gibt es beim Weihnachtsbrunch

von 10 bis 14 Uhr eine große Vielfalt an Köstlichkeiten, wie immer mit Kaffee, Tee, Säften und Prosecco satt (39,90 Euro p. P.). Am 25. Dezember ist auch abends Genuss garantiert, ab 17 Uhr kann mit den Liebsten am Weihnachtsbuffet geschmaust werden (39,90 Euro p. P.). Am 26. Dezember hat das Kontraste abends ab 17 Uhr geöffnet und freut sich auf Stammgäste und Heimkehrer*innen! Reservierungen unter Tel.: 04321 / 475 48 oder www.kontraste-nms.de.



STRESSFREI DURCH DIE FEIERTAGE **WEIHNACHTSESSEN TO GO**

Ob ein festliches Menü für zu Hause oder ein stilvolles Weihnachtsbuffet vor Ort – das Restaurant Campino verwöhnt Sie über die Feiertage und lässt Sie entspannt das Jahr ausklingen.

Keine Lust, an den Feiertagen aufwendig zu kochen? Kein Problem! Das Restaurant Campino im **Best Western Hotel Prisma** bereitet Ihnen ein weihnachtliches Festmahl zu, das Sie nur noch abholen müssen. Ob knusprige Ente oder schmackhafte Gans – dank einfacher Anleitung ist das Finishing zu Hause schnell erledigt.

Wer sich lieber im gemütlichen und stilvollen Ambiente des Prisma Hotels verwöhnen lassen möchte, sollte am 25. und 26. Dezember vorbeischaun. Von 11.30 bis 15 Uhr erwartet Gäste ein großes Weihnachtsbuffet (54 Euro p. P.). Seien Sie gespannt auf Live Cooking Stations und freuen Sie sich auf köstliche Speisen wie

Gans, Ente, Wild, Flammhachs und vieles mehr. Nach den Feiertagen steht auch schon der Jahreswechsel vor der Tür: Genießen Sie ein 5-Gänge-Silvester-Menü (79 Euro p. P. exkl. Getränke) und feiern Sie entspannt ins Jahr 2025. Weitere Informationen finden Sie unter www.hotel-prisma.de.

Fotos: Best Western Hotel Prisma (1) / Adobe Stock (2)

Weihnachten / Silvester 2024

Unsere kulinarischen Highlights für die schönste Jahreszeit

TRADITIONELLES WEIHNACHTSBUFFET

Mit Live Cooking Stations

Genießen Sie unser hochwertiges Weihnachtsbuffet mit vielen kulinarischen Stationen, mit Gans, Ente, Wild, Flammhachs und vieles mehr.

**1. + 2. Weihnachtstag
11.30-15.00 Uhr**

EUR 54,- / Person

Kinderpreis: Bis 14 Jahre 3 EUR
pro Lebensjahr

5-Gänge-Silvester-Menü

Silvester-Menü am 31.12.2024
ab 18.00 Uhr - Open End
EUR 79,- / Person

Feiern Sie gerne mit uns weiter
auf unserer After-Dinner-Party!

Gans oder Ente To Go

Hof Bimöhlen Freilandhaltung

Abholung am 24.12.2024
mit leckerer Sauce und traditionellen
Beilagen.

Ente: EUR 89,- für 2 Personen
Gans: EUR 179,- für 4 Personen

In wenigen Minuten im eigenen
Backofen vollendet.

Christmas-Party für Unternehmen

13.12.2024

Mit Essen, Trinken, DJ & Tanz.
Sie planen eine Weihnachtsfeier?
Lassen sie uns die Arbeit erledigen!
Preis pro Person EUR 89,90

ODER

After-Christmas-Party

24.01.2025

Nach Weihnachten passt es
Ihnen besser? Lassen Sie sich von
uns mit Essen, Trinken, DJ & Tanz
verwöhnen.

Preis pro Person EUR 89,90

SO SCHMECKT DER NORDEN



**GEÄNDERTE
ÖFFNUNGSZEITEN:**
Mo, Do, Fr + Sa:
12–14 Uhr + 17.30–21 Uhr
Di + Mi: 17.30–21 Uhr
So: 12–14 Uhr

WUNDERBARE WINTERKÜCHE

*Genüsslich beginnt im **ConventGarten** die weihnachtliche Vorfreude mit traditionellen Gerichten, bestem Service und natürlich dem Blick aufs Wasser.*

Im Dezember werden leckere Speisen aus regionalen Produkten mit viel Liebe zubereitet. Die Wahl liegt wie immer beim Besucher, wenn das Küchenteam passend zu Wind, Wetter und Jahreszeit wechselnde Spezialitäten kreiert. So kommen zum Beispiel saisonale Leckereien mit deftigen Beilagen auf den Tisch. Ein süßer Abschluss in Form eines Desserts darf natürlich auch nicht fehlen – ein echter Gaumenschmaus.

ENMALIGE GASTLICHKEIT

Das Team kümmert sich sehr gerne um die Gäste, die festlich speisen möchten. Das Restaurant Achterdeck bietet dafür das perfekte Ambiente. Bodentiefe Fenster mit Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal und ein geschmackvolles Interieur ermöglichen unvergessliche Wohlfühlmomente und ganz viel Genuss. Die Küche schließt jeweils von 14 bis 17.30 Uhr. In dieser Zeit gibt es leckere Torten und Kuchen.

GUTSCHEIN ALS GESCHENKIDEE

Und wer noch auf der Suche nach dem perfekten Geschenk für die Advents- und Weihnachtszeit ist, der kann einfach einen kulinarischen Gutschein des Hauses erwerben und Genuss verschenken. Das gesamte Team des ConventGarten wünscht frohe Weihnachten!

Tischreservierung unter Tel.: 04331 / 590 50 oder www.conventgarten.de.

**LEIDENSCHAFTLICH.
ORIGINELL.
KULINARISCH.
SCHLEMMEN.**



**SONNTAGS.
BRUNCH.
10.00 - 13.30 UHR**

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

L.O.K.S.
RESTAURANT

IM EINFELDER BAHNHOF
Einfelder Schanze 3
24536 Neumünster

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

WINTERLICH GENIESSEN

In diesem Jahr ging es im **L.O.K.S.** kulinarisch auf Weltreise, denn die Saisonkarten präsentierten die Vielfalt ausländischer Küchen. Zum Jahresende geht es nun aber wieder ab to Huus. Heimische Gaumenfreuden kommen im Dezember auf den Tisch, wie der holsteinische Klassiker schlechthin: deftiger Grünkohl mit Kasseler, Kochwurst und Schweinebacke – serviert mit kroschen Bratkartoffeln oder süßen



Im Winter ein Muss: deftiger Grünkohl nach Holsteiner Art.

Kartoffeln. Der beliebte Grünkohl macht sich aber auch als Pastagericht in Sahnesauce mit Lachsfilet hervorragend. Herzerwärmenden Genuss bietet das Hirschragout mit Rotkohl, Serviettenknödeln und Preiselbeeren, während uns die halbe Ente aus dem Ofen mit ihrer feinen Orangensauce schon vorfreudig aufs Weihnachtsfest werden lässt. Rein pflanzlich und richtig lecker ist die Pilz-Pasta mit Tagliatelle, Pilzen, Tomaten und Brokkoli in Sojarahm, getoppt mit Walnüssen. Die haben auch im Dessert ihren Auftritt, als Walnussbecher mit Eierlikör und Sahne. In der Heimat schmeckt's einfach am besten! www.loks-restaurant.de

CONVENTGARTEN

Gegründet 1874  Hotel · Restaurant

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



IM HERZEN SCHLESWIG-HOLSTEINS

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

TRADITION SEIT 1874

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



HIER FEIERN SIE RICHTIG

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



ALLMONATLICHER BRUNCH-GENUSS

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



Winterzauber

STILVOLL DURCH DIE FESTLICHE SAISON

Die diesjährige Wintermode verbindet Gemütlichkeit, Stil und die festliche Stimmung der Weihnachtszeit: Kuschelige Strickleider, elegante Schnitte und glitzernde Akzente setzen modische Highlights. Von lässigem Denim bis zu glamourösen Outfits für besondere Anlässe – die Looks sind vielseitig und perfekt für kalte Tage. Weiche Stoffe, sanfte Farben und raffinierte Accessoires sorgen dabei für einen stilvollen Auftritt, und das sowohl beim Weihnachtsmarktbesuch als auch beim festlichen Feiern unter dem Weihnachtsbaum.



**DU WILLST STUDIEREN,
FINDEST ABER
KEINE WOHNUNG?**

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

www.mein-studentenwohnheim.de

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

STUDENTENWERKSH
Wir sind dein Rückenwind

yfu
YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

Platz frei?

WERDEN SIE JETZT GASTFAMILIE UND ENTDECKEN SIE ZU HAUSE DIE WELT!

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

MEIN WEIHNACHTEN

In der Weihnachtszeit verwandelt sich das Modehaus **CJ Schmidt** in das „Haus der 1.000 Geschenkeideen“, denn während der Adventszeit warten nicht nur die neuesten Modetrends auf die Besucher. Auch regionale Anbieter sind zu Gast und präsentieren ihre Geschenkeideen, die vor Ort bestickt oder graviert werden können.

„Wir freuen uns auf die Adventszeit und möchten, dass die Weihnachtseinkäufe ‘persönlich’ werden“, freut sich das Team in Husum.

REGIONALE HIGHLIGHTS

So steht das Wochenende vom 5. bis zum 7. Dezember unter dem Motto „Lecker Weihnachten“. Das CJ Schmidt-Team begrüßt an diesen Tagen regionale Anbieter, die mit ihren Spezialitäten für Genussmomente sorgen. Besucher können in die Welt handgemachter Köstlichkeiten eintauchen: Zur Auswahl stehen Marmeladen, Chutneys und Kräutersalze oder Rum und Kaffee vom Husumer Kaffeekontor sowie Wein, Pralinen, Macarons, Käse und Honig vom Das James & James Farm. Wer möchte, probiert die frisch gebackenen Weihnachtsplätzchen nach traditionellen Husumer Rezepten. „Folgen Sie einfach Ihrer Nase, denn in der Adventszeit duftet es bei uns im ganzen Modehaus nach Weihnachtsgebäck“, freut sich das Team und empfiehlt: „Probieren Sie unbedingt unseren Bratapfel im UTSICHT Café & Restaurant oder die frisch gebackenen Plätzchen aus der Weihnachtsbäckerei.“

MEIN PERSÖNLICHES GESCHENK

Aber die Besucher dürfen sich auch auf zahlreiche Aktionen freuen, bei denen Geschenke und Accessoires individuell gestaltet werden können. Eine Cartoonzeichnerin fertigt zum Beispiel am

Leckere Bratäpfel, handbemaalte Weihnachtskugeln – so geht Advent bei CJ Schmidt.



12. und 13. Dezember persönliche Porträts an, und im WMF-Bereich werden Violas Gewürze mit individuell gestalteten Labels versehen und Frühstücksbretter aus Holz individuell ganz nach Wunsch graviert. Zudem gibt es täglich die Möglichkeit, Bademäntel, Handtücher, Herrenhemden oder Steiff Babytücher besticken zu lassen – wunderbar persönliche Geschenkeideen! Und eine perfekte Gelegenheit, ganz individuelle Geschenke zu gestalten.

LATE NIGHT SHOPPING

Um den Einkaufsbummel voll auskosten zu können, bietet CJ Schmidt den Gästen an den Samstagen 7. und 14. Dezember Late Night Shopping bis 20 Uhr an.

ADVENTSKALENDER – JEDEN TAG EIN SPECIAL

Der CJ Schmidt Instagram-Account, der bis Heiligabend täglich eine neue Geschenkeidee bereithält,

stellt ganz besondere Präsente vor. Wie wäre es zum Beispiel mit individuellen Weihnachtskugeln, die mit dem Namen beschriftet werden? Tolle Idee, oder? Auf diesem Account darf man sich auf Besonderheiten freuen. In jedem Fall eine willkommene Inspirationsquelle für alle, denen Geschenke mit persönlicher Note am Herzen liegen. „Genießen Sie mit uns die Weihnachtszeit“, freut sich das Team auf Gäste im „Haus der 1.000 Geschenkeideen“.

www.cjschmidt.de





LATE NIGHT
SHOPPING
7.+14.
DEZEMBER

mein Weihnachten

ein bißchen wie früher

Liebevolle Aktionen, persönliche Geschenkideen und der Duft nach frischen Weihnachtsplätzchen – jetzt wird Shopping zum Erlebnis. Alle Events auf einem Blick:




CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM

2 in 1

RUCKSACK & REISETASCHE

Der Lisbon Duffle Backpack begleitet

Sie unterwegs als Rucksack oder Reisetasche.

Wer nach Ästhetik und Funktion, Alltag und Abenteuer sucht findet mit dem Lisbon Duffle Backpack die perfekte 2-in-1-Lösung. 50 Liter Stauraum bieten genügend Platz für Sport-, Festival- oder Reiseausrüstung. Die Vorderseite lässt sich komplett öffnen, damit Sie beim Ein- und Auspacken jederzeit den Überblick behalten. Der Front Organizer und diverse andere Fächer mit Reißverschluss strukturieren das Gepäck – ein Laptop ist im 16-Zoll-Fach sicher aufgehoben, nasse oder schmutzige Kleidung finden in der Wet Pocket und im Wäschebeutel Platz. Mithilfe der oberen Griffe können Sie den Lisbon Duffle Backpack als Reisetasche nutzen. Wenn Sie ihn zum Rucksack umfunktionieren wollen, stecken Sie beide Griffe in die jeweiligen Fächer und legen die verdeckten Schultergurte auf der Rück- beziehungsweise Unterseite frei. Für Komfort sorgen eine ergonomische Polsterung und ein Brustgurt. Der Lisbon Duffle Backpack ist nicht nur wandelbar, sondern auch robust. Kratzfeste, wasserabweisende Materialien sorgen dafür, dass er lange hält und so ziemlich alles mitmacht. www.kapten-son.com

Supergeräumig und einfach praktisch für Alltag und Urlaub – die smarte 2-in-1-Tasche begeistert!



NATÜRLICHE HELFER

Die naturreinen Öle von Heldengrün sorgen für Entspannung und Wohlbefinden und pflegen Haut und Haar.

Die ätherischen Öle werden direkt aus frischen Pflanzen gewonnen und in schonenden Verfahren verarbeitet, um ihre natürliche Reinheit und Frische zu bewahren. Ohne künstliche Zusätze oder Konservierungsmittel entstehen so 100 % reine, naturbelassene Essenzen, welche die volle Kraft der Natur enthalten. Ein Großteil der Produkte ist entweder als Lebensmittel biologisch

zertifiziert oder trägt das Bio-Kosmetik-Siegel, das höchste Standards in der Naturkosmetik garantiert. Ätherische Öle sind echte Allrounder und lassen sich in der Körperpflege verwenden, in Reinigungsmitteln oder als Raumduft und finden sogar in der Küche Anwendung.

www.heldengruen.de

MIT DEM CODE „LEBENSART10“ ERHALTEN SIE 10% RABATT!



- 1 Ideal gegen Insekten oder für eine erfrischende Aromatherapie
- 2 Spendet Feuchtigkeit für seidige weiche Haut
- 3 Entspannt als Raumduft und beruhigt irritierte Haut
- 4 Beruhigt als Raumduft und sorgt für inneres Wohlbefinden

WINTERLICHE SCHUHTRENDS: Stilvoll durch die kalte Jahreszeit

Der Winter bringt Vielfalt in unsere Schuhschränke:
Von funktionalen Klassikern bis hin zu eleganten Statement-
Stücken ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Besonders im Fokus stehen die Evergreens Chelsea Boots – robust, wetterfest und wandelbar. Ob mit klobiger Sohle oder in schlichter Eleganz, sie passen perfekt zu Jeans, Strickkleidern oder Business-Looks. Wer es modisch mag, wählt Varianten mit farbigen Einsätzen. Stiefeletten überzeugen diesen Winter mit femininen Schnitten und hochwertigen Materialien.

VON GROSSEN COMEBACKS UND SATTEN FARBEN

Und auch ein Comeback feiern wir: Trotteurs sind zurück! Die eleganten Halbschuhe mit kleinem Absatz passen ideal zu Hosenanzügen, Röcken oder Jeans. Farblich dominieren Schokobraun, Burgund und Tannengrün, ergänzt durch Metallic-Silber oder Gold. Für besonders kalte Tage sind gefütterte Stiefel mit Lammfell und Profilsohle perfekt für Komfort und Stil. Wer den mutigen Auftritt liebt, greift zu Glitzer- und Metallic-Schuhen, die den Winterlook festlich aufwerten.



Trotteurs in der
Saisonfarbe 2024
Schokobraun,
von Tamaris,
69,95 Euro



Schmuck von der Manufaktur Gubo

WINTERLICHE LIEBLINGS- STÜCKE

Bei **Glanz & Gloria in Bordsesholm** finden Sie jetzt allerlei Lieblingsstücke für einen zauberhaften Winter und die festliche Zeit des Jahres. Von Fair Fashion, einer großen Strickkollektion über ganz besondere Accessoires und handgefertigte Geschenke, die einfach Freude bereiten, bietet der Concept-Store von Sabrina John eine vielfältige Auswahl. Mehr Infos unter Tel.: 04322 / 88 87 27 oder online auf lieblingsstuecke.shop.

Kleid aus feiner Merinowolle von der dänischen Firma By Basics

Handgemachte Accessoires aus feinsten Merinowolle von INVERO

Harbour2nd Ledertaschen und Geldbörsen für Sie & Ihn

Fotos: Tamaris (1)

Glanz & Gloria
Lieblingsstücke



Fairfashion & Scandic Lifestyle

**1001 zauberhafte
Geschenkideen
zu Weihnachten!**

Montag - Freitag 10 - 18 Uhr • Samstag 10 - 13 Uhr
Mühlenstraße 1 • 24582 Bordsesholm
lieblingsstuecke.shop

MUST-HAVES DES MONATS LIEBLINGSPRODUKTE

Persönliche Produktempfehlungen aus der Redaktion.



REVITALISIEREND
Mit Bio-Rosmarinöl und Hyaluronsäure vitalisiert das Shampoo Haar und Kopfhaut und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Der Conditioner mit Bio-Jojobaöl, Proteinen und Arginin pflegt das Haar und erhält das Volumen. www.weleda.de

EFFEKTIVE PFLEGE
Das Anti-Aging-Set No. 3 strafft, mindert Fältchen und reguliert die Talgproduktion für einen glatten, vitalen Teint. Dank Astaxanthin ohne Fettglanz oder verstopfte Poren. www.phystine.com

ZUVERLÄSSIGER SCHUTZ
12 Stunden Schutz ohne Aluminium oder Alkohol mit dem Deodorant No. 1. Pflegt sanft, brennt nicht und duftet nach Zypresse und Bergamotte. www.phystine.com



WACHSTUMSFÖRDERND
Rizinusöl revitalisiert Haare, Augenbrauen und Wimpern und wirkt bei regelmäßiger Anwendung verdichtend, wachstumsfördernd und belebend – außerdem hilft es bei trockener Haut und brüchigen Nägeln. www.von-kinsky.shop



NATÜRLICHES WACHSTUM
Das Haaröl wird aus einer sorgfältig ausgewählten Mischung aus hochwertigen Ölen wie Jojobaöl, Rizinusöl und Arganöl hergestellt und aktiviert die Haarwurzel für ein natürliches Wachstum. www.heldengruen.de

FRISCHE FARBE
Die MANGALA Tönungskuren frisieren die Haarfarbe auf, nuancieren auf Wunsch oder kräftigen einen Farbton und halten die Haarfarbe auch zwischen zwei Färbeterminen ausdrucksvoll wie am Tag nach der Coloration. www.glynt.com



MODERN & ZEITLOS
Auf die fruchtige Kopfnote von Rosa Pfeffer, Grapefruit und Cassis folgt eine blumige Herznote mit den Aromen von Veilchen und Lavendel. Abgerundet wird die Komposition mit einer holzig-warmen Basisnote mit dem Duft von Amber und Moschus. www.sensethelabel.com



Anti-Aging durch
Ästhetische Medizin

B!

bechtel-aesthetics

Privatpraxis für Ästhetische Medizin

Meine Praxen stehen für 15 Jahre Erfahrung und über 30.000 Behandlungen auf dem Gebiet der sanften Ästhetischen Medizin ohne Skalpell.

Als Ärztin lege ich größten Wert darauf, Ihnen alle Behandlungstechniken so verständlich zu erklären, dass Sie danach in der Lage sind, sich eine Meinung zu bilden und für sich selbst - mit meiner Hilfe - zu entscheiden, welche Behandlung die Beste für Sie ist.

Vereinbaren Sie gern ein kostenloses, persönliches Beratungsgespräch mit mir.



Susanne Bechtel
Susanne Bechtel
Ärztin

Vereinbaren Sie ein
kostenloses Beratungsgespräch

Privatpraxis Hamburg

Colonnaden 104 · 20354 Hamburg
040 / 81 95 67 88

Privatpraxis Neumünster

Heinrich-Hartwig-Straße 14 · 24539 Neumünster
04321 / 85 39 533

Privatpraxis Timmendorfer Strand

Poststraße 55 · 23669 Timmendorfer Strand
04503 / 89 81 800

Privatpraxis Risum-Lindholm

Grutstich 13 · 25920 Risum-Lindholm
04661 / 95 70 999

BEHANDLUNGSPORTFOLIO

RADIESSE FACELIFT

Zurück zu den alten Konturen. Hebt Jochbogen, Wangen und Jawline wieder an, baut Handrücken, Hals und Dekollete wieder auf, verjüngt und strafft das Bindegewebe nachhaltig.

BOTOX & CO

Stirn- und Zornesfalten, Augenbrauenlift, Krähenfüßchen, Halsfalten, Zähneknirschen und übermäßiges Schwitzen effektiv behandeln.

HYALURON

Natürliches Volumen für Lippen, Nasolabialfalten, Mundwinkelfalten, eingefallene Schläfen, Ohr läppchen und Nasen- Kinnkorrektur.

FETT-WEG-SPRITZE

Störende Fettpolster im Bereich Wangen, Doppelkinn, Bauch, Hüfte, Rückenfalten, Knie, Oberarm und Oberschenkel werden dauerhaft aufgelöst und das Bindegewebe wird gleichzeitig gestrafft.

PROPHILO

Perfekte Haut durch Hightech-Hyalron für den absoluten Glow im Bereich von Stirn, Wange, Hals, Dekollete, Körper und Händen, sowie Plisseefalten.

FADENLIFTING

Wangen, Jochbogen und Hals werden durch gezieltes Einbringen der auflösbaren Fäden angehoben und gestrafft.

www.bechtel-aesthetics.de



bechtel_aesthetics



LUST AUF ANPACKEN?

Das Ehrenamt ist eine tragende Säule unserer Gesellschaft und steht für freiwilliges Engagement. Menschen setzen ihre Zeit und Fähigkeiten unentgeltlich ein, um anderen zu helfen und das Gemeinwohl zu fördern. Dieses Engagement bereichert oft auch die Ehrenamtlichen selbst.



Hilfe beim Spaziergang – auch solche Aufgaben gehören zum Ehrenamt.

Viele Bürger*innen setzen sich aus Überzeugung und freiwillig für das Gemeinwohl ein, gestalten die Gesellschaft aktiv mit und stärken so den sozialen Zusammenhalt. Ob in der Flüchtlingshilfe, in Sportvereinen, in Umwelt- oder Tierschutz-Initiativen oder im Bereich der Jugendförderung – ehrenamtliche Tätigkeiten gibt es in vielen Bereichen. Sie fördern den Austausch, das Verständnis füreinander und die Entwicklung gemeinsamer Werte. Wer einmal in die dankbaren Augen von jemandem geschaut hat, der gerade Unterstützung erfahren hat, weiß, wie warm und schwungvoll ein Herz schlagen kann.

In Schleswig-Holstein engagieren sich fast 40 Prozent der Bevölkerung in ihrer Freizeit für das Gemeinwohl – ob in der Freiwilligen Feuerwehr, im sozialen Bereich, in Sportvereinen oder in kulturellen Projekten. Ehrenamtliches Engagement ist auch hier im Norden eine tragende Säule der Gesellschaft und stellt eine wertvolle Ressource dar.

VIelfalt der Tätigkeitsbereiche

Die Vielfalt der Tätigkeitsfelder ist beeindruckend: In ländlichen Regionen engagieren sich die Menschen zum Beispiel in der Freiwilligen Feuerwehr. Bei Notfällen, Bränden oder Unfällen sind es meistens ehrenamtliche Feuerwehrleute, die innerhalb kürzester Zeit zur Stelle sind. Was wären wir ohne sie? Eine wichtige Rolle kommt auch den Tafeln zu: Hier sorgen ehrenamtliche Helfer*innen dafür, dass Bedürftige mit Lebensmitteln unterstützt werden. Den Helfer*innen ist nicht genug zu danken. Gleichzeitig stärkt ihre Arbeit den sozialen Zusammenhalt in der Region.

HERausforderungen

Die große Herausforderung im Bereich des Ehrenamts ist der demografische Wandel, der dazu führt, dass es immer weniger junge Menschen gibt, die sich langfristig engagieren können. Hinzu kommen berufliche Anforderungen und veränderte Lebensstile, die es erschweren, ehrenamtliche Arbeit mit anderen Verpflichtungen zu vereinen. Besonders in strukturschwachen Regionen wird der Nachwuchs knapp, und Ehrenämter bleiben oft unbesetzt. Die Landesregierung sowie verschiedene Organisationen und Vereine versuchen, diesen Herausforderungen zu begegnen. So wurden Projekte ins Leben gerufen, um Ehrenamtliche zu fördern und zu unterstützen. Die Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein, die Vergünstigungen in vielen Einrichtungen und Geschäften bietet, ist ein Beispiel dafür.

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



Warum nicht einem Tierheim seine Unterstützung anbieten oder beim Müllsammeln am Strand helfen?

RÜCKGRAT DER GESELLSCHAFT

Ebenso gibt es digitale Plattformen, die Interessierte und Organisationen zusammenbringen, um passende Engagements leichter zu finden. Außerdem setzt sich die Politik zunehmend dafür ein, dass ehrenamtliche Arbeit – etwa durch Fortbildungen oder vereinfachte Zugänge zu Ressourcen – attraktiver wird. Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, sind das Rückgrat der Gesellschaft und verdienen Respekt und Unterstützung. Es liegt an Politik, Gesellschaft und jedem Einzelnen, dafür zu sorgen, dass Schleswig-Holstein auch in Zukunft auf dieses wichtige Engagement bauen kann.

SUCHEN UND FINDEN

Für ehrenamtliche Tätigkeiten in Schleswig-Holstein gibt es Anlaufstellen wie das Portal „Engagiert in Schleswig-Holstein“, das in Zusammenarbeit mit dem Sozialministerium eine Übersicht über Freiwilligenagenturen und Ehrenämter im Land bietet. Hier können Sie spezifische Engagementbereiche wie Kultur, Umwelt, Sport oder Bildung durchstöbern und passende Projekte finden. Weitere Anlaufstellen sind die örtlichen Freiwilligenagenturen, zum Beispiel das nettekieler Ehrenamtsbüro in Kiel.

Fotos: Adobe Stock



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

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) #teamseenotretter

Seit über 25 Jahren Patienten- und Pflegeberatung in Schleswig-Holstein

Wir stärken PATIENTENRECHTE

Ombudsmänner und -frauen spielen eine zentrale Rolle bei der Lösung von Konflikten mit Behörden und Unternehmen. Als unabhängige Instanz sorgen sie dafür, dass Anliegen ernst genommen werden, und tragen dazu bei, Vertrauen in öffentliche und private Institutionen zu stärken.

Vielen Menschen fällt es immer schwerer, sich in unserem komplizierten Sozial- und Gesundheitssystem zurechtzufinden. Warum verschreibt mein Arzt bzw. meine Ärztin nicht mehr das gewohnte Medikament? Warum bekomme ich keinen Termin bei der Fachärztin bzw. beim Facharzt? Wer hilft mir bei meinem Konflikt mit dem Pflegedienst wegen der Betreuung meiner Mutter? Ich fühle mich vom Pflegepersonal schlecht behandelt – was kann ich tun? Als neutrale Institution ergreift der Verein Patientenombudsmann/-frau S.-H. e. V. nicht einseitig Partei, sondern berät vermittelnd und schlichtend bei Konflikten zwischen Bürger*innen und medizinischen Leistungserbringern.

WIE HELFEN DIE OMBUDSPERSONEN?

„Rufen die Betroffenen an, dann nehme ich mir zunächst einmal Zeit und höre zu“ – so das Zitat einer ehemaligen Ombudsfrau aus dem Bereich Schleswig/Flensburg. Dieses Leitmotiv gilt noch heute. Die vier Patientenombudspersonen und die Pflege-Ombudsfrau sind nicht nur seelsorgerecht erfahren und fachlich kompetent, sie sind zudem Personen mit großer Lebenserfahrung, denen man sich gerne anvertrauen mag. Sie bieten eine unabhängige und kostenfreie Unterstützung für Ratsuchende aller Krankenkassen an und arbeiten ausschließlich ehrenamtlich.

NEUE ANSATZPUNKTE

Vielfach reichen auch schon Telefonate aus, um die betroffenen Personen in ihrer konkreten Situation beratend zu unterstützen. Oft wird es schon als hilfreich empfunden, ganz neue Ansatz- oder Anknüpfungspunkte oder den Hinweis auf die jeweils zuständigen Beschwerdestellen für eine Problemlösung zu erhalten. Natürlich nehmen die Ombudspersonen – wenn dies zur Problemlösung notwendig erscheint – auch Kontakt zum Beispiel zu den beteiligten Ärzt*innen, Krankenkassen oder Pflegeinstitu-

tionen und Krankenhäusern auf. Im Gespräch wird dann eine Konfliktlösung gesucht. Das Ziel der Ombudspersonen ist, den einzelnen Menschen in seiner Eigenverantwortung zu stärken und zu unterstützen.

DIE HERAUSFORDERUNGEN DER NÄCHSTEN JAHRE

Das Gesundheitswesen und dessen Strukturen werden sich großen Herausforderungen stellen müssen – vor allem wegen des technologischen und medizinischen Fortschritts, aber auch aufgrund der demografischen Entwicklung. Eine zunehmend älter werdende Durchschnittsbevölkerung wird die Anzahl der pflegebedürftigen Menschen erhöhen und dadurch die Arbeit der Ärztinnen und Ärzte, der Krankenhäuser und Pflegeheime und auch die häusliche Pflege weiter beeinflussen. Gewohntes wird unüblich, Neues hält Einzug. Dies birgt Potenzial für Diskussionen, Missverständnisse und manchmal leider auch Streit.

In diesem sich stark verändernden Gesundheitsbereich kommt dem Verein in seiner Vermittlerrolle weiterhin eine große und wachsende Bedeutung zu. Er setzt sich für berechnigte Interessen der betroffenen Menschen in unserem



„Es würde mich nicht überraschen, wenn der Schlichtungsbedarf steigen wird.“

Vorsitzender Dr. rer. pol. Heiner Garg

Land ein, gibt ihnen Orientierung und verleiht ihnen eine Stimme.

„Es würde mich nicht überraschen, wenn der Schlichtungsbedarf steigen wird“, so der Vorsitzende Dr. rer. pol. Heiner Garg in einem Interview für das Schleswig-Holsteinische Ärzteblatt 2/23.

VERTRAUENSVOLLER UMGANG

Ein vertrauensvoller Umgang untereinander bleibt das oberste Ziel. Hieran mitzuwirken ist und bleibt eine Aufgabe, bei der der gemeinnützige Verein auf die finanzielle Unterstützung der Mitglieder und Förderer angewiesen ist. „Unterstützen auch Sie unsere Arbeit. Werden Sie Mitglied oder spenden Sie uns einen Einmalbetrag. Jede Spende hilft“, bittet Dr. Heiner Garg um Unterstützung.

Wer helfen möchte, kann einen Beitrag geben auf das Spendenkonto bei der Raiffeisenbank eG Leezen, IBAN DE73 2306 1220 0001 3877 66, BIC GENODEFILZN.

Patientenombudsmann/-frau S.-H. e. V.
Bismarckallee 8-12, 23795 Bad Segeberg
Tel.: 04551 / 803 422
E-Mail: info@patientenombudsmann.de
www.patientenombudsmann.de

Fotos: fotolia.de 16512323 fotopro / Dr. Heiner Garg / Patientenombudsmann/-frau S.-H. e. V.

Kontakt herstellen zu den Ombudspersonen:



Dagmar Jonas
 Telefon: 04551 / 80 34 26

Albrecht Schmidt
 Telefon: 04551 / 80 34 27

Peter Schildwächter
 Telefon: 04551 / 80 34 29

Reinhard Pawelitzki
 Telefon: 04551 / 80 34 28

Pflege-Ombudsfrau für ganz Schleswig-Holstein: Ulrike Neumann
 Telefon: 04551 / 80 34 30

Map labels: Nordfriesland, Flensburg, Schleswig-Flensburg, Rendsburg-Eckernförde, Kiel, Ostholstein, Dithmarschen, Neumünster, Plön, Steinburg, Segeberg, Pinneberg mit Helgoland, Stormarn, Lübeck, Herzogtum Lauenburg.

VERMITTELND UNTERWEGS - SEIT 1996

Seit 1996 vertritt der Verein Patientenombudsmann/-frau e. V. Schleswig-Holstein die Anliegen von Patient*innen, Pflegebedürftigen und der Angehörigen und wirkt vermittelnd bei Meinungsverschiedenheiten mit den Akteur*innen des Gesundheitswesens. Er finanziert sich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden. Zur Zeit hat der Verein

ca. 80 Mitglieder, bestehend aus Gesundheitsinstitutionen, Krankenkassen, sozialen Einrichtungen, Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen sowie Privatpersonen.

Der Service ist kostenfrei, sowohl für Patienten gesetzlicher als auch privater Krankenkassen. Die Beratung erfolgt unabhängig einer Mitgliedschaft

im Verein. Vier Ombudspersonen sowie eine Pflege-Ombudsfrau stehen über Direktwahlnummern zur Verfügung. Die Pflegeombudsfrau kümmert sich um auftretende Probleme im Bereich der ambulanten und stationären Pflege. Die Ombudsleute vermitteln bei Konflikten im Gesundheitswesen und wirken auf eine Streitschlichtung hin.

ENTSPANNT DURCH DEN WINTER JETZT ABER RAUS AN DIE LUFT!

*Der Winter stellt viele Menschen vor Herausforderungen – insbesondere Senior*innen. Kälte und Dunkelheit verführen dazu, sich zurückzuziehen. Doch gerade jetzt ist es wichtig, aktiv zu bleiben. Spaziergänge sowie Sport oder Yoga bieten ideale Möglichkeiten, um Körper und Geist in Balance zu halten – und sie stärken das Immunsystem. So kommen Sie fit durch den Winter.*





GUTES Bauchgefühl

Fairment bietet hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zu Unterstützung der Darmgesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens an.

Die Darmgesundheit spielt eine entscheidende Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden. Ein gesunder Darm hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern stärkt auch unser Immunsystem, beeinflusst unsere Stimmung und sogar die Gesundheit unserer Haut. Eine ausgewogene Darmflora mit vielen nützlichen Darmbakterien, einschließlich sporenbildender Bakterien, fördert die Verdauung von Nährstoffen, schützt vor Krankheitserregern und hilft, Entzündungen im Körper zu regulieren.

Fotos: Fairment



SANFTE UNTERSTÜTZUNG

Fairment bietet spezielle Nahrungsergänzungsmittel für die Darmgesundheit, die darauf abzielen, das Mikrobiom zu stärken und das Wohlbefinden zu fördern. Diese Produkte sind reich an Probiotika und Präbiotika und enthalten lebende Mikroorganismen sowie Nährstoffe, die das Wachstum guter Darmbakterien unterstützen. Fairment setzt auf natürliche Inhaltsstoffe und eine schonende Verarbeitung, um die Wirksamkeit der Produkte zu erhalten.

www.fairment.de



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

für Schulter-Nacken-Kiefergelenk
mittwochs, ab 08.01.25
19.15-20.00 Uhr, online live über zoom

Rückbildungskurs für Mamas

Di.+Do.,
07. & 09.01.25, 10.00 Uhr
100 % Kostenübernahme durch Krankenkassen.

Pilates Präventionskurse

Do., 09.01.25, 17.00 Uhr
Je 10 Termine,
bis zu 80 % krankenkassenbezuschusst.

Schulter - Nacken Entspannung für Paare

Sa., 11.01.25, 9.30 - 12.00 Uhr
„Das Weihnachtsgeschenk“



Praxis für Physiotherapie & Pilates
Jessica Schäm

Infos und Anmeldung: Noldestraße 5 · 24539 Neumünster
Tel. 04321/934 1460 · Mobil 01 78/168 3081
www.physiopilates-schaem.de



Zahnimplantate Angst- und stressfrei



Zahnimplantate von geprüften Experten (DGOI). Auf Wunsch in Voll- oder Dämmer Schlafnarkose. Wir beraten Sie gern!



Dr. Polychronakos · Dr. Görrissen MSc. · Dr. Gottwald MSc.
edelmund GbR
Zahnärzte · Zahnmedizinisches Versorgungszentrum
Königstraße 5a · 24568 Kaltenkirchen
www.edelmund.de



edelmund

Hof WUNDERBERG

Tagesschönheitsfarm



Verschenken
Sie Verwöhnzeit
mit unseren
Gutscheinen.

oceanwell-Meer-Zeit (Halbtagesprogramm)

Kräuter/Algentee, Meersalz Peeling,
berauschendes Meeresbad
(Thalassowanne), oceanwell-
Meereskosmetik Behandlung

149,- €

Balance-Tag nach Gertraud Gruber (Ganztage)

Guter Morgen Begrüßungstee, sanftes Bürstenpeeling
(Bürste wird geschenkt), Molke-Protein-Bad,
pflegende Pediküre - der Lack wird als Geschenk
mitgegeben, Wellness Körpermassage,
hochwertige Naturkosmetikbehandlung, Beköstigung

264,- €

Wellness-Kosmetikanwendung Aktionspreis: 69,- €



Kerstin Stegert-Peters • Hof Wunderberg
24637 Schillsdorf bei NMS
Tel. 0 43 94 / 992 410
www.hof-wunderberg.de

GESUND UND FIT BIS INS ALTER



Hof Wunderberg – der perfekte Ort für eine kleine Auszeit

Von der Legende inspiriert:

NATURKOSMETIK IM FOKUS

*Hof Wunderberg orientiert sich neu und stellt
das gesamte Produktsortiment auf Naturkosmetik um.*

1955 revolutionierte Gertraud Gruber die Kosmetikbranche, als sie die erste Schönheitsfarm Europas am Tegernsee gründete. Ihre ganzheitliche Philosophie, die die Ernährung, Bewegung und Pflege in Einklang mit der Natur stellt, setzt bis heute Maßstäbe in der Kosmetik. Das Team von Hof Wunderberg in Schillsdorf, das sich kürzlich bei dieser Ikone schulen ließ, führt diesen Ansatz nun weiter und richtet sich mit neuem Konzept aus, das Natur und Nachhaltigkeit ins Zentrum stellt.

NACHHALTIGE BEHANDLUNGEN

Nach 23 Jahren erfolgreicher Arbeit wird das gesamte Produktsortiment auf Naturkosmetik umgestellt, von der einige Produkte sogar BIO-zertifiziert sind. „Es ist mir wichtig, dass wir dem Wandel gerecht werden“, erklärt Kerstin Stegert-Peters, Leiterin der Schönheitsfarm. „Auch wir möchten bewusst auf Nachhaltigkeit und den Schutz der Natur und des Menschen achten.“ Die idyllische Lage von Hof Wunderberg inmitten der Natur macht diesen Schritt nahezu selbstverständlich. Naturkosmetik, ganzheitliche Gesundheitskonzepte und nachhaltige Behandlungen stehen nun im Vordergrund. Pflanzen und Algen liefern hochwertige Kraftstoffe, die der Haut zugutekommen.

BEWÄHRTE NATURKOSMETIK-LINIEN

Hof Wunderberg setzt dabei auf zwei Naturkosmetik-Linien: Oceanwell aus Kiel, die Meereskosmetik aus umweltschonenden Aquakulturen bietet, sowie die Kosmetik von Gertraud Gruber. Beide Marken stehen für höchste Qualität. Oceanwell setzt auf die Kraft des Meeres, während Gertraud Gruber auf die Wirkung von Pflanzenextrakten vertraut – beide im Einklang mit der Natur. „Unsere Ausbildung bei Gertraud Gruber hat uns inspiriert, ihre Philosophie und Behandlungspläne zu übernehmen“, berichtet das Team von Hof Wunderberg. Mit dem ganzheitlichen Konzept laden sie ihre Kund*innen ein, sich von den Vorteilen zu überzeugen. „Wir freuen uns auf Ihren Besuch“, so das Beauty-Team von Hof Wunderberg.



Das gesamte Produktsortiment wird auf Naturkosmetik umgestellt.



Spa & Wellness am Großen Segeberger See

IHR WEG ZU INNERER RUHE UND ganzheitlichem Wohlbefinden

Gönnen Sie sich eine Auszeit und tauchen Sie ein in die Welt der Erholung im **Spa des VITALIA Seehotels.**

Im VITALIA Spa wurde jeder Aspekt darauf ausgerichtet, Ihr persönliches Wohlfühl wiederherzustellen und Körper sowie Seele in harmonischen Einklang zu bringen.

Der großzügige Wellnessbereich bietet Ihnen eine Oase der Ruhe, in der Sie sich vollkommen entspannen können. Genießen Sie die vielfälti-

gen Anwendungen und Massagen, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind, und lassen Sie sich in der wohltuenden Sauna- und Wasserlandschaft verwöhnen.

Im Spa des VITALIA Seehotels erwartet Sie nicht nur ein umfassendes Angebot an Wellness- und Beautybehandlungen, sondern auch ein

Ambiente, das Ruhe und Gelassenheit ausstrahlt. Lassen Sie den Alltag hinter sich und erleben Sie eine neue Dimension der Entspannung, die Sie erfrischt und belebt zurücklässt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.vitaliaseehotel.de.

Fotos: Kai Trefan (4)



Wir freuen uns auf Sie

Mein Moment. Meine Auszeit.

Frauen-Wellnessangebot

Gönnen Sie sich eine Auszeit im VITALIA SEEHOTEL. Ob mit der besten Freundin oder allein. Lassen Sie Ihre Seele im VITALIA SPA baumeln, verwöhnen Sie sich mit unseren Wellness-Anwendungen und tanken Sie neue Energie.

Entdecken Sie unsere Frauen-Wellnessangebote auf der Homepage und genießen Sie Ihre wohlverdiente Erholung!



VITALIA SEEHOTEL
Am Kurpark 3 · 23795 Bad Segeberg
Tel 04551 802-80 · Fax -9888
info@vitaliaseehotel.de · www.vitaliaseehotel.de



VITALIA SEEHOTEL

TINNITUS- BERATUNG



Seit fast 14 Jahren betreibt **Michael Eggers** in Bordesholm und Wankendorf Fachgeschäfte für **Hörakustik**.

Das Berufsbild des Hörakustikers ist dabei sehr vielfältig. Auch eine Tinnitus-Beratung gehört dazu.

„Gerade die Betreuung von Menschen mit Tinnitus ist eine besondere Herausforderung, da die Ursachen und Ausprägungen sehr vielfältig sind.

Die 'eine' Behandlungsform gibt es nicht, so dass der Ursprung des Tinnitus individuell und in Zusammenarbeit mit der HNO-Heilkunde und ggf. anderen Disziplinen abgeklärt werden sollte, da Tinnitus häufig als Folge von anderen Krankheitsbildern oder alltagsbedingten Situationen auftritt“, weiß Eggers aus Erfahrung.

DEN TINNITUS „MASKIEREN“

Die Untersuchung des Gehörs steht für Michael Eggers im Vordergrund, da ein Tinnitus auch in Verbindung mit einer Schwerhörigkeit gebracht werden kann. Eggers: „Ist dies der Fall, ist ein Ausgleich der Schwerhörigkeit mit Hörsystemen anzuraten. Ziel einer Versorgung mit Hörsystemen ist dabei nicht nur der Ausgleich der Hörminderung, sondern auch das sogenannte ‚Maskieren‘ des Tinnitus. Bei dieser Art der Behandlung maskiert die Verstärkung des Hörsystems den Tinnitus, der anschließend oft in den Hintergrund tritt oder vermindert wahrgenommen wird.“

ABLENKEN IST DAS ZIEL

Aber auch bei Menschen ohne Hörverlust kann ein Tinnitus auf diese Weise mit speziellen „Tinnitus-Maskern“ behandelt werden. Letztlich ist das Ziel, die Wahrnehmung vom Tinnitus abzulenken, um diesem keine überhöhte Aufmerksamkeit zu schenken. Individuell angelegte Trainingsmethoden in Bezug auf Wahrnehmung und Aufmerksamkeit können den möglichen Erfolg dabei erhöhen oder den Leidensdruck verringern“, weiß Eggers. Das Team um Michael Eggers bietet unverbindliche Beratungstermine an. Mehr unter Tel.: 04322 / 886 87 00.

www.eggers-hoerakustik.de

Dreifach gemeistert!

Nicole Trede
Hörakustikmeisterin

Michael Eggers
Inhaber | Hörakustikmeister

Kornelia Probst
Hörakustikmeisterin

FACHGESCHÄFT BORDESHOLM

Alte Landstraße 3
24582 Bordesholm

Telefon 043 22 - 88 68 700



FACHGESCHÄFT WANKENDORF

Bornhöveder Landstraße 1
24601 Wankendorf

Telefon 043 26 - 99 99 480

Telefax 043 26 - 99 98 053

E-Mail info@eggers-hoerakustik.de

URL www.eggers-hoerakustik.de

HÖRSYSTEMANPASSUNGEN

HÖRSYSTEMSERVICE

(ICP-) GEHÖRSCHUTZ

HAUSBESUCHE

EIGENE KUNDENPARKPLÄTZE

BARRIEREFREIER ZUGANG

Wir wünschen fröhliche Weihnachten!



Wir bieten
auch Jobs für
Pflegefachkräfte &
Pflegehilfskräfte.
**Bewirb Dich
bei uns!**

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

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

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



HÖRGERÄT WIRD TREND

Das neue Active IX von Signia kombiniert Earbuds mit Hörgeräten und setzt ein klares Statement, wie trendy Hörgeräte heutzutage sein können.

Stellen Sie sich vor, Sie sind mitten im pulsierenden Leben im Büro, beim Sport oder einfach unter Freunden. Sie wollen jedes Gespräch mühelos verfolgen, jeden Moment genießen und hören was das Leben zu bieten hat. Doch viele Menschen fühlen sich von traditionellen Hörgeräten nicht angesprochen und wünschen sich ein Gerät, das sich nahtlos in ihren aktiven Alltag integriert und dabei so stilvoll ist wie die trendigsten Gadgets.

HÖRGERÄTE NEU GEDACHT

Active IX sind nicht einfach nur Hörgeräte, sie sind eine revolutionäre Kombination aus Premium-Hörversorgung und modernen Earbuds, so die Hörakustik-Meister*innen von **frommer akustik**. Ihr innovatives Design erinnert mehr an beliebte Consumer Electronics als an ein klassisches Hörgerät. Damit setzt Signia ein klares Statement: Active IX sind gemacht für Menschen, die gerne Neues ausprobieren und das Leben in vollen Zügen genießen wollen.

HÖRGERÄTE FÜR IHREN STIL GEMACHT

Mit Active IX erleben Sie nicht nur herausragenden Klang, sondern auch Komfort und individuellen Style. Sie sind bequem zu tragen und machen jede Aktivität mit. Erhältlich in sechs modernen Farben, passen sich die Hörgeräte Ihrem persönlichen Stil an. Erleben Sie, wie Hörgeräte Trend werden: Testen Sie Active IX!

www.frommer-akustik.de

frommer
akustik

Weltneuheit
kostenlos
Probe
tragen! *

Wenn Hörgerät Trend wird!

Das neue **Active IX** von Signia kombiniert Earbuds und Hörgeräte und setzt ein klares Statement, wie trendy Hörgeräte heutzutage sein können. Die einzigen Earbud-Hörgeräte mit Multi-Beamformer.

Kommen Sie jetzt zu einem persönlichen Gespräch vorbei und **testen Sie die Zukunft des Hörens 2 Wochen kostenlos** und unverbindlich bei sich zu Hause.



**Sie erzählen uns Ihre Geschichte.
Wir machen Ihr Hörgerät daraus.**

* Einzulösen in allen frommer akustik Fachgeschäften. Nur 1 Gutschein pro Person. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Bildnachweis: Active IX von **signia**

Bad Segeberg - Kurhausstraße 3, Tel. 04551-90819715
Bordesholm - Bahnhofstraße 44, Tel. 04322-8895200
Hamburg - Spitzbergenweg 28, Tel. 040-28533484
Hohenlockstedt - Breite Str. 3, Tel. 04826-9504351
Neumünster - Wittorfer Str. 4, Tel. 04321-42830
Trappenkamp - Gablonzer Str. 24, Tel. 04323-9838890
Wahlstedt - An der Eiche 38-40, Tel. 04554-7056645

Jetzt in Ihrer Filiale anmelden
oder unter www.frommer-akustik.de



VON ANFANG AN AUFGE- KLÄRT



Mareike Brede ist Sexualpädagogin, erfolgreiche Influencerin und bald Dreifach-Mama. Auf Instagram teilt die 32-jährige Schleswig-Holsteinerin wichtige Inhalte über sexuelle Aufklärung und macht damit Eltern und Kinder stark.

Liebe Mareike, ab wann sind wir sexuell?

Menschen sind von Geburt an sexuelle Wesen, wenn man diesen Begriff „sexuell“ ganz weit definiert und nicht nur an „Sex gleich Geschlechtsverkehr“ denkt. Sexualität ist einfach ein zentraler Bestandteil unseres Lebens und meint eben viel mehr als nur Fortpflanzung. Es geht dabei unter anderem auch um den Körper, Gefühle, Beziehungen und die eigene Identität. Der Begriff ist also viel komplexer und vielseitiger, als man zunächst annimmt. Sexualität begleitet uns von Anfang bis zum Ende unseres Lebens. Nur unterscheidet sich kindliche Sexualität natürlich von der Sexualität Erwachsener. Bei Kindern geht es viel um Neugierde und das Entdecken und Erforschen.

Ab welchem Alter sollte man Kinder aufklären? Und was bringt es ihnen?

Aufklärung ist so viel mehr als das klassische Aufklärungsgespräch über Geschlechtskrankheiten und Schwangerschaft, das so viele von uns kennen, wenn sie als Teenager an den Küchentisch gesetzt wurden mit den Worten:

„So, jetzt muss ich dir mal was erzählen.“ Aufklärung fängt schon mit Körperwissen an: Wie heißen welche Körperteile? Wer darf eigentlich wo berühren? Wo sind unsere persönlichen Körpergrenzen? Besonders wichtig ist hier das Recht auf körperliche Selbstbestimmung. Auch das Thema Gefühle – oder dass es gute und schlechte Geheimnisse gibt. All das sind Themen, die wir mit unseren Kindern von Anfang an besprechen sollten und sie damit auch vor sexuellem Missbrauch schützen. Aufklärung ist also Prävention! Es gibt demnach kein Alter X für Aufklärung, sie sollte im besten Falle von Anfang an ganz beiläufig in den Alltag integriert werden.

Und wie gehe ich das am besten an?

Das geht ganz einfach, zum Beispiel schon am Wickeltisch, indem ich meinem Baby meine Handlung erkläre: „Ich wische deinen Popo ab und mache dann die Vulva sauber.“ So wachsen sie von Anfang an mit den richtigen Begriffen auf und es wird zu etwas ganz Selbstverständlichem. Kinder stellen gerne auch Fragen, denn

sie sind von Natur aus neugierig und wollen irgendwann wissen, was der Unterschied zwischen Jungen und Mädchen ist oder wie die Babys in den Bauch kommen. Kinder haben das Recht auf wahrheitsgemäße Informationen! Wenn das Kind also eine Frage stellt, dann ist es auch reif genug für eine altersgerechte Antwort, und da braucht man keine Scheu zu haben. Denn damit befähigt man seine Kinder, über ihren Körper zu entscheiden, ein Körpergefühl zu haben, Selbstwert zu entwickeln, und gibt ihnen ganz viel für ihre sexuelle Gesundheit mit. So haben Studien beispielsweise bewiesen, dass aufgeklärte Jugendliche später ihre ersten sexuellen Erfahrungen machen und dabei auch verantwortungsbewusster verhalten.

Wie sollte deiner Meinung nach Sexualkunde im Schulunterricht aussehen?

Auf jeden Fall interessenskonform. Ich empfehle beispielsweise gern, eine Fragebox aufzustellen und den Kindern damit die Chance zu geben, anonym ganz offen Fragen zu stellen. Damit erkennt man schnell, wo die Kinder gerade stehen

und was sie interessiert. Und diese Fragen beantwortet man dann offen und ehrlich. Sinnvoll finde ich auch, externe Sexualpädagog*innen ins Boot zu holen und sexualpädagogische Veranstaltungen anzubieten, wobei der Unterricht keinesfalls nach hinten fallen und ausschließlich ausgelagert werden sollte. Wichtig ist, dass aktuelle Lehrmaterialien verwendet werden, auf korrekte Sprache geachtet wird – also nicht nur von der Scheide, sondern auch von der Vulva und damit der korrekten Anatomie gesprochen wird. Und Mythen, wie dass das Jungfernhäutchen ein Indiz für Jungfräulichkeit wäre, beiseite geschoben werden. Dass rechtzeitig – am besten schon in der Grundschule – über die Pubertät aufgeklärt wird. Auch das Thema sexuelle Vielfalt sollte nicht zu kurz kommen, sodass Kinder und Jugendliche Informationen über unterschiedliche sexuelle Orientierungen und Identitäten erhalten.

Viele Menschen sind sehr schambehaftet und meist unzureichend aufgeklärt aufgewachsen. Wie können wir den Mut finden, offen über Sexualität zu sprechen?

Das geht ganz vielen so, eben weil Sexualität nach wie vor ein Tabuthema ist. Es ist ein Prozess, den Mut zu finden, darüber zu sprechen. Es ist also nicht verwerflich, wenn es einem schwerfällt. Ich finde wichtig, dass man sich reflektiert und sich bewusst macht, wie wichtig Aufklärung ist. Dass man sein Kind damit schützen kann, denn Prävention ist so wichtig, gerade hinsichtlich sexueller Gewalt. Mit die-

„*Sexualität begleitet uns vom Anfang bis zum Ende unseres Lebens.*“

Mareike Brede



sem Wissen sollte man sich für das Wohl seines Kindes dem Thema annehmen, sich in Form von Büchern oder Beratung Unterstützung nehmen und nicht sagen: „Nee, ich traue mich nicht, darüber zu sprechen.“

Du teilst auf deinem Instagram-Kanal viele spannende Inhalte. Warum ist gerade Social Media so eine gute Plattform dafür?

Social Media erreicht viele Menschen, die vielleicht aus Scham nicht auf Infoveranstaltungen im realen Leben gehen würden. Die Anonymität des Internets ist da ein großer Vorteil, auch wenn die Instagram-Richtlinien große Schwierigkeiten bereiten. Ich muss in meinen Aufklärungsvideos leider viel zensieren, damit die Videos auch ausgespielt werden, da Instagram zum Beispiel nicht differenziert, ob es um sexuelle Bildung oder andere Inhalte geht. Aber weil mir das Thema so am Herzen liegt und ich schon sehr viele Menschen erreicht habe, denen ich Scheu und Scham davor nehmen konnte, das Tabu zu brechen und offen mit ihren Kindern zu sprechen und sie von Anfang an aufzuklären, wird mich auch keine Zensur von Wörtern wie Vulva, Penis oder Sex davon abhalten, weiterzumachen.

Das Interview führte Natalie Zahnow.

Fotos: Mareike Brede



Ob Aufklärungsbücher oder Körperteile aus Stoff – Mareike Brede gibt hilfreiche Tipps für anschauliche Aufklärung.



DIE.MAMAREIKE

SEXGEKLÄRT

Auf ihrem Instagram-Kanal @die.mamareike begeistert Mareike Brede fast 100.000 Menschen. Unverblümt, humorvoll und nahbar klärt die Sexualpädagogin über wichtige Themen rund um Sexualität auf. Auf ihrer Website gibt es neben Buchempfehlungen für Groß und Klein auch aktuelle Lehrmaterialien.

Instagram: @die.mamareike
www.sexklaert.de



Gemütlich am Kaminofen – aber mit möglichst wenig Schadstoffausstoß.

Jetzt sind saubere Verbrenner gefragt

Ältere Kamin- und Kachelöfen belasten die Umwelt. Für sie gelten deshalb ab 2025 strengere Emissionsgrenzwerte, um eine umweltfreundlichere Nutzung sicherzustellen.

Etwa vier Millionen Geräte bundesweit sind betroffen.

Seit 2013 hat der Gesetzgeber schrittweise die Grenzwerte für Feinstaub und Kohlendioxid bei kleineren und mittleren Feuerungsanlagen verschärft. Denn viele Feuerstellen pusten Feinstaub und krankmachende Schadstoffe ungefiltert in die Luft und schaden der Umwelt. 19.000 Tonnen Feinstaub stießen alle mit Holz betriebenen Kleinfeuerungsanlagen 2022 aus, so letzte Zahlen des Umweltbundesamts.

ÜBERGANGSFRIST ENDET IM DEZEMBER

Zum 31. Dezember 2024 endet nun die letzte Übergangsfrist. Besitzer*innen älterer Kaminöfen müssen bis dahin ihre Geräte gemäß den Auflagen der 1. Bundesimmissionschutzverordnung (BImSchV) umstellen. Betroffen sind Anlagen, die mit festen Brennstoffen wie Holz, Kohle, Pellets oder Hackschnitzel betrieben werden und zwischen dem 1. Januar 1995 und dem 21. März 2010 installiert wurden.

NACHWEIS DURCH BETREIBER*IN

Die alten Geräte können die neuen Grenzwerte von 0,15 Gramm pro Kubikmeter bei Feinstaub und vier Gramm pro Kubikmeter bei Koh-

lendioxid nicht mehr einhalten. „Die Betreiber*innen müssen den Nachweis erbringen, dass Kamine die strengeren Grenzwerte nicht überschreiten“, erklärt Krzysztof Pompa von der BHW Bausparkasse. „Eine Herstellerbescheinigung oder Datenbankanfrage beim Industrieverband Haus-, Heiz- und Küchentechnik schafft Klarheit.“ Einzelmessungen nehmen die zuständigen Schornsteinfeger*innen vor.

NACHRÜSTEN ODER AUSTAUSCHEN?

Für die Nachrüstung von Oldtimern per Staubfilter zahlt man im Schnitt 500 bis 1000 Euro,

je nach Ausführung plus Montage- und Betriebskosten. Ob sich diese Maßnahme lohnt, sollten Besitzer*innen älterer Kaminöfen kritisch prüfen. „Oft ist ein Kompletttausch die sauberste Lösung“, sagt der Experte der BHW Bausparkasse. Standardmodelle mit einer Heizleistung von fünf bis acht Kilowatt sind schon ab 2000 bis 3000 Euro inklusive Montagekosten zu haben – und eine gute Investition für eine gesunde Umwelt.





*Stilvoller Wetterschutz auf Maß: Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE.
Genießen Sie das Draußensein viele Tage länger im Jahr!*

Gönnen Sie sich mehr Wohnkomfort! Mit einem Glas-Terrassendach wird der Übergang zwischen Haus und Garten fließend. Es entsteht ein gut geschützter, lichtdurchfluteter Raum, der zu entspannten, geselligen und genussvollen Stunden einlädt.

Als weinor Top-Partner empfiehlt OPTIMAL Bautechnik das Terrassendach TERRAZZA PURE. Mit seiner klaren, kubischen Form setzt es einen stilvollen Akzent auf Ihrer Terrasse. Dank des innovativen Glasauflagen-Systems mit integrierter Neigung für zuverlässige Entwässerung kommt TERRAZZA PURE ohne die sonst übliche sichtbare Dachneigung aus. Für die individuelle Gestaltung stehen Ihnen mehr als 200 Gestellfarben zur Wahl, sodass die Konstruktion auch optisch harmonisch auf die

vorhandene Architektur abgestimmt werden kann. Für stimmungsvolle Beleuchtung mit einem riesigen Spektrum an Farbtönen sorgen LED-Bänder in den Pfosten und Dachträgern.

Ihre Unabhängigkeitserklärung ans Wetter!

An kühlen Tagen sorgt das optionale Infrarot-Heizsystem für wohlige Wärme – ganz ohne Vorlaufzeit. Dabei ist die Heizung energieeffizient, sicher und umweltfreundlich.

Bei intensiver Sonneneinstrahlung schafft eine unter- oder aufgesetzte Wintergartenmarkise angenehmes Raumklima.

Das Dach TERRAZZA PURE kann sofort oder auch zu einem späteren Zeitpunkt mit festen oder verschiebbaren Ganzglas-Elementen ausgestattet werden. So entsteht ein Kalt-Wintergarten, auch Glasoase® genannt. Bei OPTIMAL Bautechnik erhalten Sie alles aus einer Hand – perfekt aufeinander abgestimmt.

**Aktion nur vom
01.10. – 15.12.2024**

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



**statt
z. B. ~~820,-~~ €
Jetzt 0,- €**

Jetzt das Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE „live“ erleben – in unserer Muster-Ausstellung in Schwentimental!

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



ZUHAUSE NEU ENTDECKEN
MIT KNUTZEN HOME

Verliebt in Wände und Böden

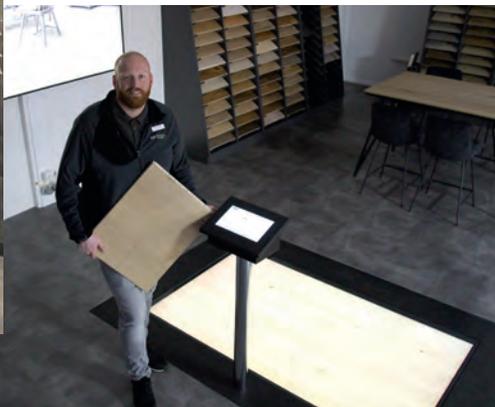
Wenn es um die Verwandlung der eigenen vier Wände geht, ist Knutzen Home in Kiel der Ankerplatz der Inspiration. Neueste Trends in Wandverkleidung und eine innovative digitale Beratungsmethode für Böden bieten Ihnen die Möglichkeit, das eigene Heim im Handumdrehen aufzufrischen.



Die neuen Wandpaneele von Knutzen Home lassen sich kinderleicht anbringen

ELEGANTE WÄNDE LEICHT GEMACHT

Seit Oktober bietet **Knutzen Home** eine neue Kollektion von Fliesen und Paneelen an, die sich perfekt für DIY-Liebhaberinnen und -Liebhaber eignen. Die Fliesen in den Maßen 65x37,5 cm oder die beeindruckenden 90x260 cm Paneele aus Kunststoff oder Vinyl sind kinderleicht zu verarbeiten. Einfach klicken oder kleben, und schon zaubern Sie fugenlose Wandverkleidungen, die nicht nur optisch, sondern auch hygienisch punkten. Der Hersteller Gerflor hat hier echte Wunderwerke geschaffen: Keine Fugen, kein Schmutz, kein Schimmel. Ein Wisch, und alles glänzt! Gerade in Bad und Dusche ein unschlag-



barer Vorteil. Die neue Oberfläche verhindert das Eindringen von Feuchtigkeit und sorgt für eine dauerhaft saubere und gepflegte Optik.

DEIN BODEN, DEIN STIL – MIT DEM FLOOR VIEWER

Für alle, die sich in Sachen Bodenbelag nicht entscheiden können, bietet Knutzen Home den europaweit einzigartigen Floor Viewer an. Mit einem einfachen QR-Code auf den Parkett- oder Vinylmustern können Sie Ihre Räume virtuell gestalten. Entweder mit den Mustern bei Knutzen Home oder mit dem Foto des eigenen Wohnzimmers: schon sehen Sie, wie der neue Boden wirken wird. Ob Parkett oder bald auch Terrassendielen und Vinyl, der Floor Viewer zeigt Ihnen die Maserung – auch „Sortierung“ – Ihres Wunschbodens direkt im eigenen Raum. Eine innovative Beratung, die den alten Musterbüchern den Wind aus den Segeln nimmt und Ihnen die Entscheidung leicht macht.

Worauf warten Sie noch? Lassen Sie sich von den kompetenten Fachberaterinnen und Fachberatern bei Knutzen Home in Kiel begeistern und verwandeln Sie Ihr Zuhause in ein Wohlfühlparadies. Machen Sie den ersten Schritt zu Ihrem neuen Wohngefühl – es ist einfacher als je zuvor! Weitere Infos unter www.knutzen-home.de

Denken Sie ans Energiesparen!

SONNENSCHUTZ-SYSTEME
Foltas

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

Diplom-Physikerin Eva Foltas

- Markisen
- Rollläden

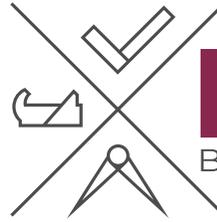
- Insektenschutz
- Garagentore



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

Eva Foltas - 24816 Stafstedt
Telefon 04875 - 424 - Fax 247

eMail: h.foltas@t-online.de
www.rolladenbau-foltas.de



BUHR

Bau & Möbeltischlerei

Bau & Möbeltischlerei Buhr GmbH

Hansaring 156
24534 Neumünster

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



Schlüter

TISCHLEREI

Meisterbetrieb

Joachim und Henning
Schlüter

Innovation und Tradition im Handwerk vereint.

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

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

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

Unsere Notfallnummer: 04393 - 654 958 9

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

Farbe ist Leben!

A. BIELENBERG

Malerfachbetrieb seit 1906

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

DurchBLICK mit Komfort

Auf höchstem Niveau

Axel Strate

Bauelemente mit System

Inh. Andreas Ladewig

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

Wendenstrasse 4a • 24539 Neumünster

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

BERATUNG + VERLEGUNG



FUSSBODEN BÖHM

Einzigartiger Service rund um Ihren Boden!

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



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



DEKORAT

GALERIE RAHMEN UND WERBUNG

Immer eine *creative* Lösung!

Wir freuen uns auf Sie!

Holstenstraße 7 · 24534 Neumünster · 04321 4 78 70
www.dekorat-nms.de

WISSER GmbH

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



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

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

HAUS, HOF & GARTEN

NEUER RATGEBER

„EINFACH NACHHALTIG“ SCHENKEN



Die adventliche Stimmung in den Innenstädten und auch die Online-Marktplätze läuten das Weihnachtsgeschäft ein. Was nachhaltig Freude bereiten würde – diese Frage stellt sich für Schenkende wie Beschenkte alle Jahre wieder. Das können auch nützliche Dinge für den Alltag sein, die einen nachhaltigeren Lebensstil bescheren. Wie das mit einfachen Schritten klappt, zeigt der Ratgeber „Einfach nachhaltig – Umweltbewusst einkaufen, haushalten und leben“ der Verbraucherzentrale. Er ist darüber hinaus auch eine prima Geschenkidee für alle, die dabei dauerhaft nach einem

praktischen Begleiter für einen umweltbewussteren Alltag suchen. Eine Bowl fürs Prep-Meal im Büro, die Lunchbox für das zweite Frühstück in Kita und Schule, die Trinkflasche fürs Befüllen am Wasserspender – wer so etwas verschenkt, hilft auch, Geld fürs Essen und Trinken to go zu sparen. Der Ratgeber ist in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Johanna Prinz: „Einfach nachhaltig – Umweltbewusst einkaufen, haushalten und leben“
Verbraucherzentrale, 144 S., 16,90 Euro, E-Book 13,99 Euro

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



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

DUFTE DÜFTE!

MIT DEM CODE
„LEBENSART10“
ERHALTEN SIE

10 %
RABATT



Die Raumsprays aus 100 Prozent naturreinen Ölen sorgen nicht nur für angenehmen Duft, sondern fördern auch sanft das Wohlbefinden. Lavendel und Zirbe wirken beruhigend und entspannend und unterstützen so das Einschlafen. Außerdem neutralisieren sie schlechte Gerüche ganz natürlich. Einfach in den Raum, auf Kleidung und Oberflächen oder als Kissen spray aufsprühen und den angenehmen Duft genießen.

www.heldengruen.de

SCHÜTZT VOR SONNE – NUTZT DIE SONNE

Ein Carport ist heute mehr als ein einfacher Unterstand für Fahrzeuge. Neben ihrem praktischen Nutzen als Schutz vor Witterungseinflüssen bieten moderne Carports auch innovative Möglichkeiten zur Nutzung erneuerbarer Energien.

Ein vielversprechender Ansatz hierbei ist die Integration von Solartechnologie in Carport-Designs. Ein Carport mit integrierten Solarpaneelen dient nicht nur als stilvolle Überdachung für Fahrzeuge, sondern trägt auch zur nachhaltigen Energieerzeugung bei. Auf dem Dach angebrachte Photovoltaik-Module wandeln Sonnenenergie in elektrische Energie um, die entweder direkt genutzt oder in Batterien gespeichert werden kann. Dies ermöglicht nicht nur die Eigenversorgung mit umweltfreundlichem Strom, sondern bietet auch die Chance,

überschüssige Energie ins Netz einzuspeisen und damit sogar Einnahmen zu generieren.

EIGENVERSORGUNG MIT STROM

Die Vorteile solcher Solar-Carports sind vielfältig. Sie tragen nicht nur zur Reduzierung von CO₂-Emissionen bei, sondern helfen auch dabei, die Stromrechnung zu senken und unabhängiger von konventionellen Energiequellen zu werden. Die Auswahl an Solar-Carport-Designs ist heute so vielfältig wie die individuellen Bedürfnisse der Hausbesitzer*innen. Von



minimalistischen, klaren Linien bis hin zu organischen Formen fügen sich diese strukturierten Überdachungen nahtlos in verschiedene Architekturstile ein. Damit wird nicht nur der Umweltaspekt betont, sondern auch ein ästhetisches Element in die Gesamtgestaltung des Grundstücks integriert.



Genießen Sie Ihre neue Wohlfühloase schon bald: Wir bauen noch vor dem Frühjahr auf!



Zum Saisonende 12 % Rabatt

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

**Musterküchen
Abverkauf**



**WIR
BRAUCHEN
PLATZ
FÜR
NEUHEITEN**

7 Ausstellungsküchen extrem preisreduziert.

**Küchencentrum
Rendsburg**

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

HAUS, HOF & GARTEN



DUSCHEN MIT DA VINCI & KOCHEN MIT KANDINSKY

Die Manufaktur Bildergipfel bietet Wandbilder in Museums-Qualität zu fairen Preisen für Ihr Zuhause oder geschäftliche Räumlichkeiten sowie umfassende Beratung und Service an.

Ob Naturaufnahmen, Landschaften, Städtebilder, Kunstwerke oder abstrakte Designs – bei Bildergipfel finden Sie hochwertige Wandbilder für jeden Geschmack und jeden Raum – von duschen mit da Vinci bis kochen mit Kandinsky. Auch eigene Fotos können in Kunstwerke verwandelt werden. Das Angebot reicht von klassischen Leinwanddrucken über Glas- und Alu-Dibond-Bilder bis hin zu Fototapeten und gerahmten Kunstdrucken. Dabei können Sie nicht nur aus einer Vielfalt an Motiven, sondern auch aus zahlreichen Materialien, Größen und Rahmen wählen.

HÖCHSTE QUALITÄT & BESTER SERVICE

Herausragender Service, höchste Qualität und echte Fachexpertise zeichnen Bildergipfel aus: Das Team verfügt über exzellente Verbindungen zu Kunstschaftern und Museen, und wenn Ihr Lieblingsbild in dem Portfolio nicht zu finden ist, suchen die Expert*innen es für Sie! Die Kunstdrucke und Bilderrahmen, die ausschließlich in Deutschland und Österreich nach dem neuesten Stand der Technik produziert werden, erfüllen ein Höchstmaß an Qualität und Haltbarkeit. All das hat seinen verdienten und angemessenen Preis, weshalb Bildergipfel bewusst keine Rabatte oder sonstige Vergünstigungen anbietet. Auch Büro- und Praxisräume profitieren von dem Galerie-Feeling, und das Team von Bildergipfel bietet gerne auch umfangreiche Beratung zur Gestaltung geschäftlicher Räumlichkeiten an.

www.bildergipfel.de



Fotos: Bildergipfel (2)



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv




FÖRDESOLAR
SOLARANLAGEN | INFRAROTHEIZUNGEN

Ihr Partner für Solaranlagen und Infrarotheizungen aus Flensburg.

**Starten Sie jetzt mit uns
Ihre nachhaltige Zukunft!**

Einfach unverbindlich beraten lassen.

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



Lust auf eine regionale Energiegemeinschaft? Hier informieren!



HEFA-Geschäftsführer Christian Fahl ist begeistert vom neuen Beratungskonzept des CUBE von Hella.

DER CUBE BEI HEFA

Die Zukunft des Sonnenschutzes

In Kremperheide begeistert der CUBE von Hella im Hauptsitz von HEFA mit einer einzigartigen Beratungserfahrung für Sonnenschutzlösungen. Erleben Sie, wie modernste Technologie Ihre Ideen in die Realität umsetzt, und entdecken Sie dieses revolutionäre System.

EIN EINZIGARTIGER ANSATZ IM SONNENSCHUTZVERTRIEB

Die Firma Hella hat mit dem CUBE ein revolutionäres Konzept für den Vertrieb von Sonnen- und Sichtschutzprodukten auf den Markt gebracht, das in Deutschland seinesgleichen sucht. Als bisher einziger Anbieter dieser innovativen Technologie setzt HEFA neue Maßstäbe in der Kundenberatung.

Die gemeinsame Geschichte des CUBE und der Firma HEFA begann im Februar 2024, als Geschäftsführer Christian Fahl auf der R+T Messe in Stuttgart das Konzept das erste Mal zu Gesicht bekam. Anfangs skeptisch und als „Spielerei“ abgetan, erkannte Fahl schnell das Potenzial: „Das hat ja einen echten Mehrwert für unsere Kunden.“ Fahl zögerte nicht lange und sorgte dafür, dass der CUBE seit Ende Oktober 2024 fest am HEFA-Hauptsitz in Kremperheide installiert ist.

DIE TECHNIK HINTER DEM CUBE

Der CUBE vereint ein neues Ausstellungskonzept in zwei Dimensionen: die großflächige HELLA Erlebniswelt CUBE und die kompakte HELLA Wandlösung WALL. Beide Systeme

bieten eine interaktive und immersive Beratungserfahrung, die durch Tageszeit- und Wettersimulationen ergänzt wird. Im Mittelpunkt der Beratung steht kein gewöhnlicher Tisch – es ist ein digitaler Touch-Tisch, der Kunden erlaubt, ihre spezifischen Anforderungen und Wünsche zu visualisieren. In den CUBE eingetreten, wird das erstellte Hausprojekt auf einer Leinwand dargestellt, wo die Wirkung von Sonneneinstrahlung und Sonnenschutz live simuliert werden kann.

ERLEBNIS FÜR DIE SINNE

Hella bietet mit den Konzepten CUBE und WALL schlüsselfertige High-End-Verkaufstools an, die weit über herkömmliche Ausstellungslösungen hinausgehen. Fachhändler können die Kooperation mit HEFA direkt auf der Messe oder vor Ort in Kremperheide besprechen und evaluieren. Der CUBE ist ein multimedialer Erlebnisraum, der Endverbrauchern und Architekten ein Erlebnis für alle Sinne bietet. Die verschiedenen Zonen innerhalb des CUBE ermöglichen es, die Produkte in realitätsnahen Szenarien zu erleben und das passende Sonnenschutzsystem zu finden.

Besuchen Sie den CUBE in Kremperheide und erleben Sie eine neue Dimension der Beratung und Präsentation von Sonnenschutzlösungen. Termine vereinbaren Sie am besten telefonisch vor Ort in der Ausstellung Kremperheide unter Tel.: 04821 / 890 90.

HEFA HANS-EGGERT FAHL GmbH
Dorfstraße 4, 25569 Kremperheide
Zweigstelle Büdelsdorf: Neue Dorfstraße 89
Zweigstelle Kiel: Asmusstraße 19-21
Zweigstelle Rostock: Am Hechtgraben 12

Am digitalen Beratungstisch können Kundinnen und Kunden ihr individuelles Haus konfigurieren.



AUSSTELLUNGEN

IM DEZEMBER 2024

Die Schönheit der Erde

Das **Stadtmuseum Schleswig** zeigt in der Ausstellung
„Wunderwerk Natur“ vom 13. Dezember bis zum
16. März Fotografien von Christian Klepp.

Die Ausstellung im S-Foto Forum (Halle) ist eine Expedition von der Entstehung der Erde bis zum Status quo, die farbgewaltig und faszinierend in unsere Natur eintauchen lässt. Die Schönheit der Erde wird in atemberaubenden Fotografien gezeigt und gleichzeitig verständlich erklärt: wie alles zusammenhängt, was unser menschliches Leben erst ermöglicht und welche Verantwortung wir tragen. „Wunderwerk Natur“ öffnet die Augen und Herzen und erzählt eine der spannendsten Geschichten unseres Lebens: die Geschichte unseres Seins. Unter www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen zum Stadtmuseum Schleswig, zu der Ausstellung sowie die Führungstermine.



Christian Klepp –
Milchstraße Neuseeland



Christian Klepp –
Fly Geyser

Christian Klepp –
Saoseo Alpen



BESONDERER LESETIPP

DREI FRAUEN



Johanna Schellmann, Schriftstellerin am Beginn ihrer Karriere, trifft 1907 in den bei Potsdam gelegenen Heilstätten Beelitz auf die Patientin Anna Brenner, die eine hellseherisch-spiritistische Gabe hat. Johanna ist fasziniert von Anna und nimmt sie mit zu sich nach Hause, was ihrem Gatten, einem forschenden Arzt, nicht gefällt. Aber Anna soll Johanna beim Schreiben eines Buchs helfen und führt diese dabei zu sich selbst in einer Zeit, da Frauen sehr abhängig waren. Johannas nächster Roman wird ein Riesenerfolg, aber ist der wirklich allein von ihr? 1967 schreibt Johanna über sich und Anna und 2020 bekommt ihre Urenkelin Vanessa das Manuskript in die Hände und versucht, Licht in die Vergangenheit zu bringen, wobei sich so die Wege von Johanna, Anna sowie Vanessa kreuzen.

Ulla Lenze: Das Wohlbefinden.
Klett-Cotta Verlag,
333 S., 22 Euro



50 Beispiele traditioneller Baukultur aus allen Teilen Europas sind an dieser Wand aufbereitet.

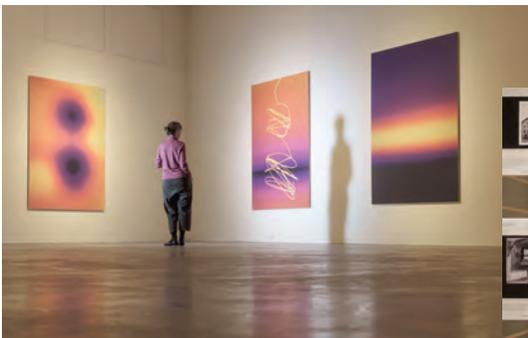
ZUKUNFTSTRÄCHTIGES BAUEN

Das **Jahr100Haus des Freilichtmuseums in Molfsee** zeigt in einer neuen Ausstellung, wie traditionelle Baukultur durch kluge Formgebung und effektive Energienutzung ein angenehmes Raumklima schafft – ganz ohne moderne Technik.

Vernakuläre Architektur nutzt lokale Ressourcen und regionale Klimabedingungen und stellt ökologische Überlegungen in den Mittelpunkt des Bauprozesses. Über 50 Beispiele regionaltypischer Bauten aus Europa veranschaulichen in der Ausstellung „Wohltemperiert. Für klimagerechte Architektur!“, die bis zum 2. November 2025 läuft, wie traditionelle Gebäude durch Prinzipien wie räumliche Verdichtung, Wärmezentren (etwa Kamine) oder Wärme speichernde Schlafnischen effizienten Energieeinsatz mit sozialem Alltag verbinden. Fünf dieser Prinzipien können im Jahr100Haus direkt erlebt werden, und ein Booklet führt

Besucher*innen zu weiteren Beispielen im Freigelände. Im Vergleich zur heutigen Architektur, die Energieeffizienz meist durch technologische Zusatzlösungen wie Wärmepumpen erzielt, betrachtet vernakuläre Bauweise Klima und Energienutzung als integrierte Grundideen des Designs. Diese Ansätze sind Inspiration für die Zukunft, indem sie zeigen, wie Architektur Mensch, Natur und Klima zu einer harmonischen Einheit verbinden kann. Weitere Informationen zum Freilichtmuseum Molfsee, dem Jahr100Haus sowie der Ausstellung sind für Sie unter freilichtmuseum-sh.de verfügbar.

Fotos: Marcus Dewanger/Freilichtmuseum Molfsee



Die Arbeitsergebnisse einer Wärmebildkamera werden zu Kunstobjekten.

Beispiele traditioneller Baukultur aus verschiedenen Orten Europas



Wohltemperiert

Für klimagerechte Architektur!

**15.11.2024-
2.11.2025**
Jahr100Haus

Alle Infos zu Öffnungszeiten und Terminen finden Sie hier



**Freilichtmuseum
Molfsee**

Landesmuseen SH

Sparkasse

Die Sparkassen sind Partner der
Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen
Schloss Gottorf

PROVINZIAL

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM DEZEMBER 2024

„KÄPTEN KNITTERBART UND SEINE BANDE“



NIEDERDEUTSCHE BÜHNE NEUMÜNSTER

Mit vielen Liedern geht es in diesem Jahr wieder turbulent und bunt an der Niederdeutschen Bühne Neumünster zu: Mit einem kleinen Mädchen und einem Piraten mit einem roten Knitterbart. Piratenfans werden ihre Freude haben. Und der Piraten-Käpten Knitterbart ist gar nicht so furchterregend wie er aussieht. Er war mal der am meisten gefürchtetste Pirat der Weltmeere. Aber ihm haben auch schon mal so richtig die Beine vor Angst geschlattert. Dat glöövt ji nich? Na, dann lasst euch mal die Geschichte mit dem kleinen Mädchen erzählen . . . Die Premiere war am 23. November um 16 Uhr im Studio der Niederdeutschen Bühne Neumünster.

7., 8. sowie 14. und 15. Dezember, jeweils 16 Uhr
Niederdeutsche Bühne Neumünster

MÄRCHENFÜHRUNGEN FÜR FAMILIEN

Erleben Sie fantasievolle Reisen durch das Schloss Eutin! An den ersten und dritten Adventswochenenden nehmen kostümierte Museumsführer*innen Familien mit auf märchenhafte Streifzüge durch die verzierten Gemächer. Am 14. Dezember tauchen Sie ein in „Dornröschen 100 Jahre schlief“. Sonntags, am 1. Dezember und 15. Dezember, folgen Sie dem „Prinzen, der nicht spielen wollte“ und doch sein Glück fand, frei erzählt nach Astrid Lindgren. Die Führungen beginnen um 14 Uhr, dauern 45 Minuten und kosten pro Familie zuzüglich 4 Euro. Genießen Sie unvergessliche Momente und lassen Sie sich verzaubern!

1., 14. und 15. Dezember, 14 Uhr • Schloss Eutin





„DE DREE GEISTER VUN DE WIEHNACHT“

Weihnachten ist „Humbug“, sagt der hartherzige und geizige Geschäftsmann Ebenezer Scrooge in der Weihnachtsgeschichte „De drie Geister vun de Wiehnacht“ frei nach Charles Dickens. Milde Gaben, Geschenke, Zeit für die Familie? All'ns Tüünkraam! Aber dann erscheint ihm im Büro der Geist seines verstorbenen Geschäftspartners. Und der warnt ihn, dass er sich endlich ändern solle. Sonst würde es ihm gar nicht gut gehen. Und dann kommen auch noch drei Geister ...

2. Dezember, 16 Uhr • Niederdeutsche Bühne Süsel



HOME FOR CHRISTMAS

„Home for Christmas“ ist auf großer Jubiläumstour! Seit zehn Jahren begeistern Sängerin MayaMo, Pianist und Sänger Georg Schroeter, Mundharmonikaspieler Marc Breitfelder und Markus Schröder ihr Publikum mit Rhythmus, Temperament, Besinnlichkeit und mitreißendem Gesang. Freuen Sie sich auf internationale Klänge, Gospels, Christmas-Songs und eigene Kompositionen aus der wunderbaren Welt der weihnachtlichen Musik. Pro verkaufter Karte werden 2 Euro an „EinfachHelfen.SH – Gemeinsam für Kinder“ gespendet, der Betrag wird von den Sparkassen verdoppelt.

4. Dezember, 19.30 Uhr • Anscharkirche, Neumünster

Fotos: Christiane Benn (1) / Monika Keicher (1)

WEISSER RING

Wir helfen Kriminalitätsoffern.

Damit Opfer nicht hilflos bleiben.

Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:
www.weisser-ring.de

Simone Thomalla



Johanniter Wunschanambulanz

Wir erfüllen letzte sehnliche Wünsche



Jetzt spenden!



HOF ANSGARIUS
 * Café * Saal * Ausstellung * Forst
 „Tannengrün & Kaffeeduft“
 Große Weihnachtsstube, Gemütlich
 Kaffeetrinken, Feste feiern im Kaminsaal
Cafézeit: Sa.+ So. 12.-17.00 Uhr
 ab 01.12. Hofverkauf Weihnachtsbäume
 Weihnachtsbaum-Selberschlagen
 am 14. + 15. Dez. 11-16 h
 24616 Willenscharen - Brokstedt T. 04324 1070

mit den
unvergesslichen Paukern
Paul Henckels und Erich Ponto



Heinz Rühmann

Die Feuerzangenbowle

„aber jeder nur einen wenzigen Schlock ...“

OL.DIE

FILMVORFÜHRUNG DIE FEUER- ZANGENBOWLE

Erleben Sie einen der Kultklassiker des deutschen Films: „Die Feuerzangenbowle“! Freuen Sie sich auf eine humorvolle Reise zurück in die Schulzeit, wenn Heinz Rühmann als Dr. Pfeiffer alle Regeln bricht und das Schulleben gehörig aufmischt. Genießen Sie den charmanten Humor, die unvergesslichen Charaktere und eine Prise Nostalgie in einer stimmungsvollen Vorführung. Eine kleine Einführung im Jagdzimmer und wärmender Punsch runden den Abend ab. Eine Anmeldung per E-Mail an kontakt@gerisch-stiftung.de oder telefonisch unter der 04321 / 55 51 20 ist erforderlich.

1. Dezember, 18 Uhr
Herbert Gerisch-Stiftung, Neumünster



MUSIKSCHULE
NEUMÜNSTER

5. Dez
DO · 19 UHR

Xmas-Time
Weihnachtskonzert

XMAS-TIME WEIHNACHTSKONZERT

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit: Beim X-Mas-Time-Weihnachtskonzert präsentieren Chöre, Ensembles und Solist*innen der Musikschule Neumünster ein abwechslungsreiches Programm. Lassen Sie sich von festlichen Klängen verzaubern und genießen Sie die musikalische Vielfalt, die von traditionellen Weihnachtsliedern bis zu modernen Arrangements reicht. Das Konzert findet in der Aula der Immanuel-Kant-Schule statt und verspricht ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie. Der Eintritt beträgt 5 Euro, Karten sind im Vorverkauf an der Musikschule Neumünster erhältlich.

5. Dezember, 19 Uhr • Immanuel-Kant-Schule, Neumünster

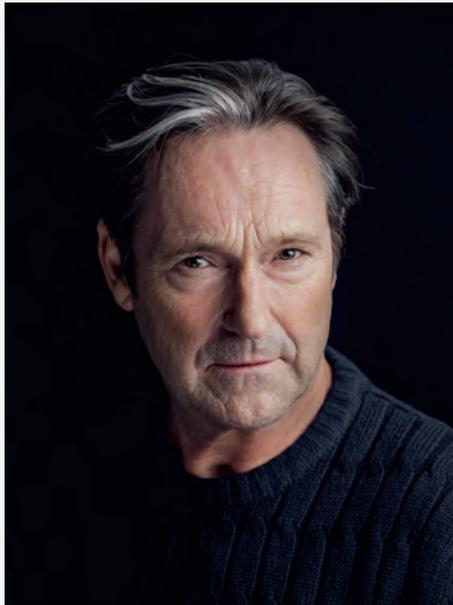


AFTER-NIKOLAUS-KONZERT MIT VOXHOUSE

Wer am Abend nach dem Nikolaus genug von besinnlicher Familienfeier hat, kann mit Voxhouse den 7. Dezember mit bester Covermusik von den 80er-Jahren bis heute feiern! Die Band besteht aus sechs passionierten Musiker*innen, die garantiert für gute Stimmung sorgen. Einlass ist um 19 Uhr, der Eintritt kostet 8 Euro an der Abendkasse.

Lassen Sie sich dieses Konzert nicht entgehen!

7. Dezember, 19 Uhr • Kulturverein Dada am Waschpohl, Neumünster



EIN FESTLICHER ABEND MIT HELMUT ZIERL

Romantisch, heiter und besinnlich wird es mit dem bekannten Schauspieler bei „Es weihnachtet schön“ am 14. Dezember im Theater in der Stadthalle Neumünster.

Tauchen Sie ein in die zauberhafte Stimmung der Adventszeit! Gemeinsam mit dem charismatischen Schauspieler und Autor Helmut Zierl erleben Sie einen besonderen Abend voller Lachen, Nachdenken und Wärme – ideal, um der Hektik der Vorweihnachtszeit zu entfliehen.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm, das Heiteres, Kabarettistisches und Satirisches mit besinnlichen Momenten vereint. Helmut Zierl lädt Sie dazu ein, Weihnachten aus einem neuen, überraschenden Blickwinkel zu betrachten: humorvoll, poetisch und märchenhaft. Inmitten von Konsumrausch und Alltagsstress hilft dieser Abend, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Mit seiner beeindruckenden Lesung aus seiner Biografie „Der Sommer meines Lebens“ begeisterte Helmut Zierl im Herbst 2022 das Pu-

blikum. Nun bringt er mit seiner charmanten, heiteren Weihnachtsstimmung den Zauber der Adventszeit direkt nach Neumünster. Freuen Sie sich auf Geschichten voller Herz und Humor, die zum Schmunzeln und Träumen einladen. Helmut Zierl versteht es meisterhaft, sein Publikum zu verzaubern und auf eine emotionale Reise mitzunehmen. Ein Abend voller Poesie, Witz und zauberhafter Geschichten – für große und kleine Erwachsene!

Tickets für diese und weitere weihnachtliche Veranstaltungen sind ab sofort erhältlich unter www.theater-neumuenster.de sowie vor Ort im Kulturbüro Neumünster am Kleinflecken 26 oder auch telefonisch unter 04321 / 942 33 16. Noch ein Geheimtipp des Weihnachtsmannes: Auch Kulturbüro-Gutscheine für schöne Theatererlebnisse sind ab sofort erhältlich – ein ideales Weihnachtsgeschenk.

14. Dezember, 20 Uhr • Theater in der Stadthalle, Neumünster

Theater Neumünster



Es weihnachtet schön
Sa., 14.12.24, 20:00 Uhr
Ein besinnlicher Abend
mit Helmut Zierl

**Münchhausen:
oder Freuds letzte Reise**
So., 15.12.24, 20:00 Uhr
Comic-Adaption als komisches und
phantasievolleres Schauspiel

**Advent, Advent,
der Kaktus brennt ...**
Do. 19.12.24, 20:00 Uhr
Humoristisches Weihnachts-
Special des Trios Bidlah Buh

Der Wal
Mi. 15.01.25, 20:00 Uhr
Schauspiel nach dem Kinoerfolg,
mit Thorsten Münchow in der
Titelrolle

Der eingebildete Kranke
Do. 16.01.25, 20:00 Uhr
Komödie von Molière

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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



DIE BREMER STADTMUSIKANTEN

Der alternde Esel marschiert mühsam durch endlose Tage und Nächte, das schwere Getreide zur Mühle schleppend. Statt Dank erntet er nur Missachtung und ergreift die Flucht. Ihm folgen ein altersschwacher Jagdhund, eine träge Katze und ein Hahn, der fast im Kochtopf gelandet wäre. Gemeinsam beschließen sie, ihrem drohenden Schicksal zu trotzen, und hoffen, dass ihre musikalische Begabung in Bremen geschätzt wird. Ob sie ihr Ziel erreichen, bleibt ungewiss, denn der Weg ist weit und voller Gefahren. Lassen Sie sich von der neuen Interpretation dieser zeitlosen Geschichte über Freundschaft und Mut verzaubern!

7. und 14. Dezember, 14 und 16 Uhr • Märchenbühne Wasbek



BAYERISCHES JUNIOR BALLETT MÜNCHEN

Erleben Sie einen bezaubernden Tanzabend mit dem Bayerischen Junior Ballett München im Theater in der Stadthalle Neumünster. Am 10. Dezember präsentieren die jungen Tänzer*innen ein abwechslungsreiches Programm aus klassischem Ballett und modernen Choreografien. Dank der neuen Tonanlage im Theater in der Stadthalle Neumünster genießen Sie perfekten Klang auf jedem Sitzplatz, was die Aufführung zu einem besonderen Erlebnis macht. Lassen Sie sich von den beeindruckenden Darbietungen begeistern und tauchen Sie ein in die Welt des Tanzes. Ein unvergesslicher Abend in der Vorweihnachtszeit erwartet Sie.

10. Dezember, 20 Uhr • Theater in der Stadthalle, Neumünster



O DU FRÖHLICHE

Alle Jahre wieder präsentieren die jungen Talente aus Chor, Orchester und Ballett die schönsten Weihnachtslieder in der Wunderino Arena. Die Akademien am Theater Kiel, der Philharmonische Chor Kiel und das Philharmonische Orchester Kiel bringen gemeinsam mit den jungen Künstler*innen ein Programm auf die Bühne, das traditionelle Weihnachtslieder zum Mitsingen, Solobeiträge und sogar Filmmusik aus „Harry Potter“ umfasst. Unter der Leitung der Dirigenten Gerald Kramer und Moritz Caffier erwartet Sie ein unvergessliches Erlebnis. Freuen Sie sich auf einen Abend voller Musik für die ganze Familie. Lassen Sie sich verzaubern und stimmen Sie sich auf die besinnliche Zeit ein.

8. Dezember, 18 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

MUECKENHEIMER TRIO

Am 14. Dezember lässt das Mueckenheimer Trio das Jahr in der Klappstuhlkultur ausklingen. Der brillante Akkordeonist Gerhard Schiewe kehrt zurück, nachdem er schon in unterschiedlichsten Bandzusammensetzungen die Klappstuhlkultur bereichern konnte. Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Programm mit eigenen Stücken und Weltstandards aus Jazz, Klezmer, Gypsy Swing und lateinamerikanischer Musik. Mit Darmsaitenkontrabass (Yenz Saleh), Akkordeon (Gerhard A. Schiewe) und Gitarre (Olaf Mücke/mueckenheimer) verspricht das Trio einen Abend voller Improvisation und garantierter Tanzbarkeit.

14. Dezember • Klappstuhlkultur Kellinghusen



The world's most spectacular
tribute show to Taylor Swift!

ONE NIGHT OF TAYLOR

A
Concert
Celebration

Mi., 09.04.2025 - 19.30 Uhr
Wunderino Arena I Kiel

semmel.de www.onenightoftaylor.de Tickets

JAN AMMANN MICHAELA SCHOBER MARK SEIBERT ISABEL DÖRFLER KAROLIN KONERT
THOMAS HOHLER SPECIAL GUEST DANIEL SCHUHMACHER

THIS IS THE GREATEST SHOW!

DIE GRÖSSTEN MUSICAL-HITS ALLER ZEITEN

ELISABETH | GREATEST SHOWMAN
& JULIA | LES MISÉRABLES | MJ | MOULIN ROUGE
REBECCA | ROCK ME AMADEUS | TANZ DER VAMPIRE | WICKED

Do., 17.04.2025 - 20 Uhr
Wunderino Arena I Kiel

semmel.de

sound of music
CONCERTS

JOJA WENDT

LIVE IN
CONCERT

SPIEL DOCH MAL *leiser!*

Mi., 12.03.2025 - 20 Uhr
Wunderino Arena I Kiel

Tickets auf myticket.de sowie an den bekannten Vorverkaufsstellen.

90 YEARS OF ROCK 'N' ROLL

THE MUSICAL STORY OF ELVIS

STARRING NILS STRASSBURG

Di., 20.05.2025 - 20 Uhr
Wunderino Arena I Kiel

semmel.de

newstar
CONCERTS

Tickets: eventim*



MEPHISTO

Der ehrgeizige Schauspieler Hendrik Höfgen ist kein schlechter Mensch, doch sein maßloser Ehrgeiz verleitet ihn, Förderer verlogen zu umschmeicheln, seine Ideale zu verraten und sich mit führenden Nationalsozialisten zu arrangieren. Zu spät erkennt er, dass der Preis dafür sein Identitätsverlust ist. Basierend auf Klaus Manns Roman von 1936, einem der wichtigsten Werke des Autors, erzählt „Mephisto“ die Geschichte eines Künstlers im Dritten Reich, der für Erfolg bereit ist, einen Pakt mit dem Teufel zu schließen. Der Eintritt beträgt 17 bis 30 Euro, an der Abendkasse zuzüglich 3 Euro je Karte.

16. Dezember, 19.30 Uhr • theater itzehoe



OLDIESCHWOF

Freuen Sie sich auf eine schwingvolle Tanznacht! Am 14. Dezember lädt Kultur am Brahmesee erneut zum Oldieschwof ein. Nach der tollen Party im Juni schreit dieses Format förmlich nach Fortsetzung. DJ Wusel präsentiert ab 19.30 Uhr im Sportheim Langwedel Songs der 50er- bis 70er-Jahre, zu denen Sie das Tanzbein schwingen können. Die Stimmung ist garantiert, der Eintritt beträgt nur 5 Euro. Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung über das Kontaktformular auf <https://kultur-am-brahmesee.jimdosite.com> oder telefonisch unter 0175 415 05 64 erforderlich ist.

14. Dezember, 19.30 Uhr • Sportheim Langwedel, Am Sportplatz 1b

92 lebensart

FC TORPEDO X-MAS PARTY

Der Kult lebt! Auch in diesem Jahr findet die Mutter aller Weihnachtspartys in Neumünster wieder statt – mit Live-Musik und Disco auf drei Floors! Einer der Floors wird wieder ein „Alternative Floor“ sein, bei dem alles gespielt wird, was tanzbar ist und abseits des Mainstreams liegt. Auf einem weiteren Floor legt DJ Chris Reger auf, der eine Institution auf der Torpedo X-Mas Party ist. Die Live-Musik kommt dieses Jahr von „Shout“, die mit ihren Sets die Main Hall zum Kochen bringen werden. Karten gibt es ab sofort im Vorverkauf bei der Holstenhallen-Verwaltung, der Gaststätte „Zum Fürstthof“, der Wittorfer Brauerei und bei allen Torpedo-Obleuten.

14. Dezember, 21 Uhr • Holstenhallen, Neumünster

EINMAL WERDEN WIR NOCH WACH!!!

Zum Abschluss des VorweihnachtsFestivals „Und wenn das 5. Lichtlein brennt ... !?!“ und als Finale von KULTourPUR 2024 erwartet Sie am 23. Dezember ein besonderes Ereignis: Erleben Sie eine bluesige Weihnacht in Stall und Stube mit kultigen Weihnachtsgeschichten vom Land und vorweihnachtlichen Bluesvariationen. Matthias Stührwoldt hat sich wieder mit Georg Schroeter und Marc Breitfelder zusammengetan. Freuen Sie sich auf humorvolle Geschichten zwischen übergebenden Hunden, verunfallten Weihnachtsfrauen und Marzipanbrot-Fressattacken. Es gibt zwei Konzerte um 14.30 Uhr und um 19.30 Uhr – ein unvergessliches Erlebnis in der Alten Meierei am See in Postfeld.

23. Dezember, 14.30 und 19.30 Uhr
KulturZentrum Alte Meierei am See, Postfeld

JETZT MITMACHEN!

Wir verlosen
5 x 2 TICKETS
FÜR DIE TORPEDO
CHRISTMAS PARTY
in unserem Newsletter am 4. Dezember! Registrieren Sie sich direkt und verpassen Sie keine News oder Gewinnspiele mehr: www.lebensart-sh.de/newsletter

GEWINNSPIEL

Tanzen lernen beim Profi:

Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Sonntag	12. Januar	11.00 Uhr
Montag	13. Januar	18.00 Uhr
Dienstag	14. Januar	18.00 Uhr
Donnerstag	16. Januar	21.00 Uhr
Samstag	18. Januar	14.00 Uhr

Grundkurse Teens

Donnerstag	16. Januar	16.30 Uhr
Freitag	17. Januar	17.50 Uhr

NEU: Grundkurs „Girls only“ -

Es geht auch ohne Jungs

Freitag	17. Januar	16.30 Uhr
---------	------------	-----------

Hochzeitskurse / Fit für die Party

Mittwoch	11. Dezember	21.00 Uhr
Samstag	21. Dezember	18.30 Uhr
Sonntag	29. Dezember	17.00 Uhr

Discofox-Kurse

Donnerstag	19. Dezember	19.30 Uhr
Samstag	04. Januar	13.00 Uhr

Rock 'n' Roll ohne Vorkenntnisse

Samstag	21. Dezember	12.30 Uhr
---------	--------------	-----------

Salsa Cubana ohne Vorkenntnisse

Samstag	21. Dezember	14.00 Uhr
---------	--------------	-----------

West Coast Swing ohne Vorkenntnisse

Samstag	21. Dezember	15.30 Uhr
---------	--------------	-----------

Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde

für Paare:

Sonntag, 05. Januar,
11.00 Uhr – 11.45 Uhr
oder

Dienstag, 07. Januar,
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
oder

Samstag, 11. Januar,
14.00 Uhr – 14.45 Uhr

für Singles:

Dienstag, 07. Januar,
19.45 Uhr – 20.30 Uhr



Tanzgutscheine –

Immer ein bewegendes Geschenk



tanzschule tessmann ADTV

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

www.tanzschule-tessmann.de



SWINGING FEETWARMERS JAZZBAND

Am 25. Dezember lädt der Jazzclub Neumünster zu einem unvergesslichen Jazzabend mit der Swinging Feetwarmers Jazzband ein. Seit über 30 Jahren begeistert die Band ihr Publikum mit ungezwungenem swingendem Dixieland und hat sich weit über Schleswig-Holstein hinaus einen Namen gemacht. Ihr Repertoire umfasst Stücke von Jazzgrößen wie Eddie Condon, Sidney Bechet, Louis Armstrong, Count Basie und Duke Ellington. Die sieben Musiker*innen werden seit einigen Jahren von der Sängerin Alexandra Rotmann ergänzt, die mit ihrem Repertoire eine große Bereicherung darstellt und vom Publikum sehr geschätzt wird. Karten sind erhältlich in der Stadtbücherei sowie in der Buchhandlung Trio am Kuhberg.

25. Dezember, 20 Uhr • Caspar-von-Saldern-Haus, Neumünster

ELEPHANT – DIE ROCK- LEGENDEN SIND ZURÜCK

Freuen Sie sich auf ein besonderes Konzert mit Elephant, den Rocklegenden aus Hamburg! Die Band um den gebürtigen Helgoländer Paul Botter kehrt nach über 30 Jahren zurück und bringt ihre Hits wieder auf die Bühne. Mit der europaweit erfolgreichen Single „I don't wanna lose you“ und dem Album „Just Tonight“ haben sie die Rockszene geprägt. Nach ihrem Abschiedskonzert 1988 in der ausverkauften „Großen Freiheit 36“ sind sie wieder zurück. Erleben Sie die Band um Paul Botter live und lassen Sie sich von ihrem kompakten und vielseitigen Elephant-Sound mitreißen.

30. Dezember, 20.30 Uhr • Savoy-Kino, Bordesholm



PEPPA PIG LIVE! PEPPA AUF ABENTEUER

Peppa Pig und ihre Freundinnen erleben wieder ein spannendes Abenteuer – und Sie sind live dabei! In der brandneuen Familienshow „Peppa Pig Live! Peppa auf Abenteuer“ erleben Sie mit Peppa, ihrem kleinen Bruder Schorsch und ihren Freundinnen einen aufregenden Campingausflug in den Wald. Mit gepackten Lunchpaketen und Papa Pig am Steuer des Busses beginnt das fröhliche Abenteuer voller Musik, Humor und Überraschungen. Die Show bietet die einzigartige Gelegenheit, die Magie von Peppa Pig hautnah zu erleben. Nach der Vorstellung kommt Peppa ins Foyer für Fotos und eine dicke Umarmung.

28. Dezember, 13.30 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



SILVESTER IRGENDWIE ANDERS

Feiern Sie den Jahreswechsel einmal anders! Das Ensemble von „Irgendwie anders“ lädt Sie zu einem besonderen Silvesterabend ins theater itzehoe ein. Beliebte Songs aus Rock, Pop, Musical und Schlager erklingen in neuem Gewand. Klassiker der Musikgeschichte werden hier irgendwie anders präsentiert: Neue Interpretationen, überraschende Medleys und hemmungslose Mash-ups verbinden Close-Harmony-Gesang mit Rockröhre und Balladen. Nach Erfolgen in Wetzlar und Solingen wird „Irgendwie anders“ nun exklusiv in Itzehoe gezeigt. Ein Abend voller musikalischer Überraschungen, mit dem Sie das alte Jahr bestens verabschieden können.

31. Dezember, 19 Uhr • theater itzehoe



HIGHLANDS & ISLANDS

Das Duo „Sing Your Soul!“ liefert einen mitreißenden Jahresausklang in der St. Jakobi Kirche Bornhöved. Traditionell gastieren Ulrich Lehna (Klarinetten und Altsaxophon) und Meike Salzmann (Konzertakkordeon) am 31. Dezember in der St. Jakobi Kirche in Bornhöved. In ihrem Programm „Highlands & Islands“ entführen sie Sie auf eine musikalische Weltreise in hohe Berglagen und auf einsame Inseln. Freuen Sie sich auf Melodien aus Peru, Schottland, Mexiko, der Schweiz, Frankreich, Kuba, Neuseeland, Hawaii, Indonesien, der Karibik und Italien. Der Eintritt ist frei, um eine Spende für die Musik wird gebeten.

31. Dezember, 18.30 Uhr • St. Jakobi Kirche, Bornhöved



INT. JUMP & RACE MASTERS

Am 1. und 2. Februar verwandelt sich die Wunderino Arena in ein Mekka des Motorsports. Freuen Sie sich auf eine weltweit einmalige Kombination aus Freestyle, Race 'n' Style und packenden Supercross-Rennen im ständigen Wechsel. Internationale Top-Fahrer*innen wie Libor und Filip Podmol, Paul Manesse und Cedric Soubeyras präsentieren atemberaubende Stunts und liefern höchste Spannung. Die Show verspricht Adrenalin, Dramatik und unvergessliche Momente für die ganze Familie. Tickets gibt es ab 49,99 Euro, ermäßigte Preise für Kinder bis 14 Jahre. Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Karten und erleben Sie Action pur!

1. und 2. Februar • Wunderino Arena, Kiel



YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch



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



JETZT GASTFAMILIE WERDEN!

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

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

gastfamilien@yfu.de

www.yfu.de

040 22 70 02 -0

**Gemeinnütziger
Schüleraustausch
seit 1957**



MEENOS WETTER FÜR DEN DEZEMBER

DIE HOFFNUNG SCHMILZT

Wir haben Dezember und da kommt man beim besten Willen – ob man überhaupt will oder nicht – am größten Volksfest weltweit nicht vorbei. Egal, wo man sich gerade aufhält oder wie das Wetter ist. Überall ist Weihnachten. Ich war mal in Sydney. Wir hatten 32 Grad, brütende Hitze und in den Kaufhäusern rannten verkleidete Weihnachtsmänner in voller Montur durch die Gänge und verteilten Süßigkeiten. Ihnen lief der Schweiß, es gab keine Ausrede.

WEISSE WEIHNACHT ...

Dezember und Weihnachten lassen sich nicht voneinander trennen. Wie auch, wenn man in den Kaufhäusern und Supermärkten – hüben wie drüben – schon seit Ende August mit Lebkuchen, Spekulatius und Weihnachtsstollen zugeschüttet wird. Allerdings betrifft beim Wetter die Frage aller Fragen die letzte Dezemberwoche, womit wir das Pferd von hinten aufzäumen. Stimmungssüchtig träumt die Mehrheit von weißer Weihnacht. Am liebsten von so viel

Weiß, dass der Schlitten geräuschlos durch den Schnee gleitet, statt quietschend über das schneelose Kopfsteinpflaster zu kreischen. Träume sind zum Träumen da. Nun sind es noch ein paar Wochen bis Weihnachten hin und Spielverderber werden fleißig die Meinung vertreten, dass keine Weihnachtsprognose in der Lage ist, eine Aussage zu treffen, ob die Weihnachtsfarben 2024 grün oder weiß ausfallen.

... WENIG WAHRSCHEINLICH

Und doch gibt es einen Ansatz, mithilfe der Statistik eine Antwort zu finden. Das Resultat ist mathematisch korrekt, wird aber nicht gerne gesehen. Zehn Prozent Wahrscheinlichkeit für Schnee ist wenig Pracht. Die restlichen 90 Prozent stehen für Regen oder einen trockenen, tristen Boden. Die Schneedecke ist dermaßen dünn oder unregelmäßig verstreut, dass man de facto gerade noch von fünf Prozent Eintrittswahrscheinlichkeit sprechen kann. Es sieht also schlecht dafür aus, was der gemeine Schlittensfahrer*in gerne täte.



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.

Wer nun anhand dieser Absage dem winterlichen Dezember als Ganzes eine Abfuhr erteilt, der hat die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Mitte Dezember lag das Kaltluftpotenzial in den vergangenen Jahren (zehnten) des Öfteren so hoch, dass es für einen ersten winterlichen Vorstoß reicht. Vorfreude kommt auf. Aber Stopp! Es sind noch zwei andere Wirte, die uns ihre Rechnungen entgegenhalten. Auf der ersten steht in der Kopfzeile „Weihnachtstauwetter“. Es bedarf keiner weiteren Erklärung, was taut und was mit dem Wetter passiert. Sehr oft verabschiedet sich der Schnee pünktlich zu Heiligabend. Auf der zweiten Rechnung steht „Klimawandel“. Nord- und Ostsee sind in diesem Dezember zwei Grad wärmer als sonst! Abgerechnet wird am Schluss. Schnee ade.

HAMBURG WOMAN

NEUE AUSGABE - AB SOFORT VERFÜGBAR!



WINTER 2024

Verfügbar an vielen Share-Points in Hamburg, online als E-Paper oder auf Wunsch direkt nach Hause liefern lassen:

Einfach 3 Euro via PayPal an paypal-hmv@falkemedia.de schicken und die Postadresse angeben.



Abonnieren Sie den Newsletter und folgen Sie HAMBURG WOMAN auf Instagram für Mode-, Beauty- & Interior-Trends, City-News, Insidertipps, aktuelle Stories & viele tolle Gewinnspiele!

Die nächste Ausgabe von HAMBURG WOMAN erscheint am 28. März 2025.

WWW.HAMBURG-WOMAN.DE | INSTAGRAM: @HAMBURG.WOMAN



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Büroleitung:

Friederike Schmidt, Tel.: 0431 / 200 766 503

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Geschäftsführer (V.i.S.d.P.):

Benjamin Haben, b.haben@falkemedia.de, Tel.: 0431 / 200 766 61

Chefredaktion:

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

Redaktion:

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

Art-Direktion:

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

Grafik:

Sandra Huege, Zlatan Rasidovic, Maren Urvat, Sonja Woldt

Anzeigengestaltung:

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

Fotos:

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

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Westküste (20.000 Ex.):
Renate Wietzke:
renate.wietzke@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 512
Oliver Schmuck:
oliver.schmuck@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0461 / 840 84 74

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben

IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag 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 15. JANUAR 2025.



NEUES JAHR, NEUES ICH FIT STARTEN IN 2025

Wir haben dieses Jahr nur einen Neujahrsvorsatz: Fit bleiben! Gesundheit ist kostbar und um sie langfristig und auch nachhaltig aufrechtzuerhalten, haben wir uns vorgenommen, uns gut um uns selbst zu kümmern. Klingt gut? Sie können gern bei unserem Vorhaben mitmachen, wir nehmen Sie mit auf unsere Reise in ein gesundes 2025!



WELLNESS & KLEINE FLUCHTEN

Dem Alltagsstrott entfliehen, die Ruhe genießen und einfach mal mit sich selbst und seinen Gedanken alleine sein. Wellnnessausflüge oder auch einfach kleine Auszeiten fernab der gewohnten Umgebung können ein wahrer Segen sein. Die besten Tipps für Ihre eigene kleine Alltagsflucht haben wir garantiert auch parat!



JA, ICH WILL! TRAUMHOCHZEIT IM NORDEN

So eine Hochzeit erfordert Planungssicherheit, Organisationstalent und ein gutes Auge für Ästhetik. Klingt stressig, muss es aber eigentlich nicht sein. Die perfekten Dienstleister*innen, Locations und vieles mehr finden Sie in unserer nächsten Ausgabe. So wird der schönste Tag im Leben garantiert auch der perfekte Tag!



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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

TORBESCHLÄGE **DÜBEL**
SPEZIALPROFILE
EISENWAREN
STABSTAHL **SEILE** HANDWERKZEUG
INSTALLATIONSMATERIAL **KETTEN**
WERKBÄNKE
KUGELLAGER **ZÄUNE** BLANKSTAHL
REGALE ^{ROHRE} _{ROLLEN} **BLECHE**
SCHRAUBEN
NE-METALLE ^{SACKKARREN} _{HUBWAGEN}
LEITERN ELEKTROWERKZEUG
EDELSTAHL
FORMSTAHL **RÄDER**

04321 569-0
WWW.DAEHMLOW.DE

Sternstunden

In der besten Mode- und SportWelt des Nordens beginnt die stimmungsvollste Zeit des Jahres.

Zur festlichen Jahreszeit verwandelt sich dodenhof in eine magische Weihnachtswelt, die Shopping und Genuss stimmungsvoll miteinander verbindet. Entdeckt inspirierende Geschenkideen und genießt die **weihnachtliche Atmosphäre** auf unserem gemütlichen Winterbummel mit **Weihnachtsbaumverkauf, Glühwein, Schmalzgebäck** und **herzhaften Snacks**. Bei den Winterzauber-Wochenenden erlebt ihr besondere Shopping-Highlights mit Musik und kulinarischen Genüssen in unseren Abteilungen. Kommt vorbei und erlebt die schönste Zeit des Jahres bei dodenhof!

Feiert mit!
[dodenhof.de/xmas](https://www.dodenhof.de/xmas)



dodenhof Posthausen KG • Auf dem Berge 1, 24568 Kaltenkirchen



entdeckt bei
dodenhof

Denn es ist deine Welt.