

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

WESTKÜSTE / DITHMARSCHEN / NORDFRIESLAND / STEINBURG

MÄRZ & APRIL 2025 • KOSTENLOS

**FRAUEN
IM FOKUS**

INSPIRIERENDE GESCHICHTEN

MOIN MÄRZ

FRÜHLINGSERWACHEN
IM NORDEN



Ihr Shoppingcenter
im Herzen von
Heide!

HEIDER
MARKTPASSAGE



FAHRRÄDER FÜR DIE GANZE FAMILIE!

E-BIKES • ZUBEHÖR • BEKLEIDUNG • SERVICE • WERKSTATT

Wir drehen mit Euch am Rad!



**Dein Ansprechpartner für Fahrräder, E-Bikes
und Zubehör in Itzehoe & Umgebung**

- *exklusive Beratung rund ums Fahrrad & E-Bike*
- *Leasingberatung für Endkunden & Unternehmen*
- *Probefahrt auch bei schlechtem Wetter*
- *spare 20% bei Werkstattleistungen durch den Kauf eines Fahrrades oder E-Bikes bei uns*

ZWEIRAD-CENTER KAINA
Helenenstr. 2a | 25524 Itzehoe
Tel.: 04821 / 5991
www.fahrrad-kaina.de



MARION LASS
Redakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

ist es nicht herrlich? So langsam wird es Frühling und was mich betrifft, verspüre ich schon jetzt den Drang, den Garten wieder auf Vordermann zu bringen. Am liebsten würde ich gleich loslegen. Die mitgebrachten Osterglocken, Krokusse und Tulpen befeuern mich geradezu und sorgen in hübsch arrangierten Schalen für das richtige Feeling.

GEBALLTE FRAUENPOWER

Mit dieser Ausgabe der Lebensart Westküste halten Sie neben vielen Terminen und Aktionen auch geballte Frauenpower in den Händen. Im Fokus stehen passend zum Weltfrauentag am 8. März interessante Frauen. Eine von ihnen ist Ann-Kathrin Bendixen aus Timmersiek bei Flensburg. Als @affe_auf_bike begeistert die junge Weltenbummlerin auf Social Media mit ihren Abenteuern auf dem Motorrad. Eine andere ist Landwirtin und Agrar-Influencerin Annemarie Paulsen, die auf Instagram einen ehrlichen wie amüsanten Einblick in das Leben auf dem Bauernhof gibt und uns von Herausforderungen und Vorurteilen erzählt. Die noch amtierende Husumer Krokusblütenkönigin Anika Kral blickt auf ihr Jahr als Königin zurück,

und als historische Persönlichkeit erinnern wir an Franziska Gräfin zu Reventlow, die damalige „Skandalgräfin“. Allesamt ganz unterschiedliche, aber starke Frauen, die ihr Leben leben bzw. gelebt haben.

OSTERREZEPTE UND AUSFLÜGE

Außerdem möchten wir Sie mit köstlichen Osterrezepten verführen und Sie zu schönen Ausflügen animieren. Auf geht's in den Frühling!

Marion Lass



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir die **Heider Marktpassage**. Mehr dazu erfahren Sie auf den Seiten 42/43.

Der Lebensart Newsletter

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



Scan
me!



www.lebensart-sh.de/newsletter



Moin liebe Leserinnen und Leser,

Gospelklänge aus New York, literarische Leckerbissen und Kunsthandwerk vom Feinsten – auch in dieser Woche haben wir wieder die Veranstaltungshighlights der nächsten Tage für Sie zusammengestellt. Was in Ihrer Region los ist und was Schleswig-Holstein sonst noch bewegt, erfahren Sie in unserem Newsletter.

THEMIEN

MÄRZ & APRIL 2025

COVER | Heider Marktpassage

Shoppingspaß im Frühling 42

DAS IST LOS

in den Monaten März und April 6

AUTO & MOBILITÄT

Unterwegs mit dem Rad 22

UNTERWEGS AUF DEN INSELN

Amrum – kleines Paradies mit großer Sandkiste 24

UNTERWEGS IN NORDFRIESLAND

Krokusblütenfest in Husum 28

Wie gesund sind Ihre Gefäße? 34

MODE & BEAUTY

Female Empowerment 36



48

FREIHEIT UND FAHRTWIND

UNTERWEGS IN DITHMARSCHEN

Geocaching in Heide 44

Wer hat Lust auf Freilicht-Theater? 45

Hinter die Kulissen geschaut:

Meldorfer Theatergruppe 46

FRAUEN IM FOKUS

Freiheit und Fahrtwind: Ann-Kathrin Bendixen 48

Live aus dem Kuhstall: Annemarie Paulsen 52

„Skandalgräfin“ Franziska zu Reventlow 56

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Gendermedizin – Warum sie für uns alle wichtig ist 58

SO SCHMECKT DER NORDEN

Willkommene Osterzeit 60

Backfisch mit Remoulade und Kartoffelsalat 64

Fix gekocht: Ravioli aus dem Airfryer 66

UNTERWEGS IN STEINBURG

Der Deichtörn 68

Fahrradboxen für sicheres Parken 70

FEMALE
EMPOWERMENT

36





52

LIVE AUS DEM KUHSTALL

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im März und im April..... 72

BAUEN UND WOHNEN

Frische Energie für Haus und Garten 76

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial..... 3

Impressum 82

Gedicht..... 82



58

GENDERMEDIZIN

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag




Der richtige Weg zum klaren und gesunden Teich

Wir sind Ihr Partner für Planung, Umsetzung und Pflege eines gesunden Gartenteiches. Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

Will & Sohn Ochsenweg 9, 24867 Dannewerk
Tel. 04621/93970
www.willsohn.de

Technik für Gartenteiche

FÖRDELAND THERME

ENDLICH VOLLJÄHRIG!

18 JAHRE

FÖRDELAND THERME

29. MÄRZ

11:00 - 17:00
POOL-PARTY



17:00 - 02:00
SAUNANACHT



18

9,50 € ZUSCHLAG

SAVE THE DATE!

DAS IST LOS

Erste SONNEN- STRAHLEN

DAS IST LOS
IM MÄRZ

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



Foto: Adelle Stock

Kunst, Vielfalt und
Inklusion neu gedacht

Kreativität OHNE GRENZEN

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

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



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

DAS PROGRAMM

Kunst-Frühling: 7. bis 18. April 2025

Sommer-Akademie: 4. bis 29. August 2025

Herbst-Kurse: 6. bis 16. Oktober 2025

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

Bestes Hören in Schleswig.

Bei OHRWERK schenken wir Ihren Hörwünschen besondere Aufmerksamkeit. Unsere Liebe zum Detail sichert Ihnen die beste Hörgeräteversorgung. Ob kostenloser Hörtest, neue Hörtechnologie oder modernes Hörtraining – wir kümmern uns darum, dass Sie wieder gut verstehen.

Wir freuen uns auf Sie.



14 Tage
kostenloses
Hörtraining

Ihr Akustiker Team in
Schleswig bei OHRWERK

OHRWERK Hörgeräte, Stadtweg 59, 24837 Schleswig, Telefon: (0 46 21) 9 77 99 30



DAS BESTE HÖREN
www.ohrwerk-hoergeraete.de

OHRWERK
HÖRGERÄTE

4. - 6. April



OUTDOOR

jagd & natur

für Jäger & Angler

Hunde- & Naturfreunde
Grill- & Outdoor-Fans



Holstenhallen
Neumünster

www.outdoor-holstenhallen.de

DAS IST LOS



MESSE RUND UM OUTDOOR-AKTIVITÄTEN OUTDOOR JAGD & NATUR

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

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

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

4. bis 6. April
Holstenhallen, Neumünster



Wenn Profis um die Wette grillen...

NordGrill 2025

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

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

5. und 6. April • Holstenhallen, Neumünster



Fotos: Holstenhallen Neumünster - NordGrill - SixConcept



NORDGRILL

GRILLMEISTERSCHAFT SCHLESWIG-HOLSTEIN

5.-6. APRIL 2025

Holstenhallen Neumünster

9.30 bis 17.00 Uhr

im Rahmen der »OUTDOOR jagd & natur«

INFOS & TEILNAHME



5. APRIL: NORDGRILL HEROS: CONTEST & TASTING

6. APRIL: OFFIZIELLE LANDESGRILLMEISTERSCHAFT



Sparkasse Südholstein

famila





Foto: Oliver Schaffler

PLAYMOBIL- SPIELGESCHICHTE(N)

Im Büsumer Watt'n Hus findet vom 5. bis zum 15. April die erste PLAYMOBIL-Ausstellung statt. Nordsee feeling, Wattenmeer und Küstenfischer im Mini-Format — für die Ausstellung „PLAYMOBIL-Spielgeschichte(n)“ im Watt'n Hus inszeniert der Hamburger Künstler Oliver Schaffler kunterbunte, detailreiche Spielzeuglandschaften mit über 5000 Figuren und lädt zum Staunen und Entdecken ein. Fantasievoll und liebenswert in Szene gesetzt, nehmen uns die nicht nur bei Kindern beliebten „Klickys“ mit auf eine Reise ins magische Feenland, zu mystischen Geisterpiraten und ins actionreiche Wüstenmeer. Der Eintritt ist mit gültiger Einwohner- oder Gästekarte frei.

5. bis 15. April, 10 bis 13 Uhr und 14 bis 17 Uhr • Watt'n Hus, Büsum

DUO CON MOTO – SAITENTANZ

Warme Streicherklänge, spritzige Virtuosität und Experimentierfreude – das verbindet die Geigerin Anna Göbel und die Cellistin Anna Catharina Nimczik. Als Duo con moto stellen sie die Vielseitigkeit und Ausdruckskraft ihrer Instrumente unter Beweis und bringen eine große musikalische Bandbreite zur Aufführung. Am 23. März sind in einem moderierten Konzert unter anderem Auszüge aus den Französischen und Englischen Suiten von Johann Sebastian Bach zu hören, ein Menuett von Josef Haydn und Tangos von Astor Piazzolla. Der Eintritt kostet 20 Euro, für Jugendliche 10 Euro.

23. März, 16 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus, Marne



Foto: Duo Con Moto



Foto: Igor Landy

IGOR LANDY TRIO MIT POP, SOUL UND JAZZ

Vielfältig und in diversen musikalischen Welten zu Hause – das ist der Sound des gebürtigen Franzosen Igor Landy. Vielen ist er bekannt aus der TV-Show „The Voice of Germany“. Schon dort konnte er alle vier Juroren bei den Blind Auditions überzeugen und schaffte es in die Battles der Show. Kurz darauf zog Igor nach Hamburg, wo er seine neue musikalische Heimat gefunden hat. Er schreibt auf Englisch und Französisch, seine Musik kombiniert Pop, Soul und Jazz. Unterstützt wird er vom Schlagzeuger und Sänger Alex Gyamfi und Denis Goev an der Trompete. Der Eintritt kostet 20 Euro, für Jugendliche 10 Euro.

28. März, 19.30 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus, Marne



Foto: Kultur- und Bürgerhaus Marne

BILDER UND OBJEKTE – SCHÜLER MACHEN KUNST

In Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Marne Europaschule und der Reimer-Bull-Schule werden herausragende Bilder und Objekte im Kultur- und Bürgerhaus Marne zu sehen sein, die im letzten Jahr im Kunstunterricht entstanden sind. Die Arbeiten der Schüler*innen wurden für diese Ausstellung von den zuständigen Lehrer*innen ausgewählt. Dabei geht es darum, verschiedene Jahrgangsstufen zu beteiligen und möglichst unterschiedliche Techniken und Themen zu präsentieren. Zum Ende der Ausstellung werden drei Publikumspreise vergeben. Besucher*innen können per Stimmzettel entscheiden, welche Arbeiten prämiert werden sollen. Die Ausstellung wird am 20. März um 18 Uhr mit einem Rahmenprogramm eröffnet.

20. März bis 3. Mai • Kultur- und Bürgerhaus, Marne

TAG DER OFFENEN TÜR - Ihre KLINIK Husum zum Anfassen!



KLINIKUM
Nordfriesland

Bitte unbedingt vormerken!

Freitag, 4. April 2025 - 14 bis 18 Uhr - Klinik Husum



- Rundgang durch die Klinik
- Informationen rund um Ihre Gesundheit
- Mitmach-Aktionen
- Messung von Vitalparametern
- Vorträge & Führungen
- Attraktionen auf dem Außengelände
- Essen & Trinken
- und viele weitere Überraschungen

**Der Rundgang beginnt am Nebeneingang III
(Zentrales Patientenmanagement - ZPM)**

Weitere Infos folgen in den Medien sowie unter [klinikum-nf.de](http://www.klinikum-nf.de)

Internationaler Frauentag hat viel zu bieten

VORTRAG, WORKSHOPS, KINO UND THEATER

Am 8. März ist Internationaler Frauentag. Aus diesem Anlass bieten die Husumer Gleichstellungsbeauftragte Britta Rudolph und das Husumer Frauenforum interessante Veranstaltungen an.

Das Motto des Internationalen Frauentages 2025 lautet „Wir reden über Geld!“. Am 8. März findet dazu von 10 bis 17 Uhr eine kostenfreie Veranstaltung im Rathaus statt. Für begleitende Kinder gibt es während dieser Zeit ein Spielangebot des Husumer Mädchentreffs, und wer nicht so viel Zeit hat, darf gerne zwischen Vortrag und Workshops wählen.

DAS PROGRAMM AM 8. MÄRZ:

- 10 Uhr: Ankommen, Schnacken und Informieren im Foyer des Rathauses
- 11 Uhr: Eröffnungsvortrag „Dagoberta macht Kasse“. Kleine Reise durch die Welt der Fi-

- nanzen und Gefühle. Und die Fragen, warum Frauen weniger Geld haben als Männer und was sie dagegen tun können. Referentin ist Ute Regina Voß, unabhängige Finanzberaterin, Expertin für Investmentfonds und nachhaltige Geldanlagen, Generationen-Beraterin (IHK), Referentin für Biografiearbeit (FaBia), Journalistin und Chefin von frau&vermögen.
- 14 bis 15 Uhr: Workshop „Geldanlagen für Neugierige“ mit Uta Regina Voß
- 14 bis 15 Uhr: Workshop „Wenn das Geld nicht reicht“ mit Mitarbeiterinnen des Sozialzentrums
- 14 bis 15 Uhr: Workshop „Verbraucherinnen

aufgepasst!“ mit Mitarbeiterinnen der Husumer Schuldnerberatung

- 15.15 bis 16.15 Uhr: Workshop „Damit die Rente reicht“ mit den selbstständigen Finanzberaterinnen/Versicherungsmaklerinnen Madeleine Krüger und Miriam Kollmann
 - 15.15 bis 16.15 Uhr: Workshop „Mein, dein, unser – Von Eheverträgen bis Scheidungen“ mit Beate A. Fischer, Notarin und Rechtsanwältin in der Husumer Kanzlei Eggers
- Anmeldungen bis zum 3. März per E-Mail an gleichstellungsbeauftragte@husum.de oder unter Tel.: 04841 / 666-10 21.**

Weitere Infos unter www.husum.org/Verwaltung-Politik/Verwaltung/Gleichstellungsbeauftragte/Aktuelles/

8. März, 10 bis 17 Uhr • Rathaus, Husum



SCHMITZFINDIGKEITEN

In seinem neuen Programm „Schmitzfindigkeiten“ will uns Ralf Schmitz beweisen, dass wir alle mehr Spaß im Leben hätten, wenn wir mal nicht alles so ernst und so genau nehmen würden. Und diese Mission nimmt Ralf sehr ernst und sehr genau! Er geht auf die Suche nach den Schmitzfindigkeiten des alltäglichen Wahnsinns, der uns alle so liebevoll schrullig und angenehm verrückt macht. Und er findet reichlich davon! Wie ein Naturforscher zoomt er in das Panoptikum peinlich menschlicher Pingeligkeit. Dabei schaut er sich und uns allen ganz genau auf Hände, Mund und Macken. Und wenn es sein muss, bis in unser Schlafzimmer. Also nicht in Ihres, aber vielleicht in das Ihrer Nachbarn. Und das wollen Sie doch nicht verpassen!

16. März, 19 Uhr • Campushalle, Flensburg



NEUE MESSE FÜR TIERFREUNDE

Am 8. und 9. März startet in Husum die erste Haustiermesse Schleswig-Holsteins. Sie heißt „Fellnasen & Friends“, organisiert von der Messe Husum & Congress. Die Messe richtet sich an Tierfreund*innen mit vierbeinigen, gefiederten oder geschuppten Begleitern und verspricht ein breites Angebot mit viel Unterhaltung. „Wir wollen den Besucher*innen eine informative und herzliche Haustiermesse bieten. Dabei sollen diejenigen, die sich ein Tier wünschen, Tipps und Informationen zur Anschaffung erhalten. Stolz Besitzer*innen eines Tieres finden Beratung bei Tiertrainer*innen oder Expert*innen für Tiergesundheit“, so das Messe-Team. Zudem gibt es ein Showprogramm und Aktionen, die für Unterhaltung sorgen. Hunde sind herzlich willkommen und können neue Körbchen oder Futtermischungen ausprobieren.

Die Messe soll fortan jährlich stattfinden. Mehr Informationen unter www.fellnasen-friends.de.

8. und 9. März, ganztägig • Husum

Gesundheitsamt Steinburg mit Vorträgen und Aktionen

Gesundheitsamt on Tour

Am 19. März, dem bundesweiten Tag des Gesundheitsamtes, beschreitet das Gesundheitsamt des Kreises Steinburg neue Wege. „Wir gehen dahin, wo die Menschen sind“, erklärt Sonja Wilke, Leiterin des Gesundheitsamtes, das mobile Angebot.

Für dieses mobile Angebot haben die Mitarbeiter*innen interessante Aktionen zusammengestellt. Einrichtungen wie Schulen, Familienzentren, Bürger-Begegnungsstätten, Jugendzentren usw. können aus einem Themenkatalog eine Veranstaltung auswählen und das Gesundheitsamt dazu einladen. Das Angebot ist kostenlos.

VERSCHIEDENE THEMENBEREICHE

Für Einrichtungen, die mit älteren Menschen arbeiten, kann der Vortrag „Medikamente im Alter“ gebucht werden. Mit der Infoaktion zu Läusen und Krätze werden Eltern in Kindertagesstätten und Grundschulen angesprochen. Zu dem vom Robert Koch-Institut ausgerufenen Schwerpunktthema „Klima und Gesundheit“ bietet der Jugendzahnärztliche Dienst „Durstlöschen bei Hitze“ für Familienzentren und

Elterncafés an. Wie klimafreundliche, gesunde Ernährung aussehen kann, möchte Ernährungsexperte Martin Noack mit Jugendlichen in einem Verein, Jugendzentrum o. Ä. gemeinsam überlegen und zubereiten. In einem Angebot für Grundschulen geht es um die kindgerechte Beantwortung der Frage: Was hat der Klimawandel mit Gesundheit zu tun? Nähere Infos zum Tag des Gesundheitsamtes gibt es unter www.steinburg.de/gesundheitsamt unter „Aktuelles“.

FÜR DAS GESAMTE KREISGEBIET

Interessierte Organisationen können die Aktionen bei Lisann Ziegler telefonisch unter Tel.: 04821 / 695 31 oder per E-Mail an ziegler@steinburg.de buchen. Die Fachkräfte führen dann in der Einrichtung vor Ort die Aktion oder Veranstaltung kostenlos durch. „Wir freuen uns

über Einladungen aus verschiedenen Orten des Kreisgebietes“, betont Sonja Wilke. „Sollte die Nachfrage groß sein, können die Angebote zusätzlich an anderen Tagen stattfinden.“

19. März, ganztägig, Kreis Steinburg



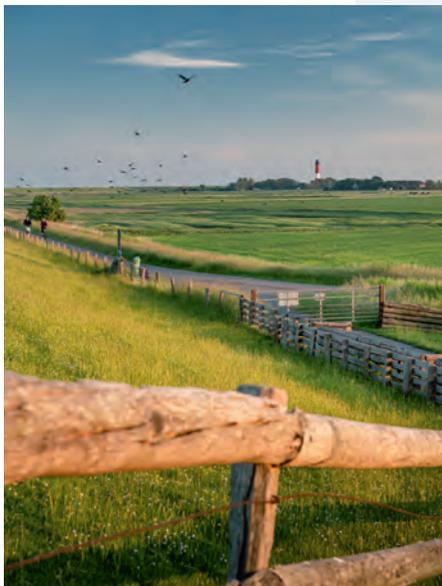
Klima und Gesundheit, klimafreundliche Ernährung, aber auch Medikamente im Alter gehören zu den Themenbereichen.

Foto: Adobe Stock

ADVERTORIAL

Oster- und Pfingstfeuer auf Pellworm

Haben Sie Lust auf einen Ausflug nach Pellworm? Im Frühling locken Oster- und Pfingstfeuer sowie nächtliche Sternenführung und mehr.



Pellworm ist toll! Schon während der Überfahrt zur Insel erleben die Besucher*innen die Nordsee hautnah. Auf der 35-minütigen Fährfahrt fallen die Blicke auf ferne Halligen und entspannte Seehunde auf den Sandbänken. Angekommen auf Pellworm, erwartet die Gäste eine vielfältige Auswahl an Unterkünften – von idyllischen Schäferwagen mit Blick ins Grüne über komfortable Hotels mit Wellness-Angeboten bis hin zu klimafreundlichen Ferienwohnungen – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

STERNENFÜHRUNG UND OSTERFEUER

Im Frühling erwacht die Insel im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer zu neuem Leben. Zu Ostern wartet Pellworm mit verschiedenen Veranstaltungen auf. Eine davon ist die nächtli-

che Sternenführung, bei denen Besucher*innen den funkelnden Nachthimmel inklusive klarer Nordseeluft genießen können. Traditionelle Oster- und Pfingstfeuer laden zudem zum gemütlichen Beisammensein ein – eine besondere Art, das Inselleben zu erleben.

ENTSPANNEN UND ENTDECKEN

Ob entspannte Tage in der Natur, spannende Entdeckungen oder einfach eine kleine Auszeit – Pellworm bietet den idealen Rahmen für einen erholsamen Urlaub an der Nordsee. Lassen Sie sich von der ruhigen Atmosphäre und der einzigartigen Landschaft inspirieren.

Kur- und Tourismusservice Pellworm
Tel.: 04844 / 189 28
www.pellworm.de

Fotos: pellworm4you

DAS IST LOS



Foto: Eckhard A. Kreschmer

KLÄNGE HÖREN UND FÜHLEN

Wenn riesige Metallplatten zum Sprechen gebracht werden und Klang gehört und gefühlt wird, dann ist der Musiker Peter Heeren am Werk. Am 22. März verwandelt er die Ev.-Luth. Bartholomäuskirche in Wilster in ein vibrierendes Klanguniversum. Peter Heerens Gongs sind keine reinen Instrumente, sondern Tore zu einem völlig neuen Hörerlebnis. Durch filigrane Schläge, raumfüllende Schwingungen und eine fein abgestimmte Dynamik entstehen Klänge, die mal sanft flüsternd, mal donnernd den Raum ergreifen. Frequenzen, Resonanzen und Schallwellen machen dieses Konzert zu einer Mischung aus Live-Klangforschung und spiritueller Erfahrung. Der Eintritt ist frei.

Wer den Künstler unterstützen möchte, kann dies tun.

22. März, 17 Uhr • Ev.-Luth. Bartholomäuskirche, Wilster



Foto: Felina Giese

MISS HOPE GOES FISHING: DER LÖWE AM STRAND

Es ist herrlich am Strand. Miss Hope trifft den Löwen und gemeinsam lauschen sie der Brandung und reden über alles: das Meer, die Liebe und das Leben ... Sinnlich, schillernd, menschlich – der Klang von „Miss Hope goes fishing“ ist vielfältig und überraschend. Mit großer Musikalität – mal orchestral, mal intim reduziert – erzählt das Trio in poetischen Songs Geschichten und berührt mit starken, klingenden Bildern. Die Musik von „Miss Hope goes fishing“ zeichnet sich aus durch bildhafte Geräuscheinstrumente vom UHER-Tonbandgerät – im Ensemble liebevoll „Herr U“ genannt, deutsche Texte mit Ausflügen in andere Sprachen, virtuose Improvisationen und starke Rhythmen, Klangverschmelzungen von Stimme und Synthesizer und den Wechsel zwischen Gesang und Sprache. Mehr unter www.kulturhauswilster.de

29. März, 20 Uhr • Kulturhaus, Wilster

PIAF-ESQUE – STUNDEN VOLLER CHANSONS

Unvergessliche Stunden voller fesselnder Leidenschaft, tosend-tragischer Liebe und unbändiger, fast schmerzhafter Energie – das versprechen die legendären Chansons der Grande Dame Édith Piaf. Begleitet von Markus Schröder am Piano, verzaubert die etablierte Musicaldarstellerin Cate Evens mit ihrer unvergleichlichen Stimme und entführt in das aufregende Paris der 1950er-Jahre – gepaart mit einer charmanten Prise Humor bringt Cate dem Publikum zum einen das hochdramatische Leben Piafs näher und erfreut zum anderen mit dem ein oder anderen Lied von Zeitgenossen dieser unvergleichlichen Ikone. Der Eintritt kostet 18 Euro (ermäßigt 13 Euro). Mehr unter www.kulturhauswilster.de.



Foto: Sven Müller

16. März, 12 bis 14 Uhr • Kulturhaus, Wilster

FÜHRUNG DURCH HOYERSWORT

Wer mehr über die Geschichte des Herrenhauses Hoyerswort auf Eiderstedt erfahren möchte, kann an einer Führung mit dem Hausherrn teilnehmen. Sie finden in diesem Jahr von April bis November immer mittwochs um 15 Uhr statt. Der Hausherr berichtet dabei auch über die Geschichte Eiderstedts von der römischen Kaiserzeit bis zum Nationalsozialismus. Die Führung dauert rund 45 Minuten. Um telefonische Voranmeldung wird gebeten unter Tel.: 04864 / 203 98 38. Das Museum im Herrenhaus Hoyerswort kann auch außerhalb der Führung besucht werden. Im Café mit der schönen Terrasse werden Kaffee und selbstgebackene Torten zur Stärkung angeboten.

**April bis November,
mittwochs, 15 Uhr • Oldenswort**



Foto: Adelle Stock



Josefine öller (Klimaschutzmanagerin Itzehoe), Paul Mikuszies (Klimaschutzmanager Amt Kellinghusen), Jannika Tenk (Klimaschutzmanagement Kreis Steinburg) und Sandra Ludwig (Energie- und Klimaschutzmanagerin Kreis Steinburg). Nicht im Bild: Ann-Katrin Näser (Klimaschutzmanagerin Amt Horst-Herzhorn)

Schleswig-Holstein Klimathon 2025

– STEINBURG IST DABEI!

Die Klimaschutzmanager*innen im Kreis Steinburg freuen sich, denn vom 3. März bis zum 13. April heißt es: in 42 Tagen zum klimafreundlichen Alltag.

Der Klimathon ist eine Klimaschutzaktion, die den Steinburger*innen mit wöchentlichen Challenges in verschiedenen Lebensbereichen aufzeigt, wie sie ihren CO₂-Fußabdruck einfach und schnell reduzieren können. Jede Woche gibt es einen neuen Themenschwerpunkt – von Wohnen, Ernährung und Freizeit über Mobilität und Konsum bis zu digitalem Leben. Zudem gibt es spannende Inhalte wie die KlimaGoodNews, Quiz und Belohnungen für die gesammelten Klimapunkte jeder erfüllten Challenge.

KRÄUTERTEE STATT KAFFEE

Mit den Challenges gilt es herauszufinden, was in den eigenen Alltag passt. Sind Sie bereit, für den Klimaschutz für eine Woche Ihren morgendlichen Kaffee durch einen belebenden Kräutertee zu ersetzen? Oder nutzen Sie die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings für einen Arbeitsweg auf dem Rad? Wer CO₂ einspart, wird mit Rabatten von innovativen Nachhaltigkeitspartnern belohnt. Ob vergünstigte Hafermilch, ein Müsli-Probierpaket oder Gutscheine für nachhaltiges Waschmittel – es ist für jeden was dabei. Das Ziel des Klimathons ist, Klimaschutz für alle zugänglich zu machen. Individuelle Lösungen und pragmatisches Denken helfen dabei, Wege zu finden, um sich für einen nachhaltigeren Alltag zu engagieren.

DIE TEILNAHME

Die Teilnahme ist kostenlos. Einfach die „2zero“-App herunterladen, mit einer E-Mail-Adresse oder anonym anmelden und den Kreis Steinburg als Community auswählen. Anschließend CO₂-Fußabdruck berechnen und beginnen.

Hier kostenlos herunterladen!



Kreispräsident Frank Zahel, Lammkönigin Melina Friedrichsen und Lammprinzessin Emma Ingwersen hoffen auf viele Bewerbungen für 2025.

Foto: Kreis Nordfriesland

Lammprinzessin oder Lammprinz gesucht

Die Nordfriesischen Lammtage sollen umstrukturiert werden. Wie das aussehen wird, zeigt sich in den kommenden Wochen. Eines steht aber schon fest: Es wird ein*e Nachfolger*in für Lammprinzessin Emma gesucht, die im Sommer zur Lammkönigin ernannt wird.

Ob Lammprinzessin oder Lammprinz – Interessierte können sich bis zum 15. März 2025 in schriftlicher Form oder mit einem Video bewerben – per E-Mail an kreispraesident@nordfriesland.de oder per Post an Kreispräsident Frank Zahel, Marktstraße 6, 25813 Husum. Dabei soll auf die Fragen eingegangen werden, warum man das Ehrenamt ausüben möchte und weshalb man die perfekte Besetzung dafür wäre.

ZWEI JAHRE IM DIENST

Wer ausgewählt wird, präsentiert zwei Jahre lang deutschlandweit Produkte rund um das nordfriesische Salzwiesenslamm – zwölf Monate zunächst als Prinzessin oder Prinz, danach schließlich als König*in. Damit wird zudem ein wichtiger Beitrag zur Förderung und Repräsentation des kulturellen Erbes der Schafzucht sowie Nordfrieslands geleistet.

ZAHLREICHE EREIGNISSE

Rund 20 regionale und überregionale Ereignisse pro Jahr warten auf die bzw. den neuen Würdenträger*in. Darunter: die Internationale Grüne Woche in Berlin, Stadt- und Hoffeste, Landmärkte sowie Veranstaltungen rund um die Themen Landwirtschaft, Schafe, Nachhaltigkeit und Kultur. Wer das Amt ausübt, hält in dieser Zeit auch Reden in der Öffentlichkeit, arbeitet mit den sozialen Medien und nimmt an Aktionen der Kooperationspartner*innen teil.

EQUIPMENT WIRD GESTELLT

Bewerber*innen sollten mindestens 18 Jahre alt, mobil und zeitlich flexibel sein. Vorkenntnisse über Schafe und die Region sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Tabletcomputer, festliche Garderobe sowie Freizeitkleidung mit Werbeaufschrift werden zur Verfügung gestellt.

Mehr Infos unter www.nordfrieslamm.de

Foto: Kreis Steinburg

KEIN OSTERN OHNE MOGO IN HUSUM

Die Eröffnung der Motorradsaison in Husum ist Jahr für Jahr ein echtes Highlight in der Stormstadt, das auch an Ostern 2025 nicht fehlen darf.



Foto: Archiv Helke Klein

Wenn tausende Biker*innen zu den epischen Klängen von Vangelis' „Conquest of Paradise“ auf den Husumer Marktplatz einfahren und vor dem Portal der imposanten St. Marienkirche zum Halten kommen, ist Gänsehaut-Feeling garantiert. Am Ostersonntag, 20. April 2025, erwartet die Storm-Stadt erneut zahlreiche Besucher*innen und Biker*innen zum traditionellen Motorrad-Gottesdienst vor der St. Marienkirche.

MOTORRAD-CORSO

Der Tag beginnt für viele Motorradfahrer*innen bereits am Vormittag im Husumer Gewerbegebiet, Robert-Koch-Straße. Von dort startet um 12 Uhr auch ein eindrucksvoller Motorrad-Corso, der die Teilnehmer*innen zum Marktplatz vor die St. Marienkirche führt.

Das Herzstück des Events bildet der Open-Air-Gottesdienst, den Pastor Friedemann Magaard um 13 Uhr hält. Das Thema: „FREIHEIT –

FREEDOM – FRIHET“. Der Gottesdienst zieht Jahr für Jahr nicht nur Biker*innen, sondern auch zahlreiche Schaulustige an und läutet die Zweiradsaison 2025 feierlich ein. Im Rahmen des Gottesdienstes werden zwei Jubiläumspaare gesegnet.

LIVEMUSIK

Abgerundet wird das Event mit Livemusik von Hauke Sechting und Bernd Söhnel (Barni).



Foto: Adobe Stock

KRÄUTERWANDERUNG

Die „Kräuterfriesin“ Inga Lorenzen lädt zu Kräuterwanderungen ein. Zusammen mit den Teilnehmer*innen werden Wälder, Wiesen und Wege mit Heilpflanzen erkundet. Hier erfährt man mehr über traditionelle und überlieferte Pflanzenkunde und welche Wirkung die heimischen Pflanzen auf Körper und Seele haben. Die Wanderung dauert 120 bis 180 Minuten und verläuft über ein bis zwei Kilometer. Dabei gibt es genügend zu sehen, festzuhalten und zu probieren, auf Fragen einzugehen und der Natur zu lauschen. Es wird bis zwei Tage vor dem Termin um eine schriftliche, verbindliche Anmeldung unter Angabe der Kontaktdaten gebeten – telefonisch, per SMS oder per WhatsApp unter 0173 / 737 73 73. Treffpunkt ist am Parkplatz Schobüller Wald im Hattstedterweg in Halebüll, am Erlebnispfad Schobüller Wald.

Ausstattung: geeignetes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke.
Nähere Informationen unter www.kräuterfriesin.de.

15.3. (11 Uhr), 16.3. (13 Uhr), 30.3. (13 Uhr) • Schobüll

OSTERLAUF MIT OSTERFEUER

Mit bunten Osteraktivitäten für die ganze Familie lockt die Gemeinde St. Peter-Ording Jung und Alt ins Nordseebad. Sportbegeisterte können am Samstag, 19. April, beim Osterlauf zwischen 5, 12 oder 21 Kilometern wählen – für Kinder gibt es eine 500-Meter-Strecke. Nach dem Sportevent beleuchtet abends ab 19.30 Uhr das große Osterfeuer am Strand die Erlebnis-Promenade. Live-Musik sowie eine vielfältige Auswahl an Speisen und Getränken begleiten dieses Ereignis und schaffen eine stimmungsvolle Atmosphäre für alle Besucher*innen.

Mit diesem Fest wird in St. Peter-Ording der Frühling begrüßt.

Mehr Infos auf www.st-peter-ording.de.

19. April • St. Peter-Ording



Foto: tz SPO



Foto: Adobe Stock

SEIT 20 JAHREN FÜR DIE TIERE DA

Schon seit 2005 führt **Trede & von Pein, Landhandel und Mischfutterwerke** vier Zoofachmärkte, angelehnt an das Franchisesystem Zoo & Co. Hier bleiben für die kleinen und auch größeren Haustiere keine Wünsche offen. Hunde, Katzen, Nager, Vögel, Aquarien- und Terrarien-Tiere sowie Pferde und Ponys finden hier alles, was für ihre Ernährung gut ist und was das Tierleben bereichert. „Für uns steht das Wohl der Tiere im Mittelpunkt. Bei uns werden Tierliebe und Tierwissen professionell umgesetzt“, freut sich das Team auf Kund*innen. Zum Angebot gehört auch eine Auswahl an lebenden Tieren. Die Beratung rund um Haltung, Ernährung und Pflege ist bei Trede & von Pein selbstverständlich. „Wir freuen uns, Sie in unseren Fachmärkten in Itzehoe, Heide oder Kiel begrüßen zu dürfen.“

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Uschi

KLEINE BULLDOGGE, GROSSER CHARME



Uschi ist charmant und witzig, aber braucht gute Führung!

Uschi, eine 2021 geborene Französische Bulldogge, wurde aufgrund von Überforderung abgegeben. In ihrem früheren Zuhause hat sie eigene Regeln aufgestellt und diese auch durchgesetzt – notfalls mit ihren Zähnen. Im Tierheim zeigt sie sich mit klaren Strukturen und Regeln aber von ihrer besten Seite. Dennoch braucht sie konsequente Führung, da sie sonst in alte Muster verfällt. Uschi ist charmant und witzig, aber sie sollte ernst genommen werden. Körperliche Manipulationen wie Ohrenreinigung oder Impfen sind aktuell nur mit Absicherung möglich. Sie liebt Spaziergänge, fährt gerne Auto und begegnet anderen Hunden meist entspannt. Ihr neues Zuhause sollte jedoch ohne andere Tiere und kleine Kinder sein. Wer Uschi kennenlernen möchte, meldet sich im Tierheim Ahrenshöft unter Tel.: 04846 / 6127 oder info@tierheim-ahrenshoeft.de.



Wir sind Ihr Partner für Ihr Tier, Zuhause und im Urlaub!



© Adobe Stock

Bei uns findet sich alles für:

- Ernährung
- Spiel & Spaß
- Unterwegs
- Gesundheit
- Pflege

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9-19 Uhr
Sa: 9-18 Uhr

Ihr Zoo & Co. Team Heide!

<p>ZOO & Co. Heide Hamburger Str. 129 • 25746 Heide Tel: 04 81 / 78 70 366 www.zooundco-heide.de</p>	
<p>ZOO & Co. Kiel Adelheidstraße 14 • 24103 Kiel Tel: 04 31 / 66 15 70 www.zooundco-kiel.de</p>	<p>ZOO & Co. Itzehoe Otto-Hahn-Str. 2 • 25524 Itzehoe Tel: 0 48 21 / 60 08 81 www.zooundco-itzehoe.de</p>

AUTO & MOBILITÄT

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



× ELEKTRISCH OHNE LIMITS.

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

ab 555 € mtl.²



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

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

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

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



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

Süverkrüp

Ihr Lächeln. Unser Antrieb.

LUXUS, TECHNIK UND PERFORMANCE IN EINEM E-AUTO

Und es hat XPENG gemacht!



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

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

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

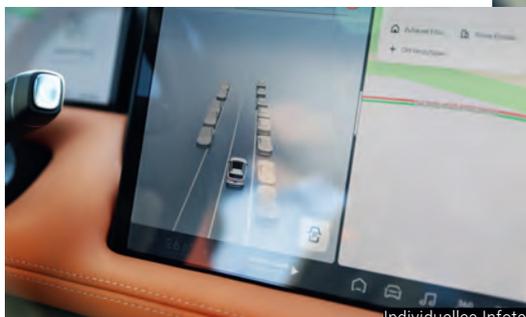
LUXUS FÜR DIE ZUKUNFT: INNENRAUM MIT WOW-EFFEKT

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

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

SCHNELL, SMARTER, WEITER

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



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



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

KOMFORT TRIFFT AUF DYNAMIK

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

EIN PREIS, DER ÜBERRASCHT

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

PROBEFAHRT GEFÄLLIG?

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



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



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

Süverkrüp Automobile

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



DIREKT
PROBEFAHRT
BUCHEN



BUCHTIPPS

UNTERWEGS MIT DEM RAD

BIKEPACKING TRANS GERMANY

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

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



2 FRAUEN, 2 RÄDER, 1 ZELT

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

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



RADELN FÜR DIE SEELE

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

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



Jetzt e-Bike auswählen & durchstarten!

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

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

e-Bikes
schon ab
40 €
im Monat!*



DIE NEUEN KULT- ROLLER AUS UK ROYAL ALLOY

Die perfekte Symbiose aus Klassik und Moderne.

Royal Alloy verbindet traditionelles Design mit neuester Technik und hochwertigen Materialien wie Aluminium, Blech und Stahl. Unter der stillvollen Retro-Optik der 350er- und 125er-Modelle verbergen sich leistungsstarke Motoren.

Für maximalen Fahrkomfort und Sicherheit setzt Royal Alloy auf modernste Ausstattung, darunter ein ABS von Bosch, ein Anti-Dive-System, hydraulische Stoßdämpfer und eine einstellbare Federvorspannung. Zudem sind die Roller serienmäßig mit LED-Beleuchtung sowie TFT- oder LCD-Displays ausgestattet. Erhältlich in verschiedenen Farben und Varianten.

Mehr Informationen unter:
www.autohaus-stien.de



Fotos: Autohaus Stien

Die neuen Kultroller aus UK - ROYAL ALLOY



Weitere Infos:
www.autohaus-stien.de

Autohaus Stien
Dörpstroot 27 | 24861 Bergenhusen
Fabrikstraße 1 | 24848 Kropp
www.autohaus-stien.de

GmbH

AMRUM

KLEINES PARADIES MIT GROSSER SANDKISTE

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

Wir geben Ihnen acht Tipps für einen unvergesslichen Aufenthalt.



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

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



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

#teamseenotretter



Spendenfinanziert

Die Anreise zur Insel erfolgt mit dem Passagierschiff von Nordstrand oder Dagebüll aus. Zwischen 70 und 95 Minuten dauert die Überfahrt, bei der die Schiffsgäste wunderbar entspannt einen Blick auf das Wattenmeer genießen können.

Amrum bietet im Gegensatz zu der in direkter Nachbarschaft liegenden grünen Insel Föhr ein sehr abwechslungsreiches Landschaftsbild. Hier gibt es Wälder, Dünen und natürlich die hauseigene Sandkiste.

NATÜRLICH MIT KNEIPSAND

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

DIE DÜNENLANDSCHAFT UND BOHLENWEGE

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

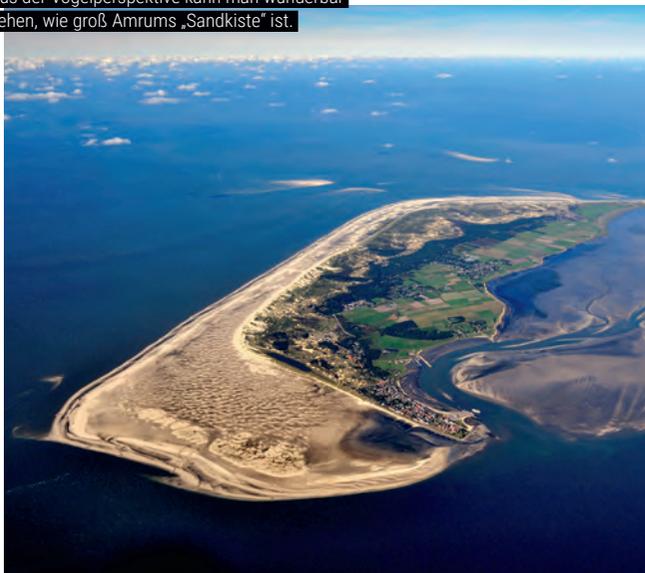
DIE VOGELKOJE: EIN NATURPARADIES

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

NEBEL – DAS HERZ DER INSEL

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

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



UNTERWEGS AUF DEN LIEBLINGSINSELN



Mal zur Ruhe kommen bei einer Wanderung durch die Dünenlandschaft.



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



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



Schöne Friesenhäuser gibt es auf Amrum zu bewundern.

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

DER LEUCHTTURM – AMRUMS WAHRZEICHEN

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

HEIMATGRUPPEN UND TRADITION

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

AUSFLUG ZU DEN SEEHUNDSBÄNKEN

Ein unvergessliches Erlebnis für Groß und Klein ist eine Fahrt mit der MS Eilun. Die Tour führt zu den Seehundsbänken, wo sich bei Niedrig-

wasser Seehunde und Kegelrobben in der Sonne aalen. Vom Schiff aus können die Tiere in ihrer natürlichen Umgebung beobachtet werden.

DIE PERFEKTE MISCHUNG

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

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



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

TIPPS

FÜR IHREN BESUCH AUF AMRUM

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

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

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

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

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

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

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

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



Foto: Pidder Lyng Hotel

„Frühlings-special“
Jetzt sparen – für Amrum im März

Willkommen im Hotel Pidder Lyng

Frühling auf Amrum

Warum in die Ferne schweifen, das Gute liegt so nahe! Vom 4-Sterne-Hotel Pidder Lyng aus lässt sich die Nordsee-Insel Amrum perfekt erkunden. Entspannung pur!

„Hören Sie das?“ Renate Peters spitzt die Ohren. „Das sind die Zugvögel. Sie sammeln sich in den weiten Salzwiesen vor unserem Hotel, bereit, ihr Sommerquartier zu beziehen. Wenn der Frühling auf Amrum Einzug hält, erwacht die Natur zu neuem Leben“, weiß sie. Seit über 40 Jahren kümmert sich die Inhaberin des 4-Sterne-Hotels Pidder Lyng um das Wohl ihrer Gäste. Das Wattenmeer hilft ihr dabei, denn es spiegelt die Weiten des nordfriesischen Himmels wider. Was für eine Kulisse! „Willkommen auf unserer schönen Insel!“

NATURLANDSCHAFT UND RUHE

Vom Zimmer oder dem Restaurantbereich mit Panoramablick aus können die Gäste das faszinierende Schauspiel der Vogelwelt beobachten und beginnen den Tag mit einem liebevoll zubereiteten Frühstück, das bis 12 Uhr eingenommen werden kann. Danach locken Spaziergänge durch die Dünen, Fahrradtouren entlang der Küste oder Momente der Stille auf der Terrasse mit Blick aufs Meer. Alle so, wie sie möchten.

WELLNESSBEREICH MIT SAUNA

„Nach einem erlebnisreichen Tag lädt unser Wellnessbereich zum Entspannen ein. Ob in der Sauna oder in der gemütlichen Atmosphäre des Hauses – hier finden Sie genau die Erholung, die Sie suchen“, lädt Renate Peters ein, die Magie des Frühlings auf Amrum zu erleben: „Lassen Sie sich von Amrum verzaubern. Wir freuen uns auf Sie!“

Hotel Pidder Lyng · Tel.: 04682 / 944 40 · www.pidderlyng.de



Lila

WUNDERLAND - EIN FEST FÜR DIE AUGEN

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

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

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

KRÖNUNG DER NEUEN MAJESTÄT

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

Musik für festliche Stimmung sorgt.

Während des Krokusblüten-Festes lockt nicht nur der Schlossgarten, sondern auch das Schloss.

KUNSTHANDWERK IM SCHLOSSHOF

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

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

STADTFÜHRUNGEN

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

Krokusblüte –
ein Fest mit
Shopping-Spaß
am Sonntag



KROKUSBLÜTEN-FEST

LILA

WOCHEN

IN HUSUM

Verkaufsoffener
SONNTAG

23. März

12-17 Uhr

Jeden
Samstag
Live-Musik

FOTO-WETTBEWERB

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

ALLE EVENTS IM MÄRZ

und Details zum
Gewinnspiel
www.theo-husum.de



dm

RITUALS...

H&M

ENGELHARDT

VERO MODA

ONLY

HALLMANN
LEBEN · HOBBY · LEBEN

NEWYORKER

TOM TAILOR

HOME & LIVING
by O.SCHWEDT

E
EDEKA

SCHUBACK
Parfümerien

W
MF plus
by CLOHMED

the store
men

eCCO®

zero

s.Oliver

Street One

CECIL

the
store

BIJOU BRIGITTE

THEO

WWW.THEO-HUSUM.DE

theo.husum

theo_husum



HUSUM SUCHT DIE KROKUSBLÜTEN-MAJESTÄT 2025

Wer hat Lust auf die KROKUSBLÜTEN- KRONE?

Vom 22. bis zum 23. März findet in Husum das Krokusblütenfest statt.

Für dieses besondere Event sucht die Storm-Stadt eine neue Majestät.

Wer möchte Krokusblütenkönigin oder -könig 2025 werden?

In Husum freuen sich alle auf die Krokusblüte. Jedes Jahr im März verwandeln über vier Millionen Krokusse den Schlosspark in ein lilafarbenes Blütenmeer und laden zum Spaziergang ein. Dieses Wunder wird in der Hafenstadt natürlich gebührend gefeiert und so wird Jahr für Jahr auch eine neue Krokusblüten-Majestät gesucht. Die amtierende Krokusblütenkönigin heißt Annika Kral. Sie wird die Krone im Rahmen des Krokusblüten-Festes an ihre Nachfolgerin weitergeben. Wer wird das sein?

BEWERBER*INNEN GESUCHT

Die Bewerber*innen sollten aus der Region stammen und mindestens 18 Jahre alt sein. Sie sollten Lust und Zeit haben, Husum und die Krokusblüte auf auswärtigen Terminen zu vertreten.

„Husum zu repräsentieren ist eine großartige Aufgabe und wir freuen uns auf weibliche und männliche Bewerber*innen. Selbstverständ-

lich haben Frauen und Männer die gleiche Chance, Krokusblüten-Majestät zu werden“, sagt Christian Rugen, Vorsitzender der Werbegemeinschaft Husum, und freut sich auf aussagekräftige Bewerbungen.

BEWERBUNG MIT FOTO

Die Bewerbung kann auf der Internetseite www.husumerleben.de/krokusbluete hochgeladen oder per Mail an krokusmajestaet@husumerleben.de geschickt werden. Neben der Angabe von Name, Alter, Anschrift und Handy-Nummer sollten die Bewerber*innen in einigen Sätzen darstellen, warum sie Majestät werden möchten und was sie an Husum besonders schön finden. Wichtig ist ein Foto in ausreichender Größe, mindestens 1 MB.

E-AUTO FÜR EIN JAHR

Neben dem Titel winkt der neuen Majestät ein Korb voller Präsente im Wert von ca. 1.000 Euro

und ein spritziger, kleiner Flitzer, den die Firma Klaus & Co für ein Jahr inklusive Steuern und Versicherung zur Verfügung stellt. Diesmal ist es ein E-Auto der Marke Leap, das natürlich rundum mit Krokussen dekoriert wird.

Außerdem wartet ein spannendes Jahr mit vielen Veranstaltungen in Schleswig-Holstein auf die neue Majestät. Die Bewerbungsfrist läuft noch bis zum 9. März 2025. Am 14. März 2024 findet dann das Voting statt. Nähere Infos gibt es bei der Werbegemeinschaft Husum e.V., Lena Schröder, Tel.: 04841 / 88 02 83 oder per Mail an info@husumer-werbegemeinschaft.de.



EIN JAHR LEAP

Die neue Krokusblütenmajestät bekommt ein Jahr lang ein Auto zur Verfügung gestellt.

Carolin Kröhnkes neue Kollektion lässt sich wunderbar kombinieren.

Farbige Schmuckstücke läuten den Frühling ein **Jetzt wird's bunt!**

Nach den dunklen Wintermonaten hält endlich der Frühling Einzug – und mit ihm die Farben! In ihrem Goldschmiedeatelier präsentiert **Carolin Kröhnke** eine neue Kollektion, die perfekt zur aufblühenden Jahreszeit passt.

Ihre handgefertigten Farbsteinringe und Kettenanhänger setzen leuchtende Akzente in den aktuellen Trendfarben. Von frischem Grün über strahlendes Blau bis hin zu warmem Rosé – die edlen Steine fangen das Licht ein und spiegeln die Leichtigkeit des Frühlings wider.
„Farben bringen Freude und Lebendigkeit in den Alltag“, sagt die Goldschmiedin. „Gerade nach der grauen Jahreszeit sehnen sich viele nach etwas mehr Strahlkraft.“

GUT ZU KOMBINIEREN

Besonders reizvoll: Alle Ringe lassen sich miteinander kombinieren. So kann jeder seinen ganz persönlichen Farbmix zusammenstellen – ob harmonisch Ton in Ton oder mutig bunt gemixt. Auch die Kettenanhänger sorgen mit farbenfrohen Steinen für frühlingshafte Hingucker. „Bunt soll es werden, nicht nur in der Natur, sondern auch in der Schmuckwelt“, sagt Carolin Kröhnke. Mit ihren einzigartigen Kreationen lädt sie ein, den Frühling nicht nur zu genießen, sondern ihn auch zu tragen. Mehr unter www.carolin-kroehnke.de.

Goldschmiede Carolin Kröhnke

Schmuck und Trauringe



OPEN
Mo. bis Fr.:
10-18 Uhr
Sa.:
10-15 Uhr



Goldschmiede Carolin Kröhnke

Neustadt 16 • 25813 Husum • Tel. 0 48 41 / 66 99 316 • kontakt@carolin-kroehnke.de

www.carolin-kroehnke.de

DAS WAR MEIN JAHR!

*Annika Kral ist die noch amtierende Husumer Krokusblütenkönigin 2024. Im Rahmen des Krokusblütenfestes am 22./23. März gibt sie ihre Krone weiter an ihre*n Nachfolger*in. Doch vorher verrät sie uns von dem ganz besonderen Jahr, das sie erlebt hat.*

Hinter Annika Kral liegen die bewegendsten zwölf Monate ihres Lebens, denn vor einem Jahr wurde sie nicht nur zur Husumer Krokusblütenkönigin gewählt, sondern gewann nach hartem Training auch diverse Titel beim Bodybuilding: Sie wurde Norddeutsche Meisterin und Deutsche Vize-Meisterin in der Figurklasse sowie Vierte bei den Weltmeisterschaften 2024. Was für ein Jahr!

POWERFRAU AUS SACHSEN-ANHALT

Wer die 37-Jährige kennt, weiß, dass Stillsitzen nicht unbedingt zu ihren Tugenden gehört. Die Powerfrau aus der Nähe von Magdeburg lebt seit acht Jahren in Husum und hat als 24. Krokusblütenkönigin so viele schöne Dinge erlebt, dass sie die Zeit als Queen auf keinen Fall missen möchte. „Man erfährt so viel in dieser Zeit“, schwärmt Annika und freut sich, dass alle Majestäten im Land untereinander sehr gut vernetzt sind und engen Kontakt halten.

GEKRÖNTE HÄUPTER IM LAND

Wen hat sie nicht alles kennengelernt? Die Soleprinzessin aus Heilbad Heiligenstadt, die Kohlregentinnen aus Dithmarschen, die Pellkartoffelkönigin aus Hohenlockstedt und die noch recht neue Schleikönigin aus Schleswig. Natürlich auch die Kolleginnen aus Nordfriesland: die nordfriesische Lammkönigin und die Lammprinzessin.

KUTSCH- UND BALLONFAHRTEN

„Jede Veranstaltung ist anders“, weiß Annika Kral aus Erfahrung. Seit ihrer Thronbesteigung im März 2024 hat sie 19 Termine wahrgenommen. „Ja, ein bisschen Zeit muss man mitbringen für diesen Job“, schmunzelt sie, „aber ich liebe das! Dadurch wird es auch nicht langweilig.“ Gerne erinnert sie sich an die Kutschfahrt durch Marne, an die Ballonfahrt mit Start in Schleswig oder an den festlichen Galaabend in Hohenlockstedt im Rahmen der Pellkartoffel-tage. „Überall gab es etwas Besonderes, das



Annika Kral hat als Krokusblütenkönigin viele Veranstaltungen besucht und ist reich beschenkt worden.



Nanu, ist das Theodor Storm? Natürlich nicht, aber als Krokusqueen hat Annika interessante Menschen kennengelernt.

Gleich drei Pokale holte die 37-jährige Bodybuilderin als Einsteigerin nach Hause.

man für sich mitnehmen konnte. Es hat unglaublich Spaß gemacht“, rät sie allen Interessierten, sich auf dieses königliche Amt zu bewerben.

DANK AN DEN ARBEITGEBER

Aber sie weiß auch: „Ich habe einen tollen Arbeitgeber, der mir stets den Rücken freigehalten hat. Das ist nicht selbstverständlich“, sagt die Queen und möchte sich an dieser Stelle ganz herzlich dafür bedanken. „Ich weiß das zu schätzen, zumal ich im vergangenen Jahr nicht nur als Krokusblütenkönigin meine Freiräume brauchte, sondern auch als Bodybuilderin für das Training und Wettkämpfe“, erzählt sie von „ihrem“ Jahr 2024.

KÖNIGIN IM GLITZER-BIKINI

Im April 2023 hatte sie der FIBO, der weltweit größten Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit in Köln, einen Besuch abgestattet und dort den Bodybuilderinnen auf der Bühne zugesehen, die ihre muskulösen Körper dem Publikum präsentierten. „Das wollte ich auch – im Glitzer-Bikini!“, erinnert sich Annika Kral an den Moment, als die Flamme in ihr entzündet wurde. Und auch heute noch ist sie begeistert. „Man lernt seinen Körper gut kennen“, sagt Annika, die schon immer Kraftsport gemacht hat. Doch zunächst musste sie abspecken. Für diesen Sport musste sie ihren Körper fast buchstäblich in Muskulatur umwandeln.

„Ich habe von Juli bis November 2024 rund 20 Kilogramm abgenommen. Und jedes Mal, wenn ich einen Tag hatte, an dem es nicht so rund lief, habe ich mir meinen Glitzer-Bikini angeschaut und mich damit motiviert. Das war das Ziel“, schmunzelt sie. Und tatsächlich: Zusammen mit zwei Trainern an ihrer Seite gelang es der Powerfrau innerhalb eines Jahres, ihren Traum zu verwirklichen.

ERSTMAL PAUSE

„Fast!“, korrigiert sie schnell, denn angefixt von ihrem Erfolg, möchte die amtierende Krokusqueen noch einmal den Weltmeistertitel in der Figurklasse holen: Wenn das National Physique Committee (NPC), eine Bodybuilding-Organisation in den USA, im April 2027 die Weltmeisterschaft ausrichtet, möchte Annika dabei sein. „Und diesmal werde ich noch besser vorbereitet sein.“ Momentan fährt sie das Training ein bisschen runter, macht Pause und konzentriert sich auf die Amtsübergabe im März an die neue Krokusblüten-Majestät. Wer Annika kennt, weiß, dass sie auch dieses Event besonders gestalten möchte. Für Husum wird es übrigens die 25. Husumer Hoheit werden, die in diesem Jahr inthronisiert wird.

Fotos: Michael Magulski / Annika Kral

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





Bei schwerwiegenden Symptomen, die auf einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder eine Lungenembolie hinweisen, sollte über die Nummer 112 unverzüglich Hilfe geholt werden.

100.000 HERZSCHLÄGE PRO TAG Wie gesund sind Ihre Gefäße?

Ein weitverzweigtes Netz aus Gefäßen durchzieht unseren Körper. Wer hätte gedacht, dass die Gesamtlänge der Blutgefäße im menschlichen Körper bei rund 100.000 Kilometern liegt? Und was, wenn damit etwas nicht stimmt? Das Klinikum Nordfriesland weiß Rat.

Bei 100.000 Kilometern Länge des Gefäßsystems und nur einem Organ, das dieses System durchgängig ohne „Ausfallkonzept“ am Laufen halten muss, sind „Störungen“ nicht ausgeschlossen, weiß das Team im Klinikum Nordfriesland. Einerseits im Herzen selber, andererseits im verzweigten Gefäßsystem, wo es zu Verengungen, Verschlüssen oder auch unerwünschten Erweiterungen kommen kann.

BIS ZU 100.000 HERZSCHLÄGE PRO TAG

Die Durchmesser der Gefäße variieren zwischen drei Zentimetern bei einer Aorta und 20 Mikrometern der feinsten Kapillare – das ist dünner als ein Haar. Das Gefäßsystem ermöglicht den Blutkreislauf im Körper – mit dem Herzen als „Pumpe“. Es schlägt bis zu 100.000 Mal am Tag!

BEI SCHWERWIEGENDEN SYMPTOMEN ...

... nicht lange warten, sondern über die Telefonnummer 112 Hilfe holen. Zu den schwerwiegenden Erkrankungsbildern, die ihre Ursachen im Gefäßsystem haben, zählen Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Lungenembolien. Da muss schnell gehandelt werden!

Nach der Erstversorgung vor Ort und dem Transport in ein Krankenhaus – zum Beispiel in die Klinik Husum – werden dann die Ursachen für die Störung im Gefäßsystem – so gut dies möglich ist – behoben und bereits mit ersten Maßnahmen zur Wiederherstellung aller akut beeinträchtigten Körperfunktionen begonnen. Dafür stehen in der Klinik Husum Teams der Inneren Medizin, der Kardiologie und der Gefäßchirurgie 24/7 bereit.

DIE SYMPTOME ERKENNEN!

Wichtig ist, dass schnellstmöglich die Symptome erkannt werden und Hilfe geholt wird. So gilt zum Beispiel bei Schlaganfällen der Leitsatz „Time is Brain“ – sprich: Je schneller gehandelt wird, desto geringer werden die Schäden, wie Sprachverlust oder Lähmungen, sein.

WENIGER AKUTE GEFÄSSPROBLEME

Wenn der Hausarzt eine Gefäßerkrankung festgestellt hat oder aber den Verdacht hegt, eine solche könnte vorliegen, steht in Nordfriesland als guter Anlaufpunkt zur Abklärung der anstehenden Fragestellungen die MVZ Facharztpraxis Gefäßmedizin mit Dr. Christian Klaproth in Husum zur Verfügung. Sein Team kümmert sich mit viel Know-how, Einfühlungsvermögen und

Moderne Diagnostik-Verfahren in der MVZ-Praxis
Gefäßmedizin in Husum: ein Vein-Viewer.



Dr. Benjamin Hofbauer klärt einen Patienten über eine
anstehende endovaskuläre Bauchorten-Operation auf.



Time is Brain: Nach
Einlieferung in die Klinik
Husum wird über eine
telemedizinische Ver-
bindung ein Neurologe
zur Einschätzung eines
etwaigen Apoplexes
hinzugezogen.



Sowohl die Kardiologen als auch die Gefäßchirurgen
der Klinik Husum können an modernen Arbeits-
plätzen Engstellen oder Weitungen der Gefäße von
„innen“ medizinisch versorgen.

modernster Technik zum Beispiel um folgende Probleme:

- Gefäßverkalkung (Atherosklerose), Vorliegen eines erhöhten Schlaganfallrisikos,
- Schlagadererweiterung / Aneurysma, beispielsweise der Hauptschlagader,
- Durchblutungsstörungen in den Beinen (z. B. die „Schaufensterkrankheit“),
- Beschwerden durch Krampfadern oder andere Venenleiden.

Gemeinsam mit den Patienten und den Fachabteilungen Gefäßchirurgie, Kardiologie und Innere Medizin der Klinik wird eine Lösung gefunden – passgenau auf die Patienten abgestimmt und unter Verwendung modernster Verfahren, zum Beispiel mit endovaskulären Eingriffen an den Gefäßen.

RISIKOFAKTOREN UND PRÄVENTION

Zu den wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren zählen Bluthochdruck, Diabetes mellitus, negativer Stress sowie gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensweisen wie Rauchen und Alkoholkonsum, körperliche Inaktivität, Übergewicht und ungesunde Ernährung.

RISIKOFAKTOREN REDUZIEREN

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, diese Risikofaktoren zu reduzieren. Diese können mit den Haus-, Fach- und Klinikärzten besprochen werden. Für eine Reduzierung der Risikofaktoren ist es dabei nie zu spät. So reagiert das Gefäßsystem etwa auf einen Rauchverzicht sogar relativ schnell.

NEUGIERIG GEWORDEN?

Die Gefäßmedizin ist ein sehr weites Feld. An dieser Stelle konnte nur ein kurzer erster Einblick gewährt werden. Wenn weitere Informationen gewünscht sind, so bietet das aktuelle Gesundheitsmagazin des Klinikums Nordfriesland, der MediPULS 2024/25, tiefgehende Einblicke in die Risikofaktoren, die Symptome akuter Erkrankungen, die Behandlungsmöglichkeiten und in Aspekte der Prävention.

WEITERFÜHRENDE INFOS

Das Heft ist einsehbar unter <https://www.klinikum-nf.de/aktuelles/medipuls/>. Einzelhefte können unter presse@klinikum-nf.de angefordert werden. Weitere Informationen zu allen Abteilungen der Klinik Husum sind unter www.klinikum-nf.de erhältlich.

FEMALE EMPOWER- MENT

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





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

Jane und Lushka Iskroff



ABOUT

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

Jane Lushka

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

50% SALE

NUR NOCH 14,95 €



JETZT BESTELLEN UNTER:

www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben

amazon.de

ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

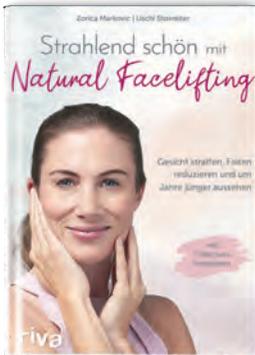
OSIANDER.de

Mayersche.de

fm

UNSER LESETIPP

STRAHLEND SCHÖN



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

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

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



FRAUENGESUNDHEIT

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

www.casimir.shop

MY MENOPAUSE
MY CARE

Die Pflegeserie Menoenergy

– speziell entwickelt von Frauen für Frauen.

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

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



www.dadosens.com

BHs ~ eine Gefühlssache

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

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

FAST EINE PHILOSOPHIE

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

Fotos: Nortex



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

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

FACHWISSEN MIT HERZ

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



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

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

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

Premium-Hautpflege MIT BIO-WIRKSTOFFEN

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

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



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

Fotos: Prodotti Amano



RETRO-KOLLEKTION

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

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

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

www.lush.com

Foto: Lush



Frühlingserwachen bei Nortex

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



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



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

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

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

Unser Service für Sie:



Shopping-Spaß IM FRÜHLING

Mit ihrem Angebot an Geschäften und Dienstleistungen bietet die Marktpassage in Heide für jeden Geschmack etwas – besonders im Frühling. Die Besucher*innen dürfen sich auf eine freundlich und farbenfroh dekorierte Passage freuen.



Ob ein entspannter Einkaufsbummel durch die frühlinghaft gestalteten Geschäfte oder die Suche nach den neuesten Trends für die warme Jahreszeit – in der Heider Marktpassage finden die Besucher*innen alles, was sie für einen gelungenen Start in den Frühling brauchen.

NEUER LOOK FÜR DEN FRÜHLING

Wer auf der Suche nach dem perfekten Frühlings-Outfit ist oder zeitlose Klassiker für sonnige Tage bevorzugt, wird in den Modegeschäften der Heider Marktpassage fündig. „Mit einer vielfältigen Auswahl an Bekleidungsgeschäften bieten wir die passende Garderobe für jeden Anlass – vom ersten Picknick im Park bis hin zum stilvollen Frühlingsfest. Stöbern Sie durch unsere neuen Kollektionen, lassen Sie sich vom freundlichen Fachpersonal beraten und entdecken Sie die schönsten Trends der Saison“, laden die Modeberater*innen herzlich ein.



BEAUTY UND ENTSPANNUNG

Für diejenigen, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen möchten, bietet die Heider Marktpassage ein erstklassiges Nagelstudio. „Gönnen Sie sich eine entspannende Maniküre oder Pediküre und verlassen Sie das Studio mit perfekt gepflegten Nägeln, bereit für die warmen Tage“, macht das Team Lust auf frische Frühlingsfarben. Wer sich nach einem individuellen Ausdruck sehnt, findet im Tattoostudio der Marktpassage talentierte Künstler*innen, die der Haut einen besonderen, bleibenden Ausdruck verleihen.



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Auch die Barmer Gesundheitskasse und die VHS Heide sind in der Heider Marktpassage vertreten. Gerade jetzt, wo die Tage länger werden, bieten sie kompetente Beratung rund um das Thema Gesundheit sowie zahlreiche Weiterbildungsangebote. Ob Fitnesskurse für einen aktiven Start in den Frühling oder inspirierende Workshops zur persönlichen Weiterentwicklung – hier finden Besucher*innen wertvolle Unterstützung.

ALLES FÜR DIE FRÜHLINGSZEIT

Für den Frühlingsanfang ist Kaufland in der Heider Marktpassage die ideale Anlaufstelle. Neben einem breiten Sortiment an frischen Lebensmitteln für leichte Frühlingserichte finden die Kund*innen hier alles, was für die Dekoration und den Haushalt benötigt wird. Außerdem lockt das Team der Bäckerei Allwörden in der Marktpassage mit saisonalen Leckereien.

IM HERZEN DER STADT

Mitten im Herzen der charmanten Stadt Heide gelegen, bietet die Marktpassage im Frühling eine besonders einladende Atmosphäre. Die großzügigen Öffnungszeiten, die bequemen Parkmöglichkeiten und die frühlinghaft dekorierten Geschäfte machen den Einkaufsbummel zum besonderen Erlebnis. Die Teams in der Heider Marktpassage freuen sich darauf, viele Besucher*innen willkommen zu heißen!

Mehr Infos zur
Heider Marktpassage unter
www.heider-marktpassage.net



Das Shoppingcenter im Herzen von Heide

Die perfekte Einkaufswelt für die ganze Familie.
Hier finden Sie wetterunabhängig und barrierefrei:
Fashion, Beauty, Lebensmittel, Gastronomie und Dienstleistungen.

Parken auf 350 Parkplätzen.
Die Parkflächen sind ab 06.30 bis 22.30 Uhr geöffnet.
Shoppern von Montag bis Freitag von 09.00 bis 19.00 Uhr und am
Samstag von 10.00 bis 16.00 Uhr.
Kaufland von Montag bis Samstag von 08.00 bis 21.30 Uhr.



HEIDER
MARKTPASSAGE

Markt 43 · 25746 Heide
marktpassage@centim.de
Tel. 0481 787 60 887

von Allwörden

ONLY

TATTOO FASHION
Whatever u think' we catch

VERO MODA®



mister★lady



NEWYORKER

New York Nails

BARMER



egw:wirtschaftsförderung
Entwicklungsgesellschaft Westholstein

SCHUHPARK

vhs Volkshochschule
Heide

Geocaching

MACHT HEIDES GESCHICHTE ERLEBBAR

*Von der Bauernrepublik bis zur demokratischen Entwicklung –
die Geschichte hat ihre Spuren auf dem Heider Marktplatz hinterlassen.
Seit Kurzem gibt es Geocaching-Touren, die diese Spuren sichtbar machen.*

In Kooperation mit der Partnerschaft für Demokratie Dithmarschen hat die Forschungsstelle für regionale Zeitgeschichte und Public History der Europa-Universität Flensburg unter der Leitung von Prof. Dr. Uwe Danker eine Geocaching-Tour entwickelt, die Heides historische Spuren sichtbar macht.

An ausgewählten Orten können Passanten per QR-Code historische Hintergründe entdecken. Dabei wurde die Route barrierefreundlich gestaltet, unterstützt durch Marie-Elisabeth Zachow und Michael Hegger, Beauftragte für Menschen mit Behinderungen im Kreis Dithmarschen. Alle Stationen sind auch für Rollstuhlfahrende zugänglich.

THEMATISCHE STATIONEN

Die Tour umfasst thematische Stationen, darunter: Gustav Adolph Thomsen, Unternehmer und Reichstagsmitglied (1881–1898), die Bauernrepublik Dithmarschen, die Landvolkbewegung, der Pazifist Paul Riechert, Bürgermeister August Vehrs, der Soldatenrat in Heide und die Stolpersteine der Familie Stillschweig.



Das Team verteilte Ende Januar die Kapsel und Sticker rund um den Heider Marktplatz für die Geocaching-Tour „Demokratische Vielfalt und Erinnerung“: Stefanie Endjer von der Partnerschaft für Demokratie Dithmarschen und die Beauftragten für Menschen mit Behinderungen, Michael Hegger und Marie-Elisabeth Zachow, die Historikerinnen Paula Lorenz und Marie-Theres Marx sowie Christian Langhinrichs von der Partnerschaft für Demokratie Dithmarschen (v. l.).

Die Caches und weitere Infos sind online abrufbar unter www.demokratie-dithmarschen.de.

Information Heide (Markt 37) abholen. Als Nachweis dienen geloggte Caches oder Fotos.

Stefanie Endjer von der Partnerschaft für Demokratie Dithmarschen betont: „Wir möchten Geschichte erlebbar machen und das Bewusstsein stärken, dass Demokratie hart erkämpft wurde.“ Die Historikerinnen Paula Lorenz und Marie-Theres Marx von der Uni Flensburg erarbeiteten die Route. Bereits 2024 wurde in Kooperation eine Geocaching-Bus-Tour zum Thema „Nationalsozialistischer Einbruch und demokratischer Neubeginn“ erstellt.

„Die Geschichte Dithmarschens ist facettenreich und spiegelt die deutsche Historie wider. Besonders der Heider Marktplatz war seit dem Mittelalter ein zentraler Ort“, erklärt Paula Lorenz. Teilnehmer*innen, die alle Stationen der Tour „Demokratische Vielfalt und Erinnerung“ absolvieren, können einen Sticker in der Tourist-

GESCHICHTSVERMITTLUNG DURCH GEOCACHING

Das Projekt verbindet spielerische Elemente mit historischen Fakten und soll insbesondere Schulen inspirieren, eigene Routen zu entwickeln. Interessierte können das Konzept bei der Koordinierungsstelle der Partnerschaft für Demokratie Dithmarschen per E-Mail an demokratie@dithmarschen.de oder per Telefon unter 0481 / 97 48 16 anfordern.

PATENSCHAFTEN FÜR CACHES GESUCHT

Um beschädigte oder entfernte Caches schnell zu ersetzen, werden freiwillige Pat*innen gesucht. Wer mithelfen möchte, kann sich bei der Koordinierungsstelle melden.



Paula Lorenz überreicht Michael Schitteck, Geschäftsführer Heide Stadtmarketing, die besonderen Aufkleber, die sich Teilnehmende bei der Tourist-Info als Dankeschön abholen können.



Heider Marktfrieden 2025

WER HAT LUST AUF FREILICHT-THEATER?

*Es ist wieder so weit: Vom 11. bis zum 13. Juli feiern die Dithmarscher den Heider Marktfrieden. Höhepunkt ist erneut die Theaterinszenierung. Dafür werden jetzt Laienschauspieler*innen gesucht. Erstes Treffen ist am 9. März.*

Der Wind, das Meer und die Wogen der Freiheit – das große Freilicht-Theaterstück ist von jeher einer der Höhepunkte des Heider Marktfriedens (HMF). Auch bei der diesjährigen Auflage des Dithmarscher Historienspektakels gehört das Schauspiel, das auf eindrucksvolle Weise die Geschichte der Schlacht bei Hemmingstedt erzählt, fest zum Programm.

CHRISTIAN BERGMANN ÜBERNIMMT REGIE

Für die Inszenierung ist diesmal Christian Bergmann verantwortlich. „Wir freuen uns, dass wir Herrn Bergmann für die Regie gewinnen konnten, denn er bringt viel Film-, Fernseh- und Bühnenerfahrung mit“, sagt Marktfrieden-Organisationsleiter Dennis Peters.

Unterstützung bekommt Christian Bergmann, der unter anderem in den TV-Serien SOKO Wismar, Alarm für Cobra 11, Notruf Hafenkante und Großstadtrevier zu sehen war, von Marion Weyers. Die Dithmarscherin übernimmt die Produktionsleitung.

TREFFEN AM 9. MÄRZ IN HEIDE

Für das Freilicht-Schauspiel in Heide werden noch Laiendarsteller*innen gesucht; es sind mehrere Aufführungen geplant. Christian Bergmann und Marion Weyers laden alle Interessierten für Sonntag, 9. März, zu einem Auftakt- und Kennenlertreffen in das Kulturforum Heide-Ost ein. Beginn ist um 11 Uhr. HMF-Chef Dennis Peters: „Jeder, der mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.“ Es wird um Anmeldung gebeten per E-Mail an stefanie.kleis@stadt-heide.de.

Foto: Stadt Heide

Lambrecht
Seit 1907 gut beraten,
wenn es um Hut & Mütze geht.

Heide - Friedrichstrasse 30
www.hut-lambrecht.de

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit
www.herzstiftung.de/spenden



Kurvenreich

DAMENMODE FÜR GROSSE GRÖSSEN

IN MELDORF AN DER B5 BEI MÖBEL ROMMEL

D. + H.-G. Struck GbR
Altentrepptower Str. 1
25704 Meldorf



Die Kalender Girls waren ein großer Erfolg und acht Mal ausverkauft.

Meldorfer Theatergruppe bereitet neues Kostüm-Singspiel vor: „Arthur – ein König“

Hinter die Kulissen geschaut

Wenn die Mitglieder der Meldorfer Theatergruppe auf der Bühne stehen, vergessen sie alles um sich herum. Im Saal „Ditmarsia“ wird gelacht, geweint und gelebt – jedenfalls für den Moment.

*Zur Zeit bereiten sich die Akteur*innen auf ein großes Projekt vor: „Arthur – ein König“.*

Es handelt sich um ein abendfüllendes Kostüm-Singspiel, das im November Premiere feiern soll. „Das wird großartig“, freut sich die Gruppe um Vorsitzende Sabine Volkmann auf die anstehenden Proben, die regelmäßig montags und dienstags stattfinden. Wie der Titel bereits vermuten lässt, handelt das Stück von dem legendären König Arthur, seiner Frau Guinevere und Ritter Lancelot. Musikalisch unterstützt wird die Theatergruppe dabei von der Mittelalterband „Die Wallener“. Wer die

Meldorfer schon einmal erlebt hat, weiß: Dieses Historienstück wird wieder farbenfroh und lebendig inszeniert werden.

VIELFÄLTIGES REPERTOIRE UND ENGAGIERTES ENSEMBLE

„Wir sind mit unserem Repertoire sehr breit aufgestellt“, gibt Sabine Volkmann einen Einblick in die über 40-jährige Geschichte des Vereins.

„Unsere Regisseure lieben Shakespeare und Max Frisch, bringen Boulevard-Komödien auf

die Bühne und inszenieren kleinere Formate sowie Kinderstücke à la Peter Pan.“

Die engagierte Truppe freut sich immer über neue Mitglieder. Sabine Volkmann selbst ist seit vielen Jahren Teil des Ensembles und hat schon zahlreiche Rollen gespielt: „Von der Tochter über die Geliebte bis hin zum Charakterfach – und aufgrund von Männermangel auch schon mal Peter Pan“, schmunzelt sie. Der Spaß an der Schauspielerei ist ihr dabei nie abhanden gekommen.

NACHWUCHS IST IMMER WILLKOMMEN

Besonders erfreut zeigt sich das Team, wenn sich junge Leute, in diesem Fall gerne auch Männer, für das Theater begeistern und mal reinschnuppern. „Die schauen dann erstmal, wie wir so sind, und meistens beziehen wir sie gleich mit ein. Das bedeutet aber nicht, dass sie sofort auf die Bühne müssen“, sagt Sabine Volkmann. Theaterarbeit umfasse schließlich weit mehr als das Schauspielen. „Wir freuen uns ebenso über Techniker*innen zur Unterstützung unseres Uwe Peters, IT-Spezialist*innen für den Ausbau unserer Bühnenbilder sowie helfende Hände beim Sektausschank, bei der Kostümherstellung oder der Requisiten-Gestaltung. Aber natürlich sind auch angehende Schauspieler*innen immer willkommen!“

GUT 100 INSZENIERUNGEN IN MEHR ALS 40 JAHREN

Die Theatergruppe kann auf gut 100 Inszenierungen in mehr als 40 Jahren zurückblicken. Begonnen hat alles 1983 mit Sketchen und Einaktern. Unter der Regie von Susan Clausen folgten anspruchsvolle Stücke wie „Unter dem Milchwald“, „Die Dreigroschenoper“ und „Jedermann“. Regisseurin Annelie Anhut brachte mit großer Begeisterung Kinderstücke auf die

Bühne und sorgt für lebendige Komödien. Neuerdings setzt auch Sven Methner bedeutende Inszenierungen um.

VIelfÄLTIGE THEATERPROJEKTE

Wer einen Eindruck von der Professionalität der Gruppe gewinnen möchte, sollte sich das Video zu „Tavias Reise“ ansehen. Schöne Bühnenbilder und fantasievolle Kostüme entführen die Zuschauer*innen in eine andere Welt. Doch Vorsicht: Halten Sie Ihre Taschentücher bereit! Das berührende Stück spielt unter Wasser und erzählt die Geschichte eines an Krebs erkrankten Oktopus-Mädchens. Es ist eine Geschichte über das Sterben und den Tod.

VON LUSTIG BIS TIEFGRÜNDIG

„Das macht unsere Arbeit aus“, betont Sabine Volkmann. „Bei uns gibt es nicht unbedingt nur seichte oder lustige Stücke. Wir wagen uns auch an tiefgründige Themen heran.“ Neben abendfüllenden Stücken inszeniert die Theatergruppe auch kürzere Formate wie „Ungehaltene Reden von ungehaltenen Frauen“. Hierbei halten historisch bekannte Frauen szenische Monologe. „Das wird unser Beitrag zur Dithmarscher Theaternacht am 21. Juni sein“, verrät die Vorsitzende.

Besonders freut sie, dass Regisseurin Annelie Anhut wieder aktiv ist und sich neuen Kinder- und Boulevard-Stücken widmet. „Kommen Sie uns gerne besuchen – ob zum Reinschnuppern bei den Proben oder zu einer unserer Aufführungen. Gerade in dieser manchmal belastenden Zeit tut ein Theaterbesuch gut und bringt einen auf andere Gedanken“, lädt sie in den Saal der Meldorfer Süderstraße 16 ein.

In dem Stück „Tavias Reise“ beweisen die Akteur*innen viel Tiefgang.



Für das Stück „Arthur – ein König“ laufen die Proben. Im November ist Premiere.

Fotos: Tim Sendel und Peter Vogel, Meldorfer Theatergruppe

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.

Im Gespräch mit Ann-Kathrin Bendixen

FREIHEIT UND FAHRTWIND

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

Von Maya Schukies

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Ann-Kathrin Bendixen

Das Freiheitsgefühl bringt mich nach Hause.

Ann-Kathrin Bendixen

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



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



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

Agrar-Influencerin Annemarie Paulsen im Gespräch

LIVE AUS DEM KUHSTALL

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

von Natalie Zahnow



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

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

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

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

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

Fotos: Julia Merkel, Annemarie Paulsen/privat



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Annemarie Paulsen

BIOHOF PAULSEN

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

www.instagram.com/biohof_paulsen

LESETIPP



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

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

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

DIE WELT ZERBRICHT. SOLIDARITÄT VERBINDET.

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



JETZT SPENDEN!

DE69 4306 0967 1018 8350 02

medico.de/spenden



m)

medico international

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

FRANZISKA ZU REVENTLOW

DIE SKANDAL- GRÄFIN AUS DEM NORDEN

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

von Annelie Teßmann



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

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

DER KÜNSTLERINNEN-TRAUM

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

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

EINE IKONE DER SEXUELLEN REVOLUTION

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

ALLEINERZIEHENDE MUTTER

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

sie verkehrte, wurde sie dafür sogar als heidnische Madonna verehrt. Zu ihrem Sohn hatte sie Zeit ihres Lebens auch eine besondere, tiefe Verbindung und half ihm später sogar bei seiner Desertation im Krieg. Den Krieg überstand Franziska zu Reventlow unbeschadet, denn 1910 zog sie nach Locarno in die Schweiz. Dort ging sie noch eine Scheinehe mit dem kurländischen Baron Alexander von Rechenberg-Linten ein, um dessen Erbe zu sichern. Das dadurch gewonnene Vermögen verlor die Gräfin allerdings bei einem Bankenbankrott nur wenige Jahre später. 1918 starb Fanny zu Reventlow mit nur 47 Jahren an den Folgen eines Fahrradunfalls in Locarno. Ihr Erbe lebt jedoch fort: In ihrer Geburtsstadt wurde ihr zu Ehren ein Denkmal errichtet, das ihre berühmten Worte „Alles möchte ich immer“ zitiert. Eine Straße in München trägt ihren Namen, und ihr literarisches Werk wird weiterhin geschätzt. Fanny zu Reventlow bleibt ein einzigartiges Beispiel für den unbändigen Wunsch nach Freiheit und Selbstverwirklichung, der sie ihr Leben lang antrieb. Eine starke Frau!



„Alles möchte
ich immer.“

Franziska zu Reventlow

Fotos: Münchner Stadtmuseum, Sammlung Fotografie, A. Chiv Kester / Wikimedia Commons



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

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

F R E I
L E B E N !

DIE FRAUEN DER BOHEME
1890 — 1920

17.3.24 — 30.3.25

EINE AUSSTELLUNG DER MONACENSIA
IM SCHLOSS VOR HUSUM

monacensia
im hitdebrandhaus

Museumsverbund
Nordfriesland

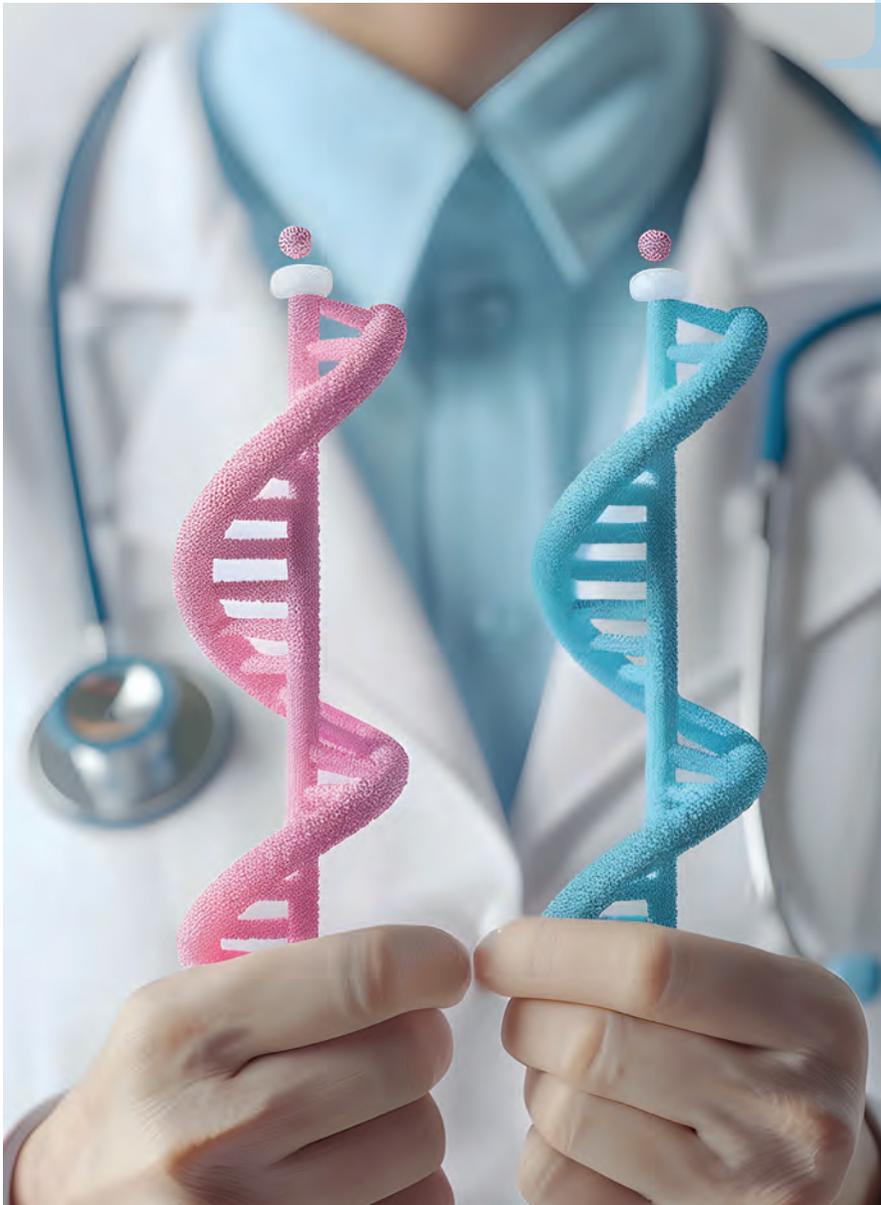
GENDERMEDIZIN

WARUM SIE FÜR UNS ALLE WICHTIG IST

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

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

von Marion Laß



Gendermedizin rückt immer mehr in den Fokus der medizinischen Forschung.

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

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

Können Sie uns einige konkrete Beispiele für die Unterschiede nennen?

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

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

Gibt es auch Unterschiede bei der Wahrnehmung von Krankheiten?

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



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

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

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

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

Wie schätzen Sie die Zukunft der Gendermedizin ein?

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

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



DR. SILJA SCHÄFER ...

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

Foto: Claudia Timmann

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsoffern.

Damit Opfer nicht hilflos bleiben.

Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:
www.weisser-ring.de

Simone Thomalla

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs immer an Ihrer Seite.

Jetzt bestellen!

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

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

JOHANNITER

WILLKOMMENE OSTERZEIT

Den Frühling willkommen heißen und die Ostertage versüßen – diese feine Torte ist dafür perfekt!

Mit ihrer leckeren Stachelbeerfüllung und der zarten Tonkasahne wird die festliche

Köstlichkeit zum Star auf jeder Kaffeetafel. Kleines Extra: unser Rezept für fruchtigen Eierlikör!





ZUBEREITUNGSZEIT: 70 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 1 TORTE

Für den Teig:

- 4 Eier
- 125 g weiche Butter
zzgl. etwas mehr zum
Fetten der Böden
- 260 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 150 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 150 g gehobelte Mandeln

Für die Füllung:

- 680 g Stachelbeeren (Glas)
- 4 EL Zucker
- 4 EL Stärke
- 400 g Sahne
- 2 Pck. Sahnesteif
- ein kleines Stück Tonkabohne

Außerdem:

- 2 Springformen (Ø 26 cm)

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Eier trennen, Eigelb mit Butter, 110 g Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Mehl und Backpulver unterrühren und den Teig auf den gefetteten Springformböden verstreichen. Eiweiß mit übrigem Zucker steif schlagen, auf die Böden streichen, mit Mandeln bestreuen und im Backofen 25–30 Min. goldbraun backen.
2. Böden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Stachelbeeren abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Saft mit 2 EL Zucker und Stärke verrühren, aufkochen, die Stachelbeeren dazugeben und abkühlen lassen. Sahne mit übrigem Zucker und Sahnesteif steif schlagen. Etwas von der Tonkabohne in die Sahne reiben.
3. Stachelbeermischung auf einem Boden verteilen, Tonkasahne darauf streichen, mit dem zweiten Boden belegen und kurze Zeit kaltstellen. Torte in Stücke schneiden und servieren.



TIPP: Das Eiweiß der Eier lässt sich hervorragend als „Pavlova“ verarbeiten. Die extravagante Süßspeise besteht aus Baiser und wird klassischerweise mit Sahne und Früchten garniert. Eine tolle Leckerei fürs Osterfest!

Großer Genuss, schnell gemacht
**FRUCHTIGER
EIERLIKÖR**

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 1 LITER

- 1 Bio-Orange
- 1 Vanilleschote
- 15 Eigelb
- 250 g Puderzucker
- 250 ml weißer Rum
- 200 g Sahne

ZUBEREITUNG:

1. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und etwa 1 EL der Schale fein abreiben. Vanilleschote der Länge nach einschneiden und mit einem Messer das Mark herauslösen.
2. Das Vanillemark mit den Eigelben und dem Puderzucker über einem heißen Wasserbad in etwa 10 Minuten dickschaumig schlagen.
3. Nun die Orangenschale und den Rum unterrühren. Die Sahne steif schlagen.
4. Die Eiermasse im kalten Wasserbad kalt rühren und die steife Sahne langsam unterheben. Den Eierlikör in eine verschließbare Flasche füllen und 24 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Fotos: Frauke Anthoniz (1) / Ita Leoni (1)



Genießen Sie eine royale Auszeit in Itzehoe!

Königliche Frühstücksfreunden

*Wer ein opulentes Frühstück in royaler Atmosphäre liebt, ist im **Café Königsberg** in Itzehoe bestens aufgehoben. Vor allem die festlichen Buffets an Ostern und zum Muttertag sind ein besonderer Genussstipp.*

Die altdeutsche Dampf- und Steinbäckerei Café Königsberg ist ein ganz besonderer Ort, an dem Sie sich und Ihre Liebsten so richtig verwöhnen lassen können. Von Karfreitag bis Ostermontag laden Inhaber Fassi Rohparwar und sein Team zu einem festlichen Buffet ein. Genießen Sie die täglich frisch zubereiteten Backwaren, von würzigen Bärlauchbrötchen über saftige Apfelbrötchen bis hin zu klassischen Osterzöpfen und süßem Gebäck. Ein besonderer Tipp ist das sizilianische Osterbrot mit Pinienkernen, gestiftelten Mandeln, Korinthen und einer süßen Marzipankruste – einfach unbeschreiblich lecker und nur in dieser Zeit erhältlich. Ebenfalls ein Highlight sind die vom Konditorteam selbst

kreierten, originellen Schokoladenhasen, die zum Beispiel Traktor oder Ski fahren oder auch mal ein Sixpack oder Abendkleid tragen. Die humorvollen Schokoladenfiguren sind ebenso wie die frühlinghaften Pralinenvariationen ein gern gesehenes Gastgeschenk zum Fest.

Auch am Muttertagswochenende wird im Café Königsberg groß aufgefahren: Vom 9. bis 11. Mai können sich alle Mütter und natürlich ihre Liebsten rundum verwöhnen lassen. Das große Frühstücksbuffet bietet dann zusätzlich eine Pancake-Station mit verschiedenen Toppings, die zu einem süßen Start in den Tag einladen. Und weil es ihr persönlicher Ehrentag ist, erhal-

Die Selfi wand mit roten Herz bietet die perfekte Kulisse zum Muttertag.



„Inspiriert von den glanzvollen Dinnerpartys der Königin Luise von Preußen haben wir mit großer Hingabe ein Buffet kreiert, das nicht nur kulinarisch, sondern auch in Präsentation und Qualität neue Maßstäbe setzt.“

Fassihollah Rohparwar

ten alle Mütter eine Rose und einen blumigen Rosenwasser-Prosecco. Wer diesen besonderen Tag festhalten will, kann sich an der Selfiewand verewigen, die über und über mit roten Herzen geschmückt ist. Als kulinarische Präsentidee sind die Torten in Herzform in verschiedenen Größen von Sachertorte über Erdbeer-Vanillecreme bis zu Marzipan-Nuss zu empfehlen. Auch im Pralinenortiment findet sich das ein oder andere schmackhafte Mitbringsel: Wie wäre es etwa mit Pralinen aus Rosenmarzipan, gewälzt in Wildrosenblättern, oder Pralinen mit Sanddorncreme, gewälzt in Kornblumen? Natürlich ist das Itzehoer Café auch an allen

anderen Tagen einen Besuch wert! „Genießen Sie geschmackliche Vielfalt unter einem Dach“, lädt Inhaber Fassihollah Rohparwar ein, das Angebot von Bäckerei, Konditorei, Bistro und Café kennenzulernen. „Ob Sie eine schnelle Mahlzeit für unterwegs suchen oder sich bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen entspannen möchten – bei uns sind Sie immer richtig.“ Geöffnet ist 365 Tage im Jahr von 5 bis 18 Uhr.

Café Königsberg
Edendorfer Str. 194, Itzehoe
Tel.: 04821 / 133 31 31
www.cafe-koenigsberg.de

Ein besonderes Highlight sind die handgefertigten Pralinen.



Franzbrötchen und süßes Gebäck verwöhnen den Gaumen.



Das opulente Buffet bietet für jeden Geschmack etwas.

BACKFISCH

MIT REMOULADE UND KARTOFFELSALAT

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



ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

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

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

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

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

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

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

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

Kleinigkeiten FÜRS OSTERNEST

Eingeladen zum Osterfrühstück, aber noch keine Idee für ein Mitbringsel?

Unsere Tipps für liebevolle Osterpräsente.

1. BIO-OSTERMÜSLI

Zwischen knusprigem Dinkel Quinoa Crunchy, knackigen Schoko-Dinkelbällchen und fruchtigen Erdbeeren tummeln sich in diesem Ostermüslis süße Mini-Schokohasen. Außerdem ist das Ostermüslis vegan, ballaststoffreich, ohne Palmöl und natürlich Bio. 575 g, 9,95 Euro, www.mymuesli.de

2. TONY'S OSTEREIERBOX

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

3. MEISTER LAMPES BLÜTENSALZ

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

4. DER GESCHMACK VON FRÜHLING

Wer liebt sie nicht, die leckeren Gerichte mit Bärlauch, Erdbeeren oder Spargel? Dieses liebevoll gestaltete Kochbuch bringt mit 20 saisonalen Rezepten den Frühling direkt in die Küche. Bernadette Würndl, arsedition, 96 S., 15 Euro

5. HOPPELHÄSCHEN OSTERTEE

Wenn es mal keine Schokolade sein soll, ist der Hoppelhäschchen Ostertee genau das Richtige. Der Kinderfrüchtetee in Bio-Qualität wurde extra für die Kleinen kreiert und ist nicht nur richtig lecker, sondern schenkt mit jedem Schluck gleich auch Geborgenheit und Liebe. 30 g, 6,95 Euro, www.tateetata.de

6. MÖHRCHENBECHER

Mit diesem niedlichen Anzuchtset können schon die Kleinsten im wahrsten Sinne kinderleicht ihr eigenes Gemüse vorziehen und später ernten. Der Möhrchenbecher enthält alles, was zum Vorziehen der Bio-Möhren benötigt wird: eine Kokos-Quelltablette und hochwertiges Saatgut. 5,95 Euro, www.diestadtgaertner.de



Fotos: Hersteller



**Natürlich Bio.
Regionale Vielfalt.
Einfach lecker!**

**Dein BiōMarkt
in Husum**



Süderstraße 46 in Husum
www.vivo-naturkost.de

RAVIOLI AUS DEM AIRFRYER

FIX GEKOCHT, ENTSPANNT GENIESSSEN

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



ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

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

ZUBEREITUNG:

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

HEISSER TIPP!

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





FISCHGENUSS AUS DER REGION

Malerisch am Glückstädter Yachthafen gelegen, begeistert das Restaurant **Zur Alten Mühle** mit historischem Charme und norddeutscher Küche. Im zauberhaften Ambiente bringt das Team rund um Inhaber Dieter Lassmann die Frische des Meeres auf den Teller und kredenzt köstliche Fischgerichte. Aktuell steht noch der beliebte Stint auf der Karte – solange der Vorrat reicht. In der Faschingszeit vom 3. bis 9. März serviert das Restaurant zudem traditionell „Graue Erbsen“ und ab April zur Osterzeit wieder feine Lammspezialitäten! Mehr Infos finden Sie unter www.restaurant-zur-alten-muehle.de.

**JETZT
SCHON FÜR
OSTERN
RESERVIEREN!**
Tel.: 04124 / 1807

Foto: Adobe Stock (1) / Illustration: Adobe Stock



Zeitloser Klassiker

Einfach immer lecker: Der aus Italien stammende Negroni ist der perfekte Aperitif für einen Abend ganz nach dem Motto „Dolce Vita“.

ZUTATEN FÜR 1 DRINK:

- 3 cl Gin
- 3 cl Campari
- 3 cl roter Wermut
- Eiswürfel
- Bio-Orange

Eiswürfel in ein Tumbler-Glas füllen, in gleichen Teilen Gin, Campari und Wermut hinzugeben und vorsichtig umrühren. Bio-Orange heiß waschen und mit einem Sparschäler einen breiten Streifen Schale abschälen und ins Glas geben.

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

Lassen Sie sich von unserem Vollsortiment begeistern! Von Apfel bis Zahnpaste – und das konsequent Qualitätsbio, regional und frisch sowie flexibel und transparent.



Wir liefern Bioprodukte vom eigenen Hof direkt vor Ihre Haustür.

Bestellen Sie bequem und individuell unter
www.soeths-biokiste.de
Tel. 04847 – 8094700

RESTAURANT



**Unsere Empfehlung ab Ende März & April:
Leckere Lammgerichte!**

Am Hafen 54 · 25348 Glückstadt
Tel.: 04124/1807 · www.restaurant-zur-alten-muehle.de




Wir finden: Kuh und Kalb gehören zusammen!

Sie auch? Helfen Sie uns dabei, das Leben der „Nutz“tiere zu verbessern! Ihre Organisation für „Nutz“tierschutz:
www.provieh.de





Der Deichtörn

KLEINE EINSTEIGER-RUNDTOUR FÜR SONNTAGS

In wenigen Wochen lädt uns das Frühjahr wieder zu ausgiebigen Radtouren ein. Endlich bekommen wir wieder Fahrtwind um die Nase. Alle, die ihr Fahrrad oder E-Bike schon aus dem Keller oder der Garage hervorgeholt und auf Hochglanz poliert haben, möchten wir lecker machen auf eine tolle Radroute.

Diese Tour umfasst rund 20 Kilometer, verfügt kaum über Höhenmeter und ist somit für Einsteiger*innen und Profis gleichermaßen geeignet. Sie soll als kleine Spritztour am Sonntag einfach nur Spaß machen. Gestartet wird in Kollmar an der Elbe.

RADTOUR AN ELBE UND DURCH DIE MARSCH

Startpunkt des Ausflugs ist das idyllische Kollmar an der Elbe – ein wahrer Geheimtipp für Radbegeisterte und Naturfreund*innen. Das charmante Dorf begeistert mit seinem malerischen Hafen, der über eine historische Stöpe direkt im Ortskern erreichbar ist. Der Hafen ist das Herzstück des Ortes, umgeben von einem herrlichen Sandstrand und einem gemütlichen Spielplatz. Ein perfekter Ort, um sich zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen.

SCHÖNE AUSSICHT

Von hier aus beginnt die Tour entlang des Elbdeichs in Richtung Bielenberg. Während Sie in die Pedale treten, wird Ihnen der Ausblick auf die vorbeiziehenden „Pötte“ auf der Elbe den Atem rauben – die großen Schiffe sind hier zum Greifen nah. In Bielenberg angekommen, erwartet Sie ein weiterer traumhafter Sandstrand, der zu einer kleinen Pause einlädt. Haben Sie ein bisschen Proviant eingepackt?

VON DER ELBE LANDEINWÄRTS

In Bielenberg schlägt die Route einen Haken: Nach der Weiterfahrt überqueren Sie den Deich und radeln landeinwärts. Zwei kleine Teiche – sogenannte Braken – liegen am Wegesrand. Sie erzählen eine bewegte Geschichte, entstanden durch einen Deichbruch im Jahr 1756. Die Rückfahrt führt in einem weiten Bogen

Unterwegs bieten sich immer wieder Momente, an denen man anhalten und genießen kann.



Zum Einstieg ins Frühjahr geht es auf eine leichte Tour.
Sie führt unter anderem entlang der Elbe.



Von Kollmar aus geht es Richtung Bielenberg, mit ein wenig Glück vorbei an großen Pötten.

durch die grüne, fruchtbare Kollmaraner Marsch zurück zum Ausgangspunkt. Der Weg ist gesäumt von historischen und modernen Deichlinien, die beeindruckend die Entwicklung des Küstenschutzes widerspiegeln. Entlang der Strecke laden informative Schautafeln über Sturmfluten und Küstenschutz zum Verweilen ein und machen diese Tour nicht nur zu einem Naturerlebnis, sondern auch zu einer kleinen Zeitreise. Wer jetzt Lust auf ein köstliches Essen oder auf Kaffee und Kuchen hat, dem bieten sich im rund 14 Kilometer entfernten Glückstadt zahlreiche Möglichkeiten. So kann der erste Ausflug sehr entspannt zu Ende gehen – mit Vorfreude auf den nächsten.

Mehr Infos unter www.gluecks-routen.de/radtouren/der-deichtoern-elbe-und-binnenland-in-einer-rundtour.

Fotos: Adobe Stock



YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch



zu Hause die Welt entdecken



Anzeige
174 eck



JETZT GASTFAMILIE WERDEN!

Als Gastfamilie für eine*n von über 500 Austausch-schüler*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

Fahrradboxen FÜR SICHERES PARKEN

*Am Bahnhofsteilpunkt Kremperheide hat der Kreis Steinburg eine neue Fahrradboxenanlage mit 16 Einzelboxen in Betrieb genommen. Hier können Fahrräder und E-Bikes sicher und trocken abgestellt werden, während Pendler*innen bequem auf die Bahn umsteigen.*

Eine mehrmonatige Testphase soll den Bedarf für das zugangsgesicherte Fahrradparken ermitteln. Anschließend wird die mobile „RadBox“ jeweils für ein halbes Jahr an weiteren Bahnhöfen in Herzhorn, Krempe und Wrist aufgestellt.

ATTRAKTIV UND SICHER

„Die RadBox macht die Kombination aus Fahrrad und Bahn deutlich attraktiver und sicherer“, erklärt Thomas Möller, Radkoordinator des Kreises. „Der Bahnhof ist so auch aus weiter entfernten Orten erreichbar, und die Fahrräder sind sicher untergebracht. Die Boxen bieten zudem Platz für Fahrradhelme oder Regenkleidung.“

BEDARF VORAB TESTEN

Kremperheides Bürgermeister Sven Baumann begrüßt das Angebot: „Die Gemeinde plant ohnehin Fahrradboxen am Bahnhof. Mit der RadBox können wir den Bedarf vorab testen. Dieses Angebot richtet sich auch an Nachbargemeinden und sollte rege genutzt werden.“

MIT STECKDOSEN FÜR AKKUS

Die RadBox wurde von der Firma RWC-Factory in Chemnitz aus recycelten Seecontainern hergestellt. Dank der konischen Form können Fahrräder platzsparend rückwärts eingeschoben werden. Die unteren acht Boxen sind mit Steckdosen für das Laden von E-Bike-Akkus ausgestattet und bieten Platz für jeweils zwei

Fahrräder. Die oberen Boxen verfügen über eine ausziehbare Schiene mit Hebeunterstützung, die das Einparken erleichtert.

BANKKARTE GENÜGT

Die Nutzung ist unkompliziert: Eine Bankkarte genügt, eine Registrierung ist nicht erforderlich. Die Kosten betragen 1 Euro für 24 Stunden und 4 Euro für eine Woche. „Mit dem E-Bike oder Fahrrad ist der Bahnhof auch aus entfernten Ortsteilen erreichbar“, betont Möller. Die RadBox sei innen beleuchtet und ermögliche so eine sichere Handhabung auch bei Dunkelheit. Regenkleidung oder Fahrradzubehör können ebenfalls verstaut werden. Mehr Infos gibt es auf www.radfahren-steinburg.de/radbox.

Foto: Kreis Steinburg



Bürgermeister Sven Baumann vor der neuen Radbox in Kremperheide.



Die Junior-Chefs Tim Schachtschabel (li.) und Constantin Gerulat präsentieren das Estremo EVO 12 Lite von Pegasus.

FAHRRAD
KAINA
ITZEHOE

SEIT ÜBER 50 JAHREN geballte Fahrradkompetenz

Seit über 50 Jahren bietet Kaina alles rund um Mobilität auf zwei Rädern.

Mit fundierter Fachexpertise, bester Beratung und einem umfangreichen Sortiment ist das Familienunternehmen mittlerweile weit über die Grenzen Itzehoes hinaus bekannt.

Den Grundstein für den Unternehmenserfolg legte 1972 Gottfried Kaina. Heute leitet Roland Scheefe den Betrieb in zweiter Generation – mit tatkräftiger Unterstützung seiner Schwiegersöhne Tim Schachtschabel und Constantin Gerulat, die als Junior-Chefs damit die dritte Generation stellen. Seit der Gründung hat sich das Unternehmen nach und nach zu einem Fahrrad-Experten entwickelt, der mittlerweile weit über die Grenzen Itzehoes hinaus bekannt ist. Kein Wunder, bietet Kaina doch eine beachtliche Auswahl an Fahrrädern namhafter Hersteller wie beispielsweise Bulls, Pegasus, I:SY, Riese & Müller sowie KTM, Woom, Gazelle und Puky für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Ganz neu im Sortiment sind Räder der Marke Velo de Ville, die selbst konfiguriert werden können.

Das ganze Jahr hindurch wird das Angebot auf der über 1200 Quadratmeter großen Ausstellungsfläche mit neuen Modellen ergänzt.

WELTNEUHEIT

Das Estremo EVO 12 Lite von Pegasus bietet ein E-Bike-Erlebnis auf dem neuesten Stand der Technik. Dank des revolutionären Pinion-Getriebemotors und des nahezu verschleißfreien Riemenantriebs ist die Wartung dabei auf ein absolutes Minimum reduziert. Absolutes Highlight ist die reibungslose Synchronisation von Antrieb und Schaltvorgängen, die auf Wunsch auch automatisch gesteuert werden können. Dazu liefert die Pinion MGU mit einem Drehmoment von 85 Newtonmetern eine kraftvolle Unterstützung für sportliches Fahren. Dafür ist es mit einem integrierten UltraTube-Akku mit einer Kapazität

von 700 Wattstunden und dem übersichtlichen FIT Compact-Display ausgestattet.

UMFANGREICHES ZUBEHÖR

Abgerundet wird das Angebot durch umfangreiches Zubehör – Helme, Taschen, Körbe und Kleidung. Einen umfassenden Rundum-Service bietet die unternehmenseigene Werkstatt. Einen Einblick in das Sortiment gibt es außerdem auf der Website. Hier zeigt ein Ampelsystem an, ob das Wunschfahrrad derzeit auf Lager ist. Vor Ort kann das Rad dann ausgiebig probegefahren werden.

Zweirad Center Kaina
Helenenstraße 2a, Itzehoe
Tel.: 04821 / 5991
www.fahrrad-kaina.de

AUSSTELLUNGEN

IM MÄRZ & APRIL 2025

GERN UNTERWEGS, ZU HAUSE IN LABOE



Annemarie Ewertsen – Ändalsnes, o. J.

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

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



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



Käthe Lassen – Wildschützen, 1933

Wir und die Tiere

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

BESONDERER BUCHTIPP



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

EIN KUNSTKLASSIKER

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



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



Jochen Hein – Brandung, 2023, Acryl auf Baumwolle

Zwei Künstler und die Natur

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

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

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

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

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



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

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

museum
kunst der westküste

Über das Sichtbare hinaus

Jochen Hein & Miguel Rothschild

23. Februar 2025
– 11. Januar 2026

Fotografische
Positionen von
Nicole Ahland
Corina Gertz
Kris Scholz

Erinnern

Bis 1. Juni 2025

Momente der Klarheit

Janus la Cour und das neue Bild der Natur

Kuratiert von Florian Illies

Bis 22. Juni 2025

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



Foto: Dennis Williamson

DIE WAHRHAFTIGKEIT DES SEINS

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

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

Steffen Schwien

Die Wahrhaftigkeit des Seins

09. Februar bis 20. April 2025

m Nordfriesland Museum, NISSENHAUS
Herzog-Adolf-Str. 25, 25813 Husum



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

Willkommen in HECKernförde

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

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



Ed Heck – Chicken Soup



Ed Heck – It's good to be King

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



Beispiele traditioneller Baukultur aus verschiedenen Orten Europas

Zukunftsträchtiges Bauen

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

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

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

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

Sehenswert

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

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

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

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

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



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

Wohltemperiert

Für klimagerechte Architektur!

15.11.2024-
2.11.2025
Jahr100Haus



Freilichtmuseum Molfsee

Landesmuseen SH

www.freilichtmuseum-sh.de

DIE UNERZÄHLTE GESCHICHTE DER SCHWARZEN AFRIKANER IM EUROPA DER RENAISSANCE



EIN FILM VON FRED KUDJO KUWORNU

14.2.-9.6.2025



Museumsinsel Schloss Gottorf

Landesmuseen SH

www.schloss-gottorf.de

FRISCHE ENERGIE FÜR **Haus & Garten**



Der Frühling ist die perfekte Zeit, um frischen Wind in die eigenen vier Wände und den Außenbereich zu bringen. Nach den dunklen Wintermonaten sorgt ein gründlicher Frühjahrsputz für neuen Glanz – von blitzblanken Fenstern über aufgeräumte Wohnräume bis hin zur gepflegten Terrasse. Auch im Garten beginnt jetzt die Saison: Beete vorbereiten, Rasen pflegen und Gartenmöbel auf Vordermann bringen. Wenn das alles fertig ist, lässt sich das Zuhause in vollen Zügen genießen.

UNSER BUCHTIPP

ALTBAULIEBE AN DER NORDSEE



Sandra und Tom von @MiMaMeise sind Altbau- und designverliebte Katzenfans und Naturverrückte. In ihrem ersten Buch laden sie in ihre wunderschöne Altbauwohnung ein. Sie geben Einblicke in die Entwicklung der Wohnräume, verraten, wie sie den Charme ihrer Wohnung mit Mut zur Farbe und der Wertschätzung von Historie sanft modernisiert haben, und teilen ihre Lieblingsrezepte und besten DIY-Projekte. Dazwischen präsentiert Hobbyfotograf Tom seine zahlreichen Lieblingsplätze in der Umgebung, die er in großartigen

Bildern festhält. Und auch in Sandras und Toms Zuhause ist die Nähe zum Meer und die Liebe zur Natur einfach überall zu spüren. Beide leben nach 15 Jahren im Hamburger Schanzenviertel seit 2016 an der Nordseeküste in Cuxhaven und lassen dort ihrer Kreativität freien Raum. Auf Instagram teilen sie ihre Leidenschaft für schöne Einrichtung und Naturfotografie.

Sandra Maria Lörch und Tom Oehne, *Altbauliebe an der Nordsee*.
frechverlag, 144 Seiten, 28 Euro

Cover: frechverlag



Foto: Schäferwagen Manufaktur

DAS PARADIES IM EIGENEN GARTEN

Ob zum Entspannen, Arbeiten oder um seinem Hobby nachzugehen – der Garten ist für viele das kleine Paradies, der kuschelige Rückzugsort. Highlight jeder grünen Oase ist natürlich ein **Schäferwagen** der gleichnamigen **Manufaktur aus Oersberg** in Angeln. Die Wagen punkten mit nostalgischer Form und moderner Ausstattung, sind ganzjährig nutzbar und sehr beliebt als Garten-Cottage, Badekarre, Saunawagen, Atelier oder Gästezimmer im Freien. Hier lässt sich die heimische Oase in vollen Zügen genießen. Weitere Informationen unter Tel.: 04642 / 965 80 80 oder www.schaeferwagen-manufaktur.de.

TREPPENRENOVIERUNG VON DEN PROFIS

Schritt für Schritt entsteht durch fachmännische Montage Ihre neue Wunschtreppe.



AUS
ALT MACH'
NEU!

VORHER

NACHHER



Hürup Hauptstraße 57 | Kappeln Mehlbydiek 1
Niebüll Ostring 4 | Husum Schobüller Straße 52
Unsere Öffnungszeiten finden Sie unter www.knutzen.de

Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen

Tel. 0 46 42 / 96 580 80

www.schaeferwagen-manufaktur.de



- Schädlingsbekämpfung • Holz- u. Bautenschutz
- Vogelabwehr • Desinfektion

Husum: 04841 / 66 86 32 Schleswig: 04621 / 3 96 93 91
 info@friedrichsen-husum.de Flensburg: 0461 / 49 28 99 79

www.friedrichsen-husum.de

Fahrzeugsattlerei

Jekat



Inhaber Thomas Samuelsen

- Autosattlerei • Cabrioverdecke • Sitzreparatur • Möbelpolsterei
- Bootsplanen • LKW-Planen • Sonnenschutz • Pavillons • Schirme
- Vorzelte • Terrassenplanen • Windschutze

Jekat Fahrzeugsattlerei • Hinrich-Schmidt-Strasse 19 • 25746 Heide • Tel. 04 81 / 7 35 35
 Sattlerei Nordfriesland • Industriestrasse 3 • 25813 Husum • Tel. 048 41 / 77 04 70
www.fahrzeugsattlerei-jekat.de

Instagram: jacobsen_gartenzeit



Besonderes entdecken & das Leben schöner machen!



- stilvolle Gartenmöbel & Strandkörbe
- ausgefallene Dekoration für Haus & Garten
- gemütliches Café mit leckerem Kuchen
- eine der größten Gartenhausausstellungen in Norddeutschland

Entdecken Sie über 3500 Gartenhäuser in unserem Onlineshop unter: www.gartenhaus.de!



Industriestr. 19 25709 Marne

www.holzland-jacobsen.de

BAUEN & WOHNEN

UNSER BUCHTIPP

RATGEBER HEIZUNG



Steht ein Wechsel der Heizungsanlage an, stellt sich schnell die Frage: Welche Heizung darf überhaupt eingebaut werden? Und welche passt zum Haus? Spätestens bis 2045 müssen alle Heizungen vollständig mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Und dank attraktiver Förderprogramme einerseits und der steigenden CO2-Abgabe andererseits zahlt sich der Wechsel oft schnell aus.

Der „Ratgeber Heizung“ der Verbraucherzentrale stellt verschiedene Heizungsarten vor: von der Wärmepumpe über den Anschluss an ein

Wärmenetz, die Pelletheizung oder Solarthermie-Anlage bis zum Blockheizkraftwerk. Er begleitet bei der Planung und Umsetzung des Projekts Heizungstausch und liefert die passenden technischen Lösungen hierfür. Das Buch enthält Beispielrechnungen, Checklisten und Tipps. Ein Online-Tool bietet ein interaktives Werkzeug, um die Wirtschaftlichkeit der geplanten Maßnahme abzuschätzen.

Johannes Spruth, „Ratgeber Heizung“, 6. Auflage, Verbraucherzentrale NRW, 240 S., 24 Euro

LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN

Der Frühling steht vor der Tür! Was gibt es da Schöneres, als den eigenen Garten oder Balkon in eine stilvolle Wohlfühloase zu verwandeln? **Holzland Jacobsen in Marne** lädt alle Garten- und Deko-Fans in die Abteilung Gartenzeit ein. „Lassen Sie sich inspirieren“, so der Aufruf.

Auf die Kund*innen wartet eine exquisite Auswahl an Gartenmöbeln und Strandkörben, die Komfort und Stil vereinen. Ob klassisch, modern oder rustikal – für jeden Geschmack gibt es das passende Stück. Ausgewählte Wohnaccessoires setzen charmante Akzente, sowohl draußen als auch drinnen, und verleihen Haus und Garten eine persönliche Note. „Lassen Sie sich von den neuesten Trends begeistern und genießen Sie beim Stöbern eine entspannte Pause in unserem Café“, lädt das Team von Holzland Jacobsen herzlich ein.



Foto: Holzland Jacobsen

NIE WIEDER SCHRUBBEN

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



Jacob Enggaard hat langjährige Erfahrung mit dem Reinigen im Außenbereich.

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

REINIGEN UND IMPRÄGNIEREN

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

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

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

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

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

AUCH DÄCHER, FASSADEN, FENSTER UND MEHR

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

Fotos: 360 Home Service

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

15 €/m²

15 Jahre
Garantie



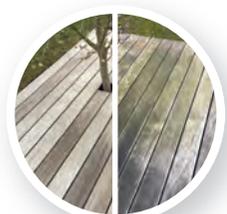
Fensterreinigung



Dachreinigung



Fassadenreinigung



Holzterrassenreinigung



Harniskai 22,
24937 Flensburg,
Deutschland

☎ 0151 150 36002
✉ info@360homeservice.de
🌐 www.360homeservice.de



FAVORITEN DES MONATS MIT CHIC & CHARME

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



KNISTERNDES FEUER

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



SCHÖNES LICHT

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



BELLA – DIE SCHÖNEN

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

BOHÈME-STYLE

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



ANESA BIETET RAUM FÜR FREUNDE

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



MACHEN SIE ES SICH GEMÜTLICH

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

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

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



ZUHAUSE IM DSCHUNGEL

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

CUBE – NEUER ANSATZ IM SONNENSCHUTZVERTRIEB

Die Firma HEFA mit ihren Filialen in Kiel, Büdelsdorf und Kremperheide setzt das innovative Konzept der Firma Hella um. Diese revolutioniert mit dem CUBE die Beratung und den Vertrieb von Sonnen- und Sichtschutzprodukten.



Die Erfolgsgeschichte begann 2024, als HEFA-Geschäftsführer Christian Fahl auf der R+T Messe in Stuttgart erstmals den CUBE entdeckte. Anfangs skeptisch, erkannte er das Potenzial: „Das hat echten Mehrwert für unsere Kunden!“ Ende Oktober 2024 wurde die Technologie am HEFA-Hauptsitz in Kremperheide installiert.

TECHNOLOGIE TRIFFT ERLEBNIS

Der CUBE ist eine interaktive Erlebniswelt mit zwei Komponenten: der HELLA Erlebniswelt CUBE und der kompakten HELLA Wandlösung WALL. Ein Touch-Tisch ermöglicht Kund*innen, ihre Wünsche zu visualisieren. Das erstellte Hausprojekt wird dann auf einer

Leinwand dargestellt, während Tageszeit- und Wettersimulationen die Wirkung des Sonnenschutzes erlebbar machen.

BERATUNG MIT ALLEN SINNEN

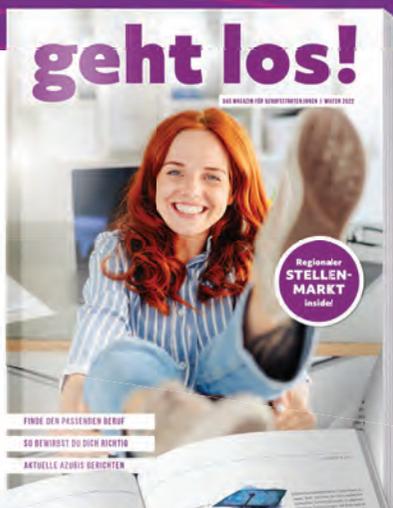
Mit den Konzepten CUBE und WALL bietet Hella innovative Verkaufstools, die herkömmliche Ausstellungen übertreffen. Endverbraucher*innen, Architekt*innen und Fachhändler können den CUBE in Kremperheide erleben und sich inspirieren lassen. „Entdecken Sie eine neue Art der Beratung“, freut sich Christian Fahl auf Anfragen. Die Termine dazu können gerne unter Tel.: 04821 / 890 90 erfragt werden.

HAUSMESSE MIT RABATTEN

Vom 24. bis zum 29. März bietet die HEFA Hausmesse attraktive Rabatte auf das gesamte Sortiment, darunter Terrassenüberdachungen, Außenjalousien, Insektenschutz, Garagentore, Vordächer, Rollläden und Markisen. Ein Besuch in den HEFA-Filialen lohnt sich.

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

FotoS: HEFA



Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

Durch unseren Vertrieb direkt an alle Abschlussklassen in ganz Schleswig-Holstein und vielen Schulen Hamburgs sprechen Sie mit einem Inserat in unserem Berufsstarter-Magazin *geht los!* direkt die Schülerinnen und Schüler an, die sich jetzt für einen Ausbildungsplatz interessieren.

Möchten Sie mit einer Anzeige oder einem Firmenporträt vertreten sein? Ihre Kundenberaterinnen des geht los! Magazins beraten Sie gern!

Kurze E-Mail an buer@verlagskontor-sh.de oder per Telefon 0431 / 200 766 50 – wir melden uns schnell!

geht los! erscheint jeweils im **März** und **September**. Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist am **07.03.2025**



WWW.GEHTLOS-SH.DE

Erwartung

*Grau verhangen lastet der Himmel,
zaghaft haucht das erste Licht
von Osten sich ausbreitend
der dicken Wolkendecke
einen tröstlich roten Ton an.*

*Goldorange veredelt es die
Birkenstämme und verspiegelt
kostbar ein paar leere Fensteraugen.
Wohl wird es zurückgedrängt,
doch täglich mustert es neue Kräfte.*

*Spielerisch jagt der launische Wind
bald eisig und hart, wild auch zuweilen,
das Grau auseinander.*

*Zieht frisch die verbleibenden Schleier
von des Himmels blauem Porzellan.*

*Begierig trinkt die feuchtkalte Erde
die wärmenden Strahlen und ja,
da kommen sie hervor, die ersten.*

*Vorboten neuen Lebens, und
fast wie im Wettstreit durchstechen
ihre perfekten Spitzen Boden und Blätter.*

*Rückschläge einsteckend, Chancen nutzend,
Wiederkehr versprechend. Vertrauen wir doch
der Kraft des ewigen Kreislaufs.*

ANDREA CLAUSSEN

... geb. Liley, hat Wurzeln in Husum, wo sie von 1980 bis 2019 Kunst, Deutsch, Englisch und später Darstellendes Spiel unterrichtete. Sie wurde 1953 geboren und engagiert sich seit langem auf kulturellem Gebiet. Seit zwölf Jahren ist sie im Vorstand des Kunstvereins Husum und Umgebung. Über den BDK rief sie eine regelmäßige Zusammenarbeit mit dem „Center for nordisk kunst og cricket“ auf dem Mikkelberg in Hattstedt ins Leben und unterstützt die Stadtbibliothek Husum bei Ausstellungen sowie Lesungen. Sie illustriert Bücher und malt. Ihre Lyrik entsteht nicht regelmäßig, sondern in Schaffensschüben.



KÜNSTLER*INNEN AUFGEFASST!

Sie schreiben Gedichte und möchten diese gerne einmal veröffentlichen? Dann aufgepasst! Senden Sie Ihr bestes – kurzes – Werk mit einer kleinen Vita und Ihrem Porträtfoto an m.lass@falkemedia.de. Vielleicht sind Sie beim nächsten Mal in der Lebensart Westküste vertreten? Wir freuen uns!



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Büroleitung:

Friederike Schmidt, Tel.: 0431 / 200 766 503

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Geschäftsführer (V.i.S.d.P.):

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

Chefredaktion:

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

Redaktion:

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

Art-Direktion:

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

Gra k:

Sandra Huege, Zlatan Rasidovic, Nicolas Rexin, Sonja Woldt

Anzeigengestaltung:

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

Titelgestaltung:

Nicolas Rexin

Fotos:

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

Anzeigen

anzeigen@verlagskontor-sh.de

Frank Barghan:

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

Hamburg Nord, Lübeck, Norderstedt, Alstertal & Waldörfer, 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

Flensburg, Schleswig, Nordfriesland (22.000 Ex.):

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

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

Neumünster, Rendsburg, Mittelholstein (22.000 Ex.):

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

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

Westküste (20.000 Ex.):

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

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

Überregional:

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

Gesamtau age:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben

IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. 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.

comma,

STYLE CLUB

23.3.
**SHOPPING
SONNTAG**

12-17 Uhr

22.-23.3. Husumer
Krokusblütenfest

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

 **ONLINE
SHOPPEN**
WWW.CJSCHMIDT.DE


CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM

MORE & MORE



TÖRTCHENZEIT

14.3. RIANI MODEPRÄSENTATION

14 und 16 Uhr | riani@cjschmidt.de

22.3. LET'S PARTY

Kleider-Event mit den Top Models
Schleswig-Holstein.

22. - 23.3. PME LEGEND

14.3. OSTERSHOP-ERÖFFNUNG

14. - 15.3. POWER YOGA
im Sporthaus

Alle Mode-Events hier:





Wohnen „all inclusive“: Kultur- und Freizeitangebote, Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte und Altersvorsorge

Das Wohnquartier Schlie Leven, direkt am Ufer der Schlei in Schleswig, bietet seinen Einwohnern eine ideale Infrastruktur. Neben einer Vielzahl von Möglichkeiten, Kunst, Musik, Theater und Freizeit zu genießen, steht ein Ärztezentrum für die medizinische Versorgung und ein Nahversorger und Drogeriemarkt für den täglichen Bedarf zur Verfügung.

Wir bauen für Sie individuell geplante Eigentumswohnungen mit 2 bis 4 Zimmern und Wohnflächen von 60 bis 164 m², die ein behagliches und lichtdurchflutetes Raumgefühl ohne Stellflächenverlust (dank einer komfortablen Fußbodenheizung) bieten sowie über eine moderne, hochwertige Innenausstattung verfügen. Der Abstellraum im Keller und die Tiefgarage sind über einen Aufzug bequem erreichbar und die Wohnungen sind schwellenfrei nutzbar. Der Rohbau wurde fertiggestellt.

Das innovative Kalt-Nahwärme-Netz (LowEx) ist besonders energiesparend und die Kfz-Stellplätze sind mit einer Ladeinfrastruktur für Elektromobilität ausgestattet. Die Fertigstellung erfolgt ca. Mitte 2026. Energiebedarf (vorläufig): ca. 32 bis ca. 40 kWh/(m²a).

Kaufpreise ab € 296.070,-, keine Käuferprovision!

**Vor-Ort-Infos im Showroom „Auf der Freiheit“/Ecke Fjordallee:
jeden Sa. 12–14 Uhr und So. 12–14 Uhr sowie nach Terminabsprache**

**S-Immobilien-Gesellschaft Holstein mbH & Co. KG · Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein
Ansprechpartner Mario Simke | Tel. 0451 409 277 5740 | E-Mail: schleswig@sig-holstein.de | www.schlie-leven.de**