

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

# lebensart

WESTKÜSTE / DITHMARSCHEN / NORDFRIESLAND / STEINBURG

SEPTEMBER & OKTOBER 2025 • KOSTENLOS

**SPÄTSOMMER-  
GENUSS**

KUNST, KULTUR & KULINARIK

**RETRO -**

ZURÜCK IST DAS  
NEUE VORWÄRTS

museum  
**kunst der westküste**

Ausstellung **MITTSOMMER** • Noch bis 11. Januar  
Hauptstr. 1 • Alkersum/Föhr • [www.mkdw.de](http://www.mkdw.de)

GALLEN  
KALLEBA



# 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 07.00 bis 20.00 Uhr.



**HEIDER**  
MARKTPASSAGE

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

von Allwörden

ONLY

TATTOO FASHION  
*Whatever u think' we ink*

VERO MODA®



mister★lady



NEWYORKER

*New York Nails*

BARMER



egw:wirtschaftsförderung  
Entwicklungsgesellschaft Westholstein

SCHUHPARK

vhs: Volkshochschule  
Heide



EDITORIAL



**MARION LASS**  
Redakteurin

## Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das? Sie haben zum Grillen eingeladen und bitten die Gäste, statt Blumen eine Beilage mitzubringen. Und dann keimt die bange Frage auf, ob der bunte Mix später auch zusammen passt ... Aber zur Feier, wenn alle gemeinsam am schön arrangierten Buffet sitzen, sind alle Zweifel verflogen: Das Buffet sieht fantastisch aus und schmeckt hervorragend. Und alle sind zufrieden und greifen genüsslich zu.

### WIE EIN BUNTES BUFFET

Genauso geht es dem Team der Lebensart! Wir überlegen uns Monat für Monat etwas Schönes für Sie und dann geht jede\*r Kolleg\*in an den PC und bringt etwas mit, was er bzw. sie feierlich auf den redaktionellen „Buffet-Tisch“ stellt. Und siehe da: Alles zusammen sieht fantastisch aus und liest sich hervorragend. Und alle sind zufrieden und greifen genüsslich zu!

### VON AUSTERNSAFARI BIS WACKEN

In diesem Sinne hoffen wir, dass Sie diese Ausgabe ebenso genießen wie wir und ebenso herzhaft zugreifen bzw. lesen. Wir haben wieder einen bunten Mix aufbereitet. Maya Schukies berichtet vom Ausflug auf die Insel Rømø, wo sie mit Insel-Guide Jesper Danneberg Voss in die Welt der Austern eintauchte. Im Interview mit Dr. Silja Schäfer von den Ernährungsdocs

geht es um das „böse“ Bauchfett. Außerdem berichten wir über die Retro-Bewegung. Haben Sie auch ein Stück aus den 70er Jahren, das Sie hegen und pflegen. Dann senden Sie uns gerne ein Foto davon. Mehr dazu auf unseren Retro-Seiten. Natürlich schauen wir auch, was die NordBau 2025 im 70. Jubiläumsjahr zu bieten hat, und berichten über die großen Highlights der Westküste: die Dithmarscher Kohltage und die Husumer Krabbentage. Zusätzlich haben Isabelle Sester und Dr. Heiko Buhr jede Menge Vorschläge gesammelt für tolle Ausflugstipps. Das Buffet ist eröffnet – greifen Sie gerne zu.

Herzlichst



### ZUM TITEL

Auf dem Titel präsentieren wir **das Museum Kunst der Westküste mit „Mittsommer!“**, AKSELI GALLEN-KALLELA, Sonnenuntergang über dem Ruovesi-See, 1915-16, Collection Broere Charitable Foundation

Titel: © AKSELI GALLEN-KALLELA

# GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: [dieganzegeschichte.de](http://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](http://www.denkmalschutz.de)



**DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ**

Wir bauen auf Kultur.

# THEMEN

SEPTEMBER & OKTOBER 2025

## COVER | Museum Kunst der Westküste

Museum Kunst der Westküste

## DAS IST LOS

im September & Oktober 2025

## TIERISCH GUT

Begleiter mit Bedürfnissen –

Hund, Katze, Maus

## UNTERWEGS IN NORDFRIESLAND

Darf es noch ein bisschen Meer sein?

Goldener Herbst im Wattenmeer

Sturm & Stille – Literaturfestival auf Föhr

Eine Köstlichkeit aus dem Meer –

Husumer Krabbentage

Ehrenamtspreis der Stadt Husum



# 30

### SCHÄTZE IM SCHLICK – AUSTERN-SAFARI AUF RØMØ



# 46

### FRENCH CHIC IM SPÄTSOMMER

## FIT UND GESUND BIS INS ALTER

Bauchfett, das gefährliche „Organ“ in der Mitte

## HIN UND WEG

Schätze im Schlick – Zu Fuß durch die größte

Speisekammer der Welt

## AUTO UND MOBILITÄT

Entdecke die Mobilität der Zukunft

## TITELTHEMA

RETRO – Zurück ist das neue Vorwärts

## MODE & BEAUTY

French Chic im Spätsommer

Der Traum vom Laufsteg

Das fühlt sich gut an!

Die Braut, die sich selbst heiratet

## UNTERWEGS IN DITHMARSCHEN

Kunst, Klang & neue Impulse

Sanz neue Kehlhaas 2025

## KULINARIK

Kohlkräutle

Kohlrabisuppe mit Krabben

Zwei 3-Sterne-Köche und viele Premieren



**RETRO – ZURÜCK IST DAS NEUE VORWÄRTS**

**UNTERWEGS IN STEINBURG**

Bloß keine Hektik! – Padelglück in der Wilstermarsch  
 Steinburger Abendmarkt  
 Kulturhaus Wilster – Start in die Saison

**HAUS, HOF & GARTEN**

NordBau 2025 –  
 Lösungen für Infrastruktur und Fachkräftemangel  
 Wärmepumpenberatung VZSH

**KUNST & KULTUR**

Ausstellungen im September

**KOLUMNEN**

Plattdütsch mit Fru Jürs

**IMMER IN DER LEBENSART**

Editorial  
 Gedicht  
 Impressum

Fotos: Adobe Stock (1) / Maya Schukies (1) / ONLY (1) / Mona Krabbe Fotografie (1)



**DITHMARSCHER KOHLTAGE**

# 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](http://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



# SPÄT- SOMMER- FREUDEN

*Laue Sommerabende gemeinsam mit den Liebsten sind gerade im Spätsommer genau das Richtige. Wo Sie diese Abende im Norden verbringen können, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten.*

# NATÜRLICHE INTELLIGENZ. – LETZTER VERSUCH!

Nicht erst seit ChatGPT ist die Natürliche Intelligenz genauso vom Aussterben bedroht wie Leoparden, Orcas und Altenpflegerinnen. Es gibt 25 Milliarden Hühner auf der Welt, aber nur noch 1000 Berggorillas. Unsere Kinder werden immer dümmer, Erwachsene laufen Populisten hinterher, und Influencer verwechseln die Zahl ihrer Follower mit ihrem IQ. Robert Griess mobilisiert noch einmal alle Reserven der Natürlichen Intelligenz. Er gilt als einer der scharfsinnigsten und lustigsten Kabarettisten der Republik. Am Ende müssen sich Analoge Oldies und Digital Natives entscheiden: Wären sie lieber ein rundum versorgtes Huhn in einer Legebatterie oder einer der letzten, vom Aussterben bedrohten Berggorillas in Freiheit? Der Eintritt kostet 20 Euro, für Jugendliche 10 Euro.



**13. September, 19:30 Uhr,  
Kultur- und Bürgerhaus, Marne**

Foto: Felix Mayr



Foto: Disto Pictures

## ZWEI ABENDE – EIN VERSPRECHEN

Wenn Gerd's Juke Joint in Joldelund vom 19. bis 21. September zum „Guitar Heroes Festival“ lädt, wird das kleine Dorf erneut zum Treffpunkt der internationalen Blues- und Rockszene. Veranstalter Gerd Lorenzen bringt bereits am Freitag die gefeierte Phil Bee Cocker Band aus den Niederlanden auf die Bühne, die Joe Cockers Musik mit Gänsehautmomenten feiert. Ebenfalls bereits am Freitag spielt der südafrikanische Ausnahmegitarrist Dan Patlansky akustisch und am Samstag elektrisch auf. Den zweiten Tag des Festivals beschließt Publikumsliebling Will Wilde aus Großbritannien – diesmal mit einer fünfköpfigen Top-Band. Und zum sonntäglichen Ausklang sorgen The Wildes feat. Dani & Will Wilde für intime Akustik-Magie. [www.jukejoint.joldelunder.de](http://www.jukejoint.joldelunder.de)

**19.-21. September • Gerd's Juke Joint Joldelund**



Foto: Die Gomanella

# Jaimi Faulkner Band

Der Australier Jaimi Faulkner ist ein Riesentalent: Als Komponist spannender und zugleich eingängiger Songs, als versierter Gitarrist, als Sänger mit sehr ausdrucksstarker Stimme und natürlich auch als überaus sympathischer Entertainer. Er spielt seine Musik mit großer Wärme und einem feinen Gespür für Grooves zwischen Americana, Rock und Songwriter-Soul. Herrliche Balladen auf der einen, kräftige, groovende Songs auf der anderen Seite füllen das Spektrum, das dieser moderne Troubadour aus „Down Under“ ausfällt. Dabei wird er von Eric Koslosky am Bass und Cas Heim am Schlagzeug unterstützt. Das neue Album erscheint 2025 und wird unter anderem live in Husum vorgestellt. Tickets und Infos unter [www.speicher-husum.de](http://www.speicher-husum.de).

**27. September, 20.30 Uhr • Speicher Husum**

Joldelunder Bioland Backspezialitäten presents:

# GUITAR HEROES FESTIVAL

SEPTEMBER 2025

**1. September 2025**

**JOVIN WEBB BAND (US)**

**19. September 2025**

**PHIL BEE COCKER BAND (NL)**  
**DAN PATLANSKY (SA) UNPLUGGED**



**20. September 2025**

**DAN PATLANSKY (SA) PLUGGED**  
**WILL WILDE (UK)**

**21. September 2025**

**THE WILDES**  
**DANI & WILL WILDE (UK)**



**Gerd's Juke Joint • Bahnhofstr.1 • 25862 Joldelund**  
01.09.: VVK: 25 € / AK: 30 € • 19.09. sowie 20.09.: VVK: 35 € / AK: 40 € • Einlass: 19:00 / Beginn 20:00  
21.09.: VVK: 20 € / AK: 25 € • Einlass: 10:30 / Beginn 11:00

Karten bei <https://www.jukejoint.joldelunder.de/tickets.html> • [www.eventim.de](http://www.eventim.de) und bei  
Bäckerei Lorenzen, Joldelund • Nah & Frisch Joldelund, Warendrup, Will & Jübek • Hoffladen Backenshoiz, Oster-Oberstedt • Wein- und Whisky-Depot,  
Kornmarkt 8, Schleswig • Tankstelle Opel Martensen, Goldelund • Bäckerpost, Risum-Lindholm • Getränke Hoffmann, Bredstedt • Bücherstube Leu,  
Niebüll • Buchhandlung Blattwerk, Leck und Süder-Buch, Süderbrarup • SHZ - Liesegang Buchhandel, Kröpfer Buch, Hauptstr. 4, Kröpp  
• Peter Panter Buch, Zingststr. 12, Meisdorf • Wiking Tankstelle, Grödenwiese • Angelier Buchhandlung, Satrup

Info-Hotline: 0172 - 977 47 08 • <https://www.facebook.com/gerdsjukejoint> • [www.jukejoint.joldelunder.de](http://www.jukejoint.joldelunder.de)

## DAS IST LOS

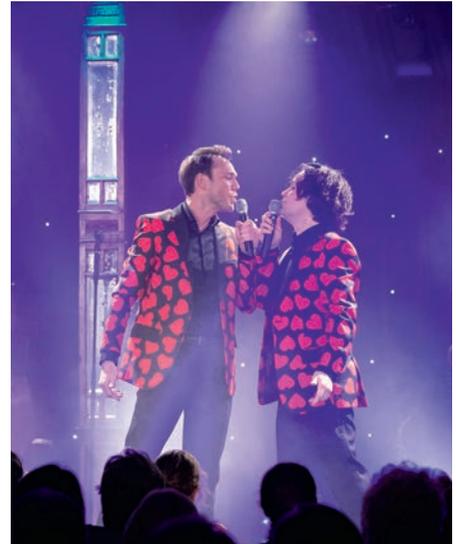
Unverkennbar: Die „Blues Brothers – Das Musical“.



# IZ MUSICAL TIME

Die neue Veranstaltungsreihe IZ MUSICAL TIME im theater itzehoe wird auch in der Spielzeit 2025/26 fortgesetzt. Auf dem Programm stehen „Der Mann, der Sherlock Holmes war“ nach dem gleichnamigen UFA-Film von Marc Schubring und Wolfgang Adenberg, „L is for...“ mit den Musicalstars Michael Heller und Christopher Bolam, die von einem Jazzquartett begleitet werden, „Songs for Nobodies“ von Joanna Murray-Smith mit Susanne Eisenkolb, die „Blues Brothers – Das Musical“ und die Christmas Edition 2025 von MUSICAL UN-

PLUGGED mit vier international bekannten Musicalsänger\*innen. Außerdem wird die Musical Comedy „Ein Hauch von Venus“ von Kurt Weill u.a. aufgeführt, und der Musical-Konzertabend von und mit Böge, Bruhns, Mortimer und Weis ist diesmal den Songs von Andrew Lloyd Webber gewidmet. Auf der Bühne wird auch „Titanic“ von Maury Yeston und Peter Stone, „The Black Rider“ von Tom Waits u.a. und „Der geschenkte Gaul“ über das Leben von Hildegard Knef zu erleben sein. Nähere Infos zu den einzelnen Aufführungen



Die Musicalstars Michael Heller und Christopher Bolam in „L is for ...“.

gibt es im Spielzeit-Heft 2025/26, das von der Startseite heruntergeladen werden kann, oder direkt im Veranstaltungskalender unter [www.theater-itzehoe.de](http://www.theater-itzehoe.de), Infos unter Tel.: 04821 / 67 09 31.

**Herbst-/Winter-Saison 2025/2026 • Theater Itzehoe • Itzehoe**

Fotos: Daniel Gimmer (1) / Barbara Braun (1)

## A TRIBUTE TO BILLY JOEL – LIVE IM CHARLOTTENHOF

Erleben Sie am Freitag, 5. September, eine leidenschaftliche Hommage an Billy Joel im Charlottenhof. Seit 2021 begeistert die sechsköpfige Formation mit Klassikern wie Piano Man, Uptown Girl und We didn't start the Fire, aber auch mit weniger bekannten Perlen. Frontmann Thomas Matiszik bereichert jedes Konzert mit persönlichen Anekdoten aus Joels Leben, die den Songs zusätzliche Tiefe verleihen. Mit Gesang, Piano, Drums, Gitarre, Bass und Saxophon bietet All About Joel ein mitreißendes Live-Erlebnis voller Emotionen. Einlass ist um 19 Uhr, Beginn um 20 Uhr. Tickets (VVK 18 Euro, Abendkasse 22 Euro) sind erhältlich bei der Tourist Info Dagebüll, Niko Nissen, Din Opticar und online bei TixforGigs.

**5. September, 20 Uhr, Charlottenhof, Klanxbüll**



Foto: Sarah Heilbrunner



## Grenzen

Einerseits beschränken uns Grenzen. Andererseits bieten sie Orientierung, Sicherheit und Halt. Die erste Begrenzung, die wir erfahren, ist die Fruchtblase im Mutterleib. Sie gibt dem Ungeborenen Schutz und Sicherheit. Im weiteren Leben aber engen uns Grenzen oft ein. Ihre Wirkung kann einschränkend, ungerecht, gewaltvoll und sogar tödlich sein. Anja Matzke hat sich in der Ausstellung Grenzen mit der Ambivalenz des Themas beschäftigt, sich der Vielschichtigkeit und den subtilen Facetten des Themas in Hinsicht auf persönliche und gesellschaftspolitische Aspekte genähert. Neben ihren eigenen Arbeiten zeigt diese Ausstellung mit 66 Beiträgen auch die Positionen anderer Menschen zu diesem Thema. Künstler\*innen aus Marne und deutschlandweit haben an dem partizipativen Projekt GRENZEN teilgenommen. Alle Beiträge sind in dieser Ausstellung zu sehen.

**7. September bis 18. Oktober, Kultur- und Bürgerhaus, Marne**

**8 lebensart**

Foto: Anja Matzke

# Bürgerfest in Leck

Vom 5. bis zum 7. September lädt der Lecker Bürgerfestverein e.V. zum fröhlichen Bürgerfest ein. Erstmals soll wieder das traditionelle Gautschen der Buchdrucker stattfinden.

Traditionell startet das Fest am Freitagnachmittag um 14:30 Uhr mit einem Kindertheater im Rathaus. Am Abend übernimmt das Leck-Huus: Livemusik mit den DRAGONFLYS sorgt ab 20 Uhr für die ersten musikalischen Höhepunkte und stimmt auf das Wochenende ein.

## FRÜHSTÜCK, FLOHMARKT UND „DANZ OP DE STRAAT“

Am Samstagmorgen heißt es ab 8 Uhr erst einmal gemütlich zusammensitzen beim beliebten Bürgerfrühstück. Danach verwandeln sich Haupt- und Geschäftsstraße in eine bunte Festmeile – mit dem längsten Flohmarkt Südtonderns, der zum Stöbern und Feilschen einlädt. Am Nachmittag wird nach langer Zeit wieder das Gautschen der Buchdrucker stattfinden; um 15 Uhr auf dem Kirchhofplatz. Der Abend steht dann ganz im Zeichen von Musik, Tanz und geselligem Beisammensein: Bei „Danz op de Straat“ sind Jung und Alt auf den Beinen.

## EIN SONNTAG FÜR DIE FAMILIE

Der Sonntag beginnt besinnlich mit einem ökumenischen Gottesdienst. Anschließend erwartet die Besucher\*innen ein familienfreundliches Programm: Hüpfburgen, ein Piratenlager mit Showeinlagen im Augarten,



Der Bürgerfestverein veranstaltet u.a. auch das Augartenfest. In Leck trifft man sich gerne bei Musik und Tanz.

Wird der Bürgermeister wieder von Piraten entführt? Beim Bürgerfest in Leck ist alles möglich.

ein abwechslungsreiches Kinderprogramm und das beliebte Entenrennen an der Lecker Au sorgen für Spaß und Unterhaltung. Das Lecker Bürgerfest ist seit fast vier Jahrzehnten ein fester Termin im Kalender – eine Gelegenheit, Gemeinschaft zu (er-)leben, Freunde zu treffen und neue Bekanntschaften zu schließen.

**5. bis 7. September, Leck, Innenstadt und Augarten**

## YOUNG TALENTS – KUNSTKURSE FÜR KIDS



Ab September 2025 bieten der Museumsverbund Nordfriesland und die Stiftung Nordfriesland Kunstkurse für 10- bis 14-Jährige aus dem deutsch-dänischen Grenzgebiet an. Sie finden statt in Husum, Niebüll und Skærbæk/Dänemark. Schwerpunkte sind Malerei, Grafik und Design. Die drei Module mit insgesamt acht Terminen werden von den Kunstpädagoginnen Elena

Steinke (Husum), Antje Bergmann-Kupfer (Niebüll) und Daisy Dahl (Skærbæk) geleitet und enden mit Ausstellungen an allen Standorten. Ergänzend gibt es kreative Begegnungstage mit Freizeitprogramm, z. B. am 24. Januar 2026 in Skærbæk. Die Kosten pro Modul belaufen sich auf 40 Euro. Unterstützt wird das Projekt von der Kulturvereinbarung Sønderjylland-Schleswig 2025–2028 zur Förderung der deutsch-dänischen Kulturzusammenarbeit in der Grenzregion. Nähere Infos und Anmeldung unter [www.young-talents-art.com](http://www.young-talents-art.com), Kontakt: Till Zimmermann, [kontakt@young-talents-art.com](mailto:kontakt@young-talents-art.com).

**Ab September 2025 – Husum, Niebüll, Skærbæk**



Hannah Lisa Photography

## Cousin Kula

Cousin Kula, die in den sonnenverwöhnten Hügeln am Rande von Bristol leben, haben ihr eigenes musikalisches Universum aus jenseitiger Pop-Gelassenheit mit sehr unterschiedlichen, aber sich ergänzenden Elementen geschaffen. Jetzt reist Cousin Kula im Oktober dieses Jahres nach Mitteleuropa für ihre erste umfangreiche Headliner-Tour. Auf ihrem neuen Album präsentiert Cousin Kula einen unverwechselbaren Sound, der auf erfrischende Weise neu ist. Mit diesem zweiten Werk haben Cousin Kula ihr Vokabular erweitert, aber auch gelernt, wann sie sich einfach im Groove zurücklehnen können. Am 19. September ist das Quintett im Speicher

Husum zu sehen. Tickets und Infos unter [www.speicher-husum.de](http://www.speicher-husum.de).

**19. September, 20.30 Uhr • Speicher Husum**



Foto: Adolbe Stock

## PIRATENTAGE IN ST. PETER-ORDING

Wenn Wetter und See rauer werden, verwandelt sich St. Peter-Ording für kleine wie große Seeräuber\*innen: Die Piratentage schlagen ihr Lager um die Historische Insel in St. Peter-Dorf auf. Im Lager der Aera Hard unter Captain Black erleben Kinder Piratenschule und Handwerk, von Schmiede über Beutelbinden bis Kerzenziehen. Walk-Acts wie Tamino der Gaukler und Zauberer Robert Blake sorgen für Staunen, dazu spielt Livemusik. Der Piratenmarkt entlang „Zum Südstrand“ lockt mit Speisen, Getränken und Kunsthandwerk. Nach Einbruch der Dunkelheit leuchten Kerzen, die Feuershow am Freitag- und Samstagabend setzt Akzente.

**2. bis 5. Oktober • Historische Insel in St. Peter-Dorf**



Foto: Aktiv Region Dithmarschen

## REGION ERLEBEN

Bereits zum 7. Mal findet der Dithmarschen-Tag auf dem Heider Marktplatz statt. Hier steht die Region im Mittelpunkt: Zahlreiche Vereine, Verbände und Initiativen aus ganz Dithmarschen stellen sich und ihre Arbeit vor – von Kultur über Sport bis hin zu spannenden Mitmachaktionen. Freuen Sie sich auf ein buntes Rahmenprogramm mit Musik, Tanz, historischen Einblicken, Ständen und Angebote für die ganze Familie. Bereits zum zweiten Mal findet im Rahmen des Dithmarschen-Tages auch das „Fest der Kulturen“ des Kreises Dithmarschen statt. Ziel des Festes ist, die kulturelle Vielfalt Dithmarschens erlebbar zu machen und ein gutes Miteinander zu fördern. Der Eintritt ist frei!

**6. September, 10 bis 16 Uhr • Marktplatz Heide**



## Nala DIE SÜSSE OMA

Für die zuckersüße Seniorin Nala sucht das Tierheim Ahrenshöft dringend eine ruhige P egestelle.



Nala wünscht sich ein ruhiges Zuhause.

Auch wenn sie auf Fotos manchmal grimmig wirkt, ist sie eine sanfte, menschenbezogene Katze, die Gesellschaft sehr genießt. Andere Tiere stressen sie, daher sollte sie Einzelprinzessin sein. Ein gesicherter Balkon oder Garten wäre schön, ungesicherter Freigang kommt nicht infrage. Nala hat eine Wucherung nahe der Speiseröhre, ist aktuell schmerzfrei eingestellt und kommt gut zurecht. Wie sich die Wucherung entwickelt, ist unklar, daher sollten ihre Menschen mobil für Tierarztbesuche sein. Die Tierarztkosten trägt das Tierheim. Mehr Infos unter Tel.: 04846 / 6127 oder [info@tierheim-ahrenshoeft.de](mailto:info@tierheim-ahrenshoeft.de).

## Modelle und Zeichnungen ROBERT SCHAD – BLICKWEIT:

Das Kreismuseum Prinzeßhof lädt zur Ausstellungseröffnung der „Robert Schad – BLICKWEIT: Modelle und Zeichnungen“ am 7. September um 11 Uhr ein. Die Veranstaltung beginnt auf dem Alsen-Gelände in Itzehoe mit Grußworten von Kreispräsident Peter Labendowicz und Setus Studt vom Verein Planet Alsen. Im Anschluss stellt Robert Schad im Gespräch mit Museumsleitung Esther Wrobbel die Idee und Umsetzung des europaweiten Skulpturenprojekts „BLICKWEIT – Skulpturen für den Norden“ vor. Nach dem Auftakt auf dem Alsen-Gelände geht es zum Ausstellungsbesuch mit Sektempfang ins Kreismuseum Prinzeßhof. Robert Schad steht dort für Fragen zum Projekt und seinen Arbeiten zur Verfügung. Die Ausstellung ist bis zum 28. September im Kreismuseum Prinzeßhof zu sehen. Die Teilnahme an der Vernissage ist kostenlos. Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich unter [prinzesshof@steinburg.de](mailto:prinzesshof@steinburg.de).



Foto: Roland Krieg

**7. September, 11 Uhr,  
Kreismuseum Prinzeßhof, Itzehoe**



# HERBSTMARKT IN MOLFSEE

Vom 3. bis zum 12. Oktober öffnet der Herbstmarkt im **Freilichtmuseum Molfsee** jeweils von 10 bis 18 Uhr seine Tore. Dann umweht der Duft von Apfelkuchen und Kaffee, Bratwurst und vielen anderen regionalen Köstlichkeiten wieder die liebevoll hergerichteten Häuser in der historisch geprägten Herbstlandschaft.

Es präsentieren sich auf dem riesigen Museumsareal gut 130 Aussteller\*innen. Sie bieten regionale Produkte an, kuschelig warme Kleidung für Erwachsene und Kinder, gewohnt hochwertiges Kunsthandwerk, sowie nicht zuletzt Pflanzen und Herbstdeko für Haus und Garten. Die Nordbauern Schleswig-Holstein mit verschiedenen regionalen Erzeugern und Direkt-Vermarktern laden zu einem bunten Bauernmarkt auf dem Herbstmarkt ein. Wie immer stehen selbstproduzierte Waren im Vordergrund. Erfahrungsgemäß entwickeln jene Stände eine große Anziehungskraft, die mit Aktivitäten auf sich aufmerksam machen. So wird auch in diesem Jahr wieder vor der Bockwindmühle der Silberschmiede-Stand mit seinen Vorführangeboten aufgebaut. Erneut mit dabei ist ein Baumkletterer, der seine Arbeit während des Herbstmarkts vorstellt, sich über die Schulter schauen lässt und sogar Kindern das Klettern ermöglichen wird.

## KUNSTVERSORGUNG GESICHERT

Das Museum selbst nimmt das begeisterte Feedback aus 2024 auf und lädt wieder im Haus

Schmielau aus Lehe und weiteren Orten im Museumsgelände zum Mitmach-Erlebnis ein. Neben einigen Überraschungen bietet ein neuer Medienguide, den die Besucher\*innen wie im Jahr100Haus via Smartphone laden können, Informationen über die historischen Gebäude, die neuen Ausstellungen „Wind“ sowie „Gespeichert“ und die „Licht Gestalten“ geben frische Einblicke in unsere Alltagskultur.

## TICKETPREISE UND ONLINE-EINTRITTSKARTEN

Der Eintritt ins Museum und damit auch auf den Herbstmarkt beträgt für Erwachsene 12 Euro (erm. 10 Euro), Kinder/Jugendliche zahlen 4 Euro und die Familienkarte kostet 25 Euro. Wer sich ab Mitte September über die Internetseite des Museums [landesmuseen-sh.ticketfritz.de](http://landesmuseen-sh.ticketfritz.de) ein Online-Ticket kauft, kommt erfahrungsgemäß schneller ans Ziel.

**3. bis 12. Oktober, Freilichtmuseum Molfsee,  
Hamburger Landstr. 97,  
[www.freilichtmuseum-sh.de](http://www.freilichtmuseum-sh.de)**

Hier geht es direkt zum  
Herbstmarkt-Online-Ticket



## ÖPNV UND RAD NUTZEN

Das Museum, die Gemeinde Molfsee und der Kreis Rendsburg-Eckernförde bitten sehr darum, auf Grund der eingeschränkten Parkplatz-Situation am Museum (am 3. Oktober und an den Wochenenden steht der Parkplatz am Landesamt für Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume, Hamb. Chaussee 25, Flintbek, zur Verfügung) möglichst die großartigen Angebote des ÖPNV in Anspruch zu nehmen. An allen Veranstaltungstagen verkehren die Busse der Linien 780/790/795 zwischen dem Hauptbahnhof Kiel und Flintbek und bringen die Besucher\*Innen in engerer Taktung zum Freilichtmuseum. Darüber hinaus steht direkt am Museum wieder ein bewachter Fahrradparkplatz zur Verfügung.

# Herbst- markt

Die fünfte Jahreszeit  
im Freilichtmuseum  
Molfsee

**Inkl. vieler musealer  
Mitmachaktionen!**

**3.-12.10.2025**  
täglich 10-18 Uhr

Einfach  
ohne Auto  
mit den  
Buslinien

**780  
790  
795**



**Freilichtmuseum  
Molfsee**

Landesmuseen SH

**[freilichtmuseum-sh.de](http://freilichtmuseum-sh.de)**

Foto: © Kathrin Knoll

Sparkasse

PROVINCIAL

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

DAS IST LOS

CASINO  
KIEL



Axel Niesing, Daniel Günther und Wolfgang Schwenke (v. l.)

Shuto Machino hat bereits für 121 Bäume gesorgt



Ein tolles Team steht für ein tolles Projekt



# 5 Jahre Willer.Wald

## EIN FEST FÜR DEN KLIMASCHUTZ IM HOLSTEIN-STADION

Ein Blick zurück – und viele Bäume nach vorn: Mit einem besonderen Jubiläumsevent im Holstein-Stadion feierte das Familienunternehmen **Anton Willer** gemeinsam mit prominenten Gästen, Freund\*innen und der Presse fünf Jahre seines Herzensprojekts Willer.Wald. Seit 2019 pflanzt die Initiative Baum für Baum für eine grünere Zukunft – und hat dabei bereits ganze 382.000 Quadratmeter neuen Wald in Schleswig-Holstein geschaffen.

### EINE IDEE MIT WURZELN

„Unser Ziel war nie die perfekte Klimaneutralität – aber wir wollten unseren Beitrag leisten“, betonte Axel Niesing, geschäftsführender Gesellschafter bei Willer, in seiner Rede. Die Initialzündung fiel damals im waldärmsten Gebiet Schleswig-Holsteins: Dithmarschen. Heute, fünf Jahre später, zählt das Projekt rund 53 Fußballfelder neue Waldfläche – und ein Ende ist nicht in Sicht.

### MIT JEDEM TOR EIN BAUM

Mit im Boot: Holstein Kiel – langjähriger Partner und Mitspieler für den Klimaschutz. Für

jedes Saisontor spendet der Zweitligist elf neue Bäume. In den vergangenen fünf Saisons kamen so ganze 3500 Bäume zusammen. „Holstein ist quasi deutscher Meister im Bäumeschießen“, scherzte Niesing – zurecht, wenn man an Shuto Machino denkt, der letzte Saison mit seinen Treffern allein 121 Bäume erkämpfte.

### DER WALD WÄCHST WEITER

Die Vision für die Zukunft ist ambitioniert: eine Million Quadratmeter Wald bis zum 100-jährigen Firmenjubiläum. Aktuell feiert Willer den 91. Geburtstag – doch das Ziel ist fest im Blick. Dabei soll nicht nur aufgeforstet, sondern auch umweltfreundlicher Kraftstoff vorangebracht werden, um die Mobilität nachhaltig zu machen.

### LOB UND TEAMGEIST

Neben Niesing richteten auch der geschäftsführende Gesellschafter Georg Willer, Ministerpräsident Daniel Günther und Wolfgang Schwenke (GF Holstein Kiel) bewegende Worte ans Publikum. Sie betonten die enge Partnerschaft zwischen Willer, Holstein Kiel, der Landwirtschaftskammer und dem Land

Schleswig-Holstein. Eine Kooperation, die über Jahre gewachsen ist – durch „dick und dünn“, wie es hieß.

### TORE FÜR DEN WALD

Im Anschluss an die Reden wurde es sportlich: Auf dem „heiligen Rasen“ des Stadions durften sich Gäste an der Torwand beweisen – pro Treffer ein Baum. Den Auftakt machten Shuto Machino, sein Teamkollege Andu Kelati und Trainer Fabian Rapp. Auch Ministerpräsident Günther, Schwenke und Georg Willer stellten ihr Ballgefühl unter Beweis – mit überraschendem Erfolg: 32 Treffer kamen zusammen und bringen weitere 352 Bäume in die Erde.

### WRAPS, WÜRSTCHEN UND WALDTRÄUME

Den feierlichen Ausklang bildete ein geselliges Beisammensein mit Currywurst, Wraps und Gesprächen über die kommende Holstein-Saison und neue Umweltziele. „Wir haben noch viel vor“, war aus vielen Ecken zu hören – und eines ist klar: Die nächsten fünf Jahre Willer.Wald werden mindestens genauso grün.



# Wir feiern! Danke für über 370.000m<sup>2</sup> **WILLER.WALD.**

Schlautanken und  
Bäume pflanzen.



WillerWald-KlimaPartner

1 Liter = 10cm<sup>2</sup>  
neuer  
**WILLER.WALD.**  
So mok wi dat.

Infos: schlautanken.sh

So tankt der Norden.



**So tankt der Norden.**

Über 30x in Norddeutschland und auf schlautanken.sh

# BEGLEITER MIT BEDÜRFNISSEN **HUND, KATZE, MAUS**

*Haustiere bereichern unser Leben  
mit Zuneigung, Freude und  
lebendiger Gesellschaft.  
Zugleich bedeuten sie Verantwor-  
tung: Wer ein Tier hält,  
sorgt für artgerechte Pflege,  
Beschäftigung und ein sicheres,  
liebevolleres Zuhause.*





# ZOO & CO. IN HEIDE UND ITZEHOE

## Vielfalt für glückliche Haustiere

Die Filialen von Zoo & Co. in Heide und Itzehoe präsentieren ein umfangreiches Sortiment rund um das Wohlbefinden von Haustieren und stehen Haustierbesitzer\*innen jederzeit beratend zur Seite.

Fotos: Adobe Stock (2)



**F**ür Hund, Katze, Nager, Vogel oder Fisch reicht die Auswahl von hochwertigen Futtersorten und schmackhaften Leckerlis bis hin zu gemütlichen Kissens, kuscheligen Schlafplätzen, dekorativen Halsbändern, robustem Spielzeug und vielfältigem Zubehör. Im Mittelpunkt stehen Qualität und Vielfalt, um den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Neben Artikeln für die tägliche Versorgung finden sich zahlreiche Ideen, die Abwechslung, Spielspaß und Komfort ermöglichen. Die Auswahl verbindet Funktionalität mit Tierliebe – von praktischen Alltagshelfern bis zu besonderen Kleinigkeiten, die den Alltag bereichern.

Alles rund um das geliebte Haustier finden Sie bei Zoo & Co. in Ihrer Nähe.

## GUT BERATEN, PERFEKT VERSORGT

Mit diesem Portfolio sind die Standorte in Heide und Itzehoe feste Anlaufstellen für alle, die Wert auf artgerechte und abwechslungsreiche Tierhaltung legen. Hier wird die Welt der Haustiere in all ihren Facetten erlebbar. Das fachkundige Team berät Sie jederzeit gerne und beantwortet allerlei Fragen rund um den Haustierbedarf.

**ZOO & CO. HEIDE**  
Hamburger Str. 129, Heide  
[www.zooundco-heide.de](http://www.zooundco-heide.de)  
Tel.: 0481 / 787 036 6

**ZOO & CO. ITZEHOE**  
Otto-Hahn-Straße 2, Itzehoe  
[www.zooundco-itzehoe.de](http://www.zooundco-itzehoe.de)  
Tel.: 04821 / 600 881

DARF ES NOCH  
EIN BISSCHEN  
**MEER**  
SEIN?

EIN HERBSTAUSFLUG IN DIE  
INSEL- UND HALLIGWELT?  
ABER IMMER!



*Ein Ausflug in die Insel- und Halligwelt Nordfrieslands lohnt sich immer, auch im Spätsommer und Herbst. Wenn die Hochsaison vorbei ist, kehrt Ruhe ein und die Landschaft zeigt sich von ihrer schönsten Seite: Weite Strände, salzige Meeresluft und faszinierende Wattlandschaften laden zum Entspannen und Entdecken ein. Ob gemütliche Spaziergänge, Fahrradtouren, Vogelbeobachtungen oder eine Fahrt zu den Halligen – die einzigartige Natur und das besondere Licht dieser Jahreszeit machen den Besuch unvergesslich.*



# Goldener Herbst IM WATTENMEER

*Im Spätsommer noch auf die Insel- und Halligwelt? Aber ja und unbedingt!  
Mit dem Urlaub im Wattenmeer zu dieser Jahreszeit ist die Einladung verbunden,  
Natur, Stille und Weite mit allen Sinnen zu erleben –  
zwischen Sonnenuntergängen, Wolkenbildern und Herbstwind.*

**W**er im September oder Oktober im Wattenmeer unterwegs ist, kommt gerne wieder – und sieht die Nordsee mit anderen Augen. Denn wenn sich die Strände langsam leeren, beginnt an der Nordseeküste eine stille, beinahe magische Zeit. Die Insel- und Halligwelt im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer zeigt sich im September und Oktober von einer Seite, die viele Urlauber\*innen noch gar nicht kennen: rau, ursprünglich, bunt – und voller Leben.

## EIN PARADIES FÜR NATURFREUNDE

Während sich die ersten Herbststürme ankündigen, herrscht auf den Salzwiesen, Sandbänken und Wattflächen Hochbetrieb. Der Herbst ist die Zeit des großen Vogelzuges. Hunderttausende Zugvögel machen hier Station, um ihre Reserven für den Weiterflug in den Süden aufzufüllen. Alpenstrandläufer, Knutts, Kiebitze, Ringelgänse und viele andere Arten bevölkern das Wattenmeer und bieten ein einzigartiges Naturschauspiel.

Im Herbst ist es hier besonders spannend. Die Vielfalt an Vögeln und die schiere Masse sind beeindruckend – und die ruhige Atmosphäre macht das Beobachten zu einem echten Erlebnis. Geführte Vogelbeobachtungs-Touren und Wattwanderungen geben Besucher\*innen tiefe Einblicke in dieses empfindliche Ökosystem. Auch Seehunde und Kegelrobben lassen sich zu dieser Jahreszeit häufig blicken. Auf den Sandbänken vor Amrum oder vor der Hallig Süderoog räkeln sie sich in der Herbstsonne und liefern einzigartige Fotomotive.

Gigantische Wolkenformationen  
erfreuen natürlich auch  
im Spätsommer und Herbst.

## RUHE STATT TRUBEL

Wer die Halligen oder Inseln im Herbst besucht, erlebt eine spürbar entspanntere Atmosphäre als in der Hochsaison. Während die Strände von Sylt, Föhr und Amrum im Juli und August oft gut gefüllt sind, findet man im September und Oktober viel Platz zum Durchatmen.

Viele Gäste schätzen die Ruhe und viele kommen, um abzuschalten, sich den Wind um die Nase wehen zu lassen und einfach mal zu entschleunigen.

Auf den Halligen, den kleinen, vom Meer umspülten Warftenlandschaften, ist es oft noch stiller. Hier erlebt man bei einer Fahrradtour oder einer Kutschfahrt durch die Salzwiesen eine besondere Form der Ursprünglichkeit – fast so, als sei die Zeit stehen geblieben.

## LICHTSPIELE UND HERBSTFARBEN

Auch die Natur zeigt sich in dieser Jahreszeit von ihrer schönsten Seite. Oft beschenkt der September den Norden noch mit spätsommerlicher Wärme. Im Oktober hingegen wird es frischer, die Luft klarer und die Farben intensiver. Die tief stehende Sonne zaubert spektakuläre Lichtstimmungen, die vor allem Fotograf\*innen begeistern. Besonders die Halligen bieten zu dieser Zeit gigantische Wolkenbilder, wenn Wind und Gezeiten die Landschaft modellieren.

## KULINARISCHE SCHÄTZE

Im Herbst feiern die Inseln und Halligen ihre kulinarischen Schätze. Fangfrische Krabben, Nordseefisch und regionale Spezialitäten stehen auf vielen Speisekarten.



## ZIEL FÜR DIE NÄCHSTE REISE

Wer das Wattenmeer im September und Oktober besucht, profitiert nicht nur von der Ruhe. Auch die Unterkünfte sind leichter verfügbar, kurzfristige Buchungen oft noch möglich. Während der September bei mildem Wetter noch ideal für Radtouren und Wattwanderungen ist, lädt der Oktober mit seiner frischen Brise und klaren Luft zum Innehalten und Genießen ein. Probieren Sie es gerne mal aus!

Mit der Pferdekutsche über die Inseln und Halligen – ein Traum.



**Seeluft statt Zugluft**

bis zu **32** Abfahrten täglich

© FRS Syltfähre / Martin Elsen

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Tel. 0461 864 - 601 · Buchen Sie jetzt Ihre nächste Fahrt auf [www.frs-syltfahre.de](http://www.frs-syltfahre.de)





Das Orga-Team rund um das Literaturfestival auf Föhr freut sich auf viele Besucher\*innen.

Literaturfestival auf Föhr

# STURM UND STILLE

*Mit seinen weiten Stränden, dem sanften Licht und einer lebendigen Inseele ist Föhr nicht nur ein Ort der landschaftlichen Gegensätze, sondern seit fünf Jahren auch Heimat von Föhr erLesen, einem feinsinnigen Literaturfestival im Rhythmus von Ebbe und Flut.*

**V**om 19. bis zum 28. September lädt das Festival dazu ein, der Wechselwirkung von Sturm und Stille in Literatur und Leben nachzuspüren – und den Worten zu lauschen, die zwischen diesen Extremen schwingen und neue Perspektiven eröffnen.

Silke von Bremen ist beim Literaturfestival auf Föhr dabei.



## LESUNGEN UND KONZERTE

Renommiertere Autor\*innen wie Stephan Schäfer (25 letzte Sommer) oder Silke von Bremen (Stumme Zeit), Live-Podcasts, lyrische Konzerte sowie eine literarisch-szenische Lesung mit den Schauspielern Sebastian Ströbel und Stefan Szász entführen das Publikum in eine Welt

Auch Stephan Schäfer ist mit von der Partie im September.



## Sturm und Stille

über das Meer, den Mut und die Kraft der Sprache



Mit einer literarisch-szenischen Lesung sind sogar sehr bekannte Größen wie Sebastian Ströbel und Stefan Szász dabei.

voller Kontraste – mal wild und aufgewühlt, mal ruhig und weit. Das Wetter bestimmt hier den Alltag – so unerbittlich wie die Gezeiten. Die Menschen auf Föhr wissen: Naturgewalt und Stille gehören untrennbar zusammen. In der einen liegt Bewegung, in der anderen Einkkehr.

## ÜBER 30 VERANSTALTUNGEN

Begeben Sie sich gemeinsam mit dem Veranstaltungsteam in diese Inselwelt der Gegensätze – dorthin, wo Sturm und Stille das Leben prägen und das Miteinander zur Erzählung wird.

Das vollständige Festivalprogramm mit über dreißig Veranstaltungen finden Sie unter: [www.föhr-erLesen.de](http://www.föhr-erLesen.de)



Annette und Oliver aus Rottenburg kommen aus Baden-Württemberg. Sie wählten für ihre Trauung den Pellwormer Leuchtturm.

# SCHÖNES INSEL-JUBILÄUM

*Im August wurde auf dem Pellwormer Leuchtturm das 5000. Hochzeitspaar der Insel getraut – bei Sonnenschein und frischem Nordseewind.*

**M**al ehrlich, wir wohnen schon in einer wunderschönen Region, oder? Für die meisten „Festländer“ ist es nicht weit zum Meer, und auch unsere Insel- und Halligwelt ist nur einen Katzensprung entfernt. Viele Menschen müssen für diesen Luxus etliche Kilometer Fahrt auf sich nehmen. So wie Annette und Oliver aus Rottenburg in Baden-Württemberg. Sie machten erst kürzlich zum zweiten Mal Urlaub auf der Insel. Bei ihrem letzten Aufenthalt hatten sie den Pellwormer Leuchtturm für sich entdeckt und sich für das höchste Standesamt des Nordens als Trauort entschieden. Damit wurden sie zum Jubiläumspaar, denn mit Annette und Oliver wurde auf dem Pellwormer Leuchtturm das 5000. Hochzeitspaar der Insel getraut.

## BESONDERER ORT FÜR BESONDERE EREIGNISSE

„Ein ganz besonderer Ort für ein ganz besonderes Ereignis“, sagte das frisch vermählte Paar nach der Trauung. Der Leuchtturm bot mit seiner einzigartigen Atmosphäre den passenden Rahmen für den großen Tag. Das Paar freute sich sehr über diesen besonderen Moment auf Pellworm – und ist sich sicher: Sie kommen auf jeden Fall wieder und das nicht nur wegen des Gutscheins für eine Leuchtturm-Führung. Zur Erinnerung an die 5000. Trauung gab es ein kleines Präsent vom Kur- und Tourismusservice Pellworm.

## TRAUUNG IM STRANDKORB ODER AUF HALLIG SÜDEROOG

Heiraten auf Pellworm – besonders, persönlich, unvergesslich. Pellworm bietet für den schönsten Tag im Leben ganz besondere Orte: vom Leuchtturm über den Strandkorb am Deich bis hin zur Hallig Süderoog oder dem gemütlichen Kaminzimmer. Ob unter freiem Himmel oder mit weitem Rundumblick – auf der Hochzeitsinsel mitten im Wattenmeer wird jede Trauung oder Erneuerung des Eheversprechens zu etwas Einzigartigem.

Der Kur- und Tourismusservice Pellworm unterstützt Paare gerne bei der Planung, von der Wahl des Trauorts bis zur Unterkunft und allen Details rund um den großen Tag.

Foto: KTS Pellworm

**FRS HELGOLINE**  
Halunder Jet erleben

## Der schönste Weg nach Helgoland



Jetzt  
buchen auf  
[www.frs-helgoline.de](http://www.frs-helgoline.de)



Mittwochs bis zu  
**3 Kinder  
kostenfrei!**

Denn mittwochs  
ist **Familien-Tag.**

Scan mich für  
mehr Infos.



→ Ab Hamburg, Brunsbüttel und Cuxhaven



# Eine Köstlichkeit AUS DEM MEER

*Haben Sie schon mal vom „Gold der Nordsee“ genascht? Nein? Dann sollten Sie unbedingt einen Bissen riskieren, denn die Nordseekrabbe ist eine Delikatesse.*

*Sie steht während der Husumer Krabbentage am 18. und 19. Oktober im Rampenlicht.*

**H**usum hat einen schönen Binnenhafen, der sich in direkter Nachbarschaft zur Innenstadt und zum Markt befindet. Ein traumhaftes Plätzchen, das sich ideal für Festivitäten eignet. Im August haben hier bei bestem Wetter die Husumer Hafentage stattgefunden. Jetzt wird im Oktober

wieder gefeiert: Diesmal steht die Nordseekrabbe im Mittelpunkt. Seit mehr als 20 Jahren finden direkt am Hafen die Husumer Krabbentage statt – mit Unterhaltungsprogramm, Kochshows und einer bunten Meile, auf der viele verschiedene Aussteller\*innen die Gäste zum Schlemmen, Bummeln und Genießen einladen.

## SHOWKOCHEN FÜR ALLE

Auf der zentral gelegenen Showbühne an der Schiffbrücke werden die kleinen Schalentieren von den Gastköch\*innen des Vereins der Köche Westküste e.V. zu leckeren Gerichten verarbeitet. Es warten neben einzigartigen Rezepten auch ein Meer an kreativer Kochkunst auf alle Fischliebhaber\*innen. Probieren ist hier ausdrücklich erwünscht!

Wer ist der oder die Schnellste? Am Sonntag findet eine Krabbenpul-Meisterschaft statt.

## KRABBen VOM KUTTER

Nordseekrabben direkt vom Kutter kaufen – auch das kann man wunderbar im Rahmen der Krabbentage. Mit gefüllten Kisten warten die Fischer auf den Abverkauf. Und wie man die kleine Krabbe aus der Schale pult, das zeigen die Spezialisten in Sachen Krabbe auch gerne. In den Restaurants am Hafen und in den Seitengassen können sich die Besucher\*innen zusätzlich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen lassen.

## VERKAUFSOFFENER SONNTAG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Neben der maritimen Schlemmermeile am Binnenhafen lockt an beiden Veranstaltungstagen der traditionelle Kunsthandwerkermarkt. Hier warten regionale Spezialitäten, Handwerkskunst und weitere ausgewählte Produkte auf interessierte Besucher\*innen.



Aus den frischen Nordseekrabben kann man so leckere Sachen zubereiten ...

Abgerundet werden die Husumer Krabbenstage wieder durch den verkaufsoffenen Sonntag. Shoppingspaß für die ganze Familie.

### KRABBENPUL-MEISTERSCHAFT

Zu einem gelungenen Stadtfest gehört natürlich auch der „sportliche“ Wettbewerb: Die Husumer Krabbenpul-Meisterschaft findet ebenfalls am Sonntag statt. Alle fingerfertigen Husumer\*innen und Gäste sind herzlich eingeladen, sich unter [info@messehusum.com](mailto:info@messehusum.com) zu bewerben, um die amtierende Meisterin herauszufordern. Meistens ist es aber auch noch möglich, sich spontan am Sonntag anzumelden. Einfach mal an der Bühne nachfragen.



Ein frisches Krabbenbrötchen? Das geht immer! Und das schmeckt ...!



Aber auch für die, die es schlicht lieben: Ein Krabbenbrot mit Spiegelei drüber ... Einfach köstlich!



... Das wird auf der Showbühne der Husumer Krabbenstage unter Beweis gestellt. Die Show-Köch\*innen geben wie immer ihr Bestes!



## DROHNESHOW ÜBER HUSUMS HAFEN

Am 16. September wird ab 22 Uhr über dem Husumer Hafen eine Drohneshow gezeigt. Ermöglicht wird sie durch die Zusammenarbeit der HUSUM WIND mit der UAM-InnoRegion-SH, einem Bündnis aus über 100 Unternehmen, Hochschulen, Forschungseinrichtungen und Verbänden, das Drohneneinsätze erforscht und von der **Wirtschaftsförderungsgesellschaft Nordfriesland** koordiniert wird. Für Besucher\*innen und Einheimische bietet die Show eine gute Gelegenheit, den ersten Messetag der HUSUM WIND in entspannter Atmosphäre ausklingen zu lassen. Zivile Drohnen bieten eine leise, feinstaubfreie Alternative zum Feuerwerk und sind im Alltag nützlich, indem sie Wege verkürzen, Risiken senken und helfen, Ressourcen zu schonen. Ihre Einsatzgebiete: medizinische Versorgung, Inspektionen von Windkraftanlagen und Landwirtschaft. Mehr unter [www.uam-innoregion-sh.de](http://www.uam-innoregion-sh.de).

**16. September, 22 Uhr, Husumer Hafen**



**UAM-InnoRegion-SH**  
Drohneregion  
Schleswig-Holstein















Roland Rödermund über „Nature Writing“

# Wilde Worte

Roland Rödermund ist Schreibcoach und leidenschaftlicher „Draußenschreiber“. Vom 12. bis zum 14. September ist er in Leck und gibt in der Nordsee Akademie ein Seminar namens „Wilde Worte“. Es geht um Schreiben in der Natur.



Im Gespräch mit Dr. Herle Forbrich von der Nordsee Akademie Leck verrät er, wie die Ruhe und Vielfalt des Waldes nicht nur seine eigene Kreativität beflügelt, sondern auch eine Quelle der Inspiration für alle darstellt, die das Schreiben in und über die Natur entdecken möchten.

**Dr. Herle Forbrich: Sie beschreiben sich als Autor, Journalist und „Draußenschreiber“. Was hat Sie dazu gebracht, „Nature Writing“ nicht nur zu praktizieren, sondern auch weiterzugeben?**

Roland Rödermund: Schreiben und Natur waren schon immer meine beiden größten Leidenschaften. Im Rahmen des berufsbegleitenden Studiums „Kreatives und Biografisches Schreiben“ vor ein paar Jahren sollte ich erstmals eine Unterrichtseinheit in Schreibcoaching vorbereiten. Ich hatte zunächst keine zündende Idee und war regelrecht gestresst. Als ich ein paar Tage später mit Notizbuch und Stift im Wald war, dachte ich nur: Bingo! Seitdem liebe ich es, das „Draußenschreiben“ anzuleiten und andere Menschen zu inspirieren.

**Der „Nature Writing Workshop“ findet im Langenberger Forst statt. Warum eignet sich besonders ein Aufenthalt im Wald als Inspiration zum Schreiben in und über die Natur?**

Jeder Wald ist für mich nicht nur ein Sammelsurium an Flora und Fauna, das mich zum Staunen bringt. Ich komme dort auch augenblicklich zur Ruhe. Die Bäume funktionieren wie ein Schirm, ich fühle mich aufgehoben und geborgen. Am Meer zu sein liebe ich auch, aber da empfinde ich die Landschaft als zu weit, zu offen, um mich zum Schreiben niederzulassen. Im Wald gibt es viel zu beobachten und zu beschreiben, ich staune über die kleinsten Tiere und unscheinbarsten Pflanzen – und nehme mich selbst nicht mehr als Mittelpunkt, sondern Mikro-Teilchen dieser organischen Welt wahr. Abgesehen davon ist es sehr praktisch, sich im Sitzen an einen Stamm lehnen zu können.

## WORKSHOP

### Lust auf „Wilde Worte“?

Was verrät uns ein Vogel, ein Baum oder ein Grashalm – und wie lassen sich solche Wahrnehmungen in Texte verwandeln? Wer sich für den Workshop „Nature Writing“ mit dem Autor, Journalisten und „Draußenschreiber“ Roland Rödermund vom 12. bis zum 14. September in Leck interessiert, kann sich noch anmelden. Der Workshop richtet sich an alle, die gern schreiben oder das Nature Writing ausprobieren möchten – unabhängig von Erfahrung oder Stil. Ob lyrisch, essayistisch, emotional oder ganz persönlich: Die Natur dient an diesem Wochenende als Impulsgeberin für kreative Texte.

Inmitten des Langenberger Forsts bietet Rödermund achtsame Zugänge zum Schreiben. Methoden wie das „Sit Spotting“, das stille Verweilen an einem Naturort, regen dazu an, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und in Worte zu fassen. Anmeldung bei der Nordsee Akademie Leck unter Tel.: 04662 / 870 50 oder per E-Mail an [info@nordsee-akademie.de](mailto:info@nordsee-akademie.de). Mehr unter [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de).

12.-14. September, Nordsee Akademie, Leck

**Ihr Workshop trägt den Titel „Wilde Worte“. Dieser Ausdruck weckt sofort Bilder – aber was bedeutet „wild“ für Sie im Zusammenhang mit Schreiben?**

Wild im Sinne von ungezwungen, unkontrolliert, aber auch spontan. Und natürlich auch auf den „Gegenstand“ Natur bezogen. Wildnis gibt es in dem Sinne ja gar nicht mehr, aber meine Textwerkstatt ist auch eine Einladung, gewohnte Pfade zu verlassen und sich ein bisschen in die kreative Wildnis zu begeben.

**Nature Writing richtet sich an alle – egal, ob jemand bereits schreibt oder es zum ersten Mal ausprobiert. Was raten Sie Menschen, die sich noch unsicher fühlen, aber lernen möchten, durch das Schreiben die Natur intensiver wahrzunehmen?**

Neugier, Geduld und Spaß an der Beobachtung sind meiner Meinung nach Dinge, die es braucht, um sich schreibend auf die Natur einzulassen.

Ob dann Texte entstehen, die sich mehr nach außen richten und die Umgebung in den Blick nehmen, oder ob die Landschaft innere Prozesse oder Gefühle auslöst, oder etwas ganz anderes, ist letztlich egal. Es geht in erster Linie um eine kreative Naturerfahrung. Mein Tipp wäre, regelmäßig rauszugehen, die Pflanzen und Tiere und auch Veränderungsprozesse wahrzunehmen und Notizen zu machen.

**Hat sich Ihr eigener Blick auf die Natur durch das Schreiben verändert?**

Auf jeden Fall. Auch wenn ich schon immer sehr naturaffin war, schaue ich durch das Schreiben genauer hin, interessiere mich mehr für Zusammenhänge und bin immer wieder aufs Neue fasziniert – alles das möchte ich auch anderen durch meine Texte oder in meinen Workshops näher bringen.

**Vielen Dank!**

# Ehrenamtspreis DER STADT HUSUM GEHT AN HEIDI PETERSEN

Die Stadt Husum hat erstmals ihren Ehrenamtspreis verliehen – und die Premiere hätte kaum eine passendere Preisträgerin finden können: Heidi Petersen.

Seit dem 15. Februar 2008 engagiert sich die 48-Jährige mit außergewöhnlicher Hingabe in der Freiwilligen Feuerwehr Husum. Die Auszeichnung wurde ihr im Rahmen der Feierlichkeiten zum 150-jährigen Jubiläum der Feuerwehr im Nordsee Congress Centrum von Bürgermeister Martin Kindl überreicht. In seiner Laudatio vor über 300 Gästen würdigte Kindl Petersens herausragendes Engagement: „Seit ihrem Eintritt in die Freiwillige Feuerwehr hat sie nicht nur zahlreiche Lehrgänge erfolgreich absolviert, wie beispielsweise die Ausbildung zur Atemschutzgeräteträgerin, Truppführerin und Fahrzeugführerin, sondern sich auch stets fort- und weitergebildet. Im Jahr 2014 erwarb sie den Sportbootführerschein See und wurde Mitglied der Fachgruppe Boot (Ölwehreinheit See).“

## VIELSEITIG UNTERWEGS

Heidi Petersen ist in gleich zwei Alarmgruppen tätig, pflegt enge Verbundenheit zu ihren Kamerad\*innen und bringt zusätzlich ihre beruflichen Kenntnisse als Bankkauffrau gewinnbringend ein. So verantwortete



Bürgermeister Martin Kindl (r.) und Bürgervorsteher Robert Koch mit Heidi Petersen, der ersten Ehrenamtspreisträgerin der Stadt Husum.

sie die Umstellung der Kameradschaftskasse und treibt seit Jahren die Gewinnung neuer Mitglieder voran. Darüber hinaus leitet sie die Öffentlichkeitsarbeit der Feuerwehr, pflegt die Website und erstellt vielbeachtete Jahresrückblicke. „Heidi Petersen ist ein Vorbild für Einsatzbereitschaft, Teamgeist und Menschlichkeit“, betonte Kindl.

Doch nicht nur ihre fachliche Qualifikation mache Heidi Petersen zu einer würdigen Preisträgerin. „Es ist auch ihr menschliches Wesen, dass sie bei ihren Kamerad\*innen besonders beliebt macht. Ihre hilfsbereite und verlässliche Art schafft Vertrauen und Zusammenhalt“, machte Kindl deutlich.

## PREIS FÜR GELEBTE SOLIDARITÄT

Mit dem 100-Euro-Preis setzt Husum ein Zeichen für gelebte Solidarität und dankt allen Ehrenamtlichen, die das gesellschaftliche Miteinander prägen. „Sie sind das Rückgrat unserer Gemeinschaft“, so der Bürgermeister.

# Wind und Musik

Husum ist im September wieder Gastgeber für viele Menschen, die mit Windenergie und regenerativen Energien zu tun haben, denn vom 16. bis zum 19. September findet die HUSUM WIND statt. Die öffentlichen Events im Rahmen der Messe sind auch bei den Einheimischen sehr beliebt.



Im Rahmen der HUSUM WIND finden Events statt, die sich an Gäste und alle Einheimischen richten.

Und umgekehrt freuen sich auch die Messeveranstalter, wenn Einheimische und Husum-Besucher\*innen teilnehmen. Schließlich soll diese große Fachmesse nicht nur hinter verschlossenen Türen stattfinden.

## WINDWANDER\*INNEN-FESTIVAL

Vorzumerken wäre Dienstag, der 16. September. Ab 20 Uhr findet das Windwander\*innen Festival mit Festival-Stimmung rund um den Husumer Hafen statt – mit musikalischen Darbietungen im Speicher mit „Mambo Schinki“, im Kulturkeller mit „Esther Jung“, in der Osteria

bei Peci mit „Alex and the waves“ sowie in der Beachbar mit „DJ Flaek“. Es werden keine Eintrittsgebühren verlangt, und die Gäste können an einem Ort verweilen oder zwischen den Konzerten wechseln. Die Konzerte finden bis 22 Uhr statt.

## DROHNESHOW

Gleich danach, ab ca. 22 Uhr, findet am 16. September eine Drohnenshow mit Lichtspektakel über dem Binnenhafen statt. Die Zuschauer\*innen dürfen sich auf die nachhaltige Alternative zur Pyrotechnik freuen.

## HUSUM WIND-LAUF

Und am Mittwoch, 17. September, kommen die Sportlichen auf ihre Kosten: Dann findet im Rahmen der Messe der HUSUM WIND-Lauf statt – über ca. 7 km vom Binnenhafen zum Dockkoog und zurück. Kostenloses Einchecken und Erhalt eines HUSUM WIND-Shirts ab 6:50 Uhr, Start des Laufs um 7:30 Uhr, Ende ca. 9 Uhr, Start und Ziel jeweils am Parkplatz am Binnenhafen. Anmeldungen über husumwind.com unter „Entdecken“ im „Rahmenprogramm“ (Anmeldebutton).



Foto: Adobe Stock

Warum das viszerale Fett mehr als nur ein kosmetisches Problem ist – und wie wir es wieder loswerden

# BAUCHFETT – DAS GEFÄHRLICHE „ORGAN“ IN DER MITTE

„Zu viel Bauchfett – das ist DAS Thema in der aktuellen Ernährungsmedizin“, sagt Dr. Silja Schäfer, bekanntes Teammitglied der TV-Ernährungsdocs. Im Gespräch mit der Lebensart erklärt sie, was das Fett rund um die Organe so tückisch macht – und wie man ihm effektiv begegnet.

VON MARION LASS

**N**icht jedes Fettpolster ist automatisch ein Gesundheitsrisiko. „Man muss unterscheiden zwischen subkutanem Fett, also den typischen kleinen Speckröllchen unter der Haut, und viszeralem Fett, das sich tief im Bauchraum zwischen den Organen ablagert“, erklärt Dr. Schäfer. Letzteres sei das eigentliche Problem: Dieses innere Bauchfett wird in der Medizin mittlerweile als eigenes Organ betrachtet – mit gefährlichen Eigenschaften.

## WORAN ERKENNE ICH ZU VIEL VISZERALES FETT?

Ein einfacher Hinweis ist der Bauchumfang. Bei Frauen gelten Werte ab 80 cm als bedenklich, ab 88 cm wird es kritisch. Männer sollten bei mehr als 94 cm wachsam werden – ab 102

cm besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen. Gemessen wird auf Mitte der Strecke oberer Beckenkamm links/rechts und unterer Rippenbogen links/rechts und dann die direkte Verbindung dieser beiden Punkte. Dort, wo der Oberkörper in der Seitwärtsbeuge einknickt. Moderne Fettanalysen liefern Klarheit: Neben der Körperfettwaage und der Bioimpedanz-Analyse (BIA), die mit Hilfe elektrischer Impulse misst, liefert ein MRT die genauesten Werte – ist aber meist nur medizinisch indiziert.

## EIN AKTIVES FETT MIT GEFÄHRLICHEN FOLGEN

Was das viszerale Fett so gefährlich macht? Es ist keineswegs still. „Es versendet Entzündungs-

Trinken, trinken, trinken und viel Bewegung rät Dr. Silja Schäfer bei zu viel Bauchfett.



botenstoffe, produziert Hormone und wirkt so auf den gesamten Körper“, warnt Dr. Schäfer. Das kann nicht nur rheumatische Beschwerden, Hautprobleme oder Gelenkentzündungen triggern – sogar die Stimmung kann kippen. „Manche verlieren sogar ihr Sättigungsgefühl. Das ist ein fatales Signal für den Stoffwechsel“, so die Medizinerin.

## WAS HILFT GEGEN DAS „BÖSE“ BAUCHFETT?

Aber was hilft dagegen? Die Antwort ist klar – aber unbequem: „Bewegung, Bewegung, Bewegung“, sagt Dr. Schäfer. „Früher war körperliche Aktivität Teil des Alltags, heute muss sie bewusst eingeplant werden. Mindestens 30 Minuten pro Tag sollten es sein, besser mehr.“ Ein weiterer Punkt: Alkoholverzicht. „Damit ist auch das abendliche Glas Wein oder Bier gemeint. Alkohol hemmt die Fettverbrennung massiv“, erklärt Dr. Schäfer. Auch bei den Kohlenhydraten lohnt sich ein kritischer Blick: Pasta, Pizza, Fertiggerichte und Süßes liefern viel davon – zu viel für einen bewegungsarmen Alltag. Dr. Schäfers Faustregel lautet: „Wenig Bewegung = wenig Kohlen-

hydrate.“ Statt dessen empfiehlt die Expertin ballaststoffreiche Lebensmittel, kombiniert mit ausreichend Wasser. Ideal: 35 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht – wer sportlich aktiv ist, braucht entsprechend mehr.

## BEIM KOCHEN GUTE ÖLE BENUTZEN

Die Medizinerin empfiehlt, beim Kochen gute Öle zu verwenden – etwa aus Oliven, Leinsamen, Hanf, Walnüssen, Raps, Algen oder Fisch. Sie helfen dem Körper, Fett abzubauen. „Ein bunter Salat mit diesen Ölen ist ein echter Fatburner“, weiß Dr. Schäfer aus langjähriger Praxiserfahrung.

## KARTOFFELN IN DEN KÜHLSCHRANK

Ein praktischer Tipp für Kohlenhydrat-Fans:

Wenn schon gekochte Kartoffeln oder Reis, dann diese über Nacht im Kühlschrank lagern. Dabei entsteht resistente Stärke – ein Ballaststoff, der nicht nur weniger Kalorien enthält (ca. 20 % weniger), sondern auch als „Futter“ für die „guten“ Darmbakterien dient. „Bauchfett ist kein kosmetisches, sondern ein medizinisches Problem“, warnt die Medizinerin. Betroffen ist jede Altersgruppe – Männer wie Frauen.

Doch wer seine Ernährung umstellt, sich regelmäßig bewegt und auf Alkohol verzichtet, kann gezielt gegen das viszerale Fett vorgehen – und damit auch sein Risiko für viele chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen senken.

### DR. SILJA SCHÄFER ...

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



## 16. KREBSINFORMATIONSTAGE AN DER WESTKÜSTE

*Die Diagnose Krebs verändert das Leben. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. lädt in Kooperation mit den Westküstenkliniken (WKK) und dem Klinikum Itzehoe vom 6. bis zum 16. Oktober zu den Krebsinformationstagen ein.*

Am 6. Oktober spricht Dr. med. Andrea Lau im Klinikum Itzehoe über „Krebs in meiner Familie! – Wie gehen wir damit um?“. Der Vortrag richtet sich insbesondere an Angehörige.

Am 7. Oktober folgt ein offenes Gespräch über „Krebs und Sexualität – drüber reden, am besten miteinander“. Psychoonkologe Manfred Gaspar zeigt im Krebsberatungszentrum Westküste, wie Kommunikation gelingen kann – trotz körperlicher und seelischer Veränderungen.

Am 13. Oktober geht es im Klinikum Itzehoe um Mangelernährung bei Krebs. Dr. med. Dorothee Staiger, leitende Ärztin für Diabetes, Stoffwechsel und Ernährung, informiert, wie eine gezielte Ernährung Therapie und Genesung unterstützen kann.

## FÜNF VORTRÄGE AN UNTERSCHIEDLICHEN STANDORTEN

„Leben mit und nach Krebs“ ist das Thema am 15. Oktober in Heide: Dr. med. Christina Herrmann (WKK) und Carsten Keil (WKK-Vitalis-

Therapiezentrum) beleuchten in ihrem Vortrag Aspekte der ärztlichen Nachsorge, mögliche Spätfolgen und Unterstützungsangebote für Cancer Survivor.

Den Abschluss bildet am 16. Oktober ein Vortrag zu „Multimodale Schmerztherapie bei Krebs“ im Bildungszentrum der WKK Heide. Als Referent\*innen sprechen Dr. med. Hans-Günter Linke, Chefarzt der Klinik für Multimodale Schmerztherapie und Tanja Huß, Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin. Infos: [www.krebsgesellschaft-sh.de/krebsinfotag](http://www.krebsgesellschaft-sh.de/krebsinfotag)



Chefarzt Dr. Rainer Kirchner erläutert einer Patientin einen Eingriff am Kniegelenk.

Alles unter einem Dach im Klinikum Nordfriesland in Husum

# Muskuloskelettales Zentrum gegründet

*Die Zukunft hält Einzug im Klinikum Nordfriesland: So wurde unlängst ein „Muskuloskelettales Zentrum“ etabliert, in dem alle konservativen und operativen Therapien am Bewegungsapparat des Menschen zusammengefasst werden.*

„Wir vereinigen unsere umfangreichen ambulanten und stationären Angebote rund um Gelenke, Wirbelsäule und alles was diese stabilisieren und zusammenhalten unter diesem neuen Dach“, erläutert Dr. Rainer Kirchner die Zielrichtung des Zentrums.

## FACHARZTPRAXEN AM STANDORT

Das Klinikum Nordfriesland ist in den letzten Jahren im Bereich der Unfall-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie erheblich gewachsen. Das betrifft sowohl die Zahl der behandelten Fälle, das Leistungsspektrum an sich als auch das Angebot ambulanter Leistungen: „Wir

haben inzwischen an jedem unserer Standorte Facharztpraxen, die bei Problemen am Bewegungsapparat konsultiert werden können“, ergänzt Stephan W. Unger, Geschäftsführer des Klinikums.

## DISZIPLINEN UNTER EINEM DACH

„In der Zukunft wird sich die ärztliche Fachkompetenz immer mehr in Orthopädie, Unfallchirurgie und Neurochirurgie differenzieren. Ärzte mit einer breiten Ausbildung, so wie sie aktuell noch im Klinikum tätig sind, werden immer seltener“, zeigt Dr. Kirchner einen aktuellen Trend auf. „Daher wollen wir ein

Dach schaffen, unter dem sich diese Einzeldisziplinen institutionell zusammenfinden, um die Koordination und die Abstimmungen zum Wohle der Patienten zu vereinfachen.“



Die Klinik Husum im Erichsenweg.

Bei der Implantation von Kniegelenken wird das OP-Team in Husum durch ein Robotik-System unterstützt.



**Das Zentrum integriert drei Teilbereiche:**

- die Unfallchirurgie, die alle akuten Unfälle und Verletzungen versorgt,
- die Orthopädie, die sich im Wesentlichen um die Gelenke im Körper kümmert und
- das Wirbelsäulenzentrum, in dem sich die Spezialist\*innen Wirbelkörpern und Bandscheiben annehmen.

Dabei kommen alle modernen konservativen Therapieverfahren zum Einsatz, so unter anderem die Verordnung von Physiotherapien oder Infiltrationstherapien. Erst, wenn es unbedingt notwendig wird, erfolgen Eingriffe, um die meist schmerzhaften Folgen von Gelenkverschleiß oder Fehlstellungen zu beheben. Dabei kommen sehr moderne Verfahren zum Einsatz, zum Beispiel ein Knie-Robotersystem oder digitale Unterstützungssysteme bei Wirbelsäulen-Operationen.

**FACHLEUTE AN IHRER SEITE**

Bei akuten Geschehnissen stehen den Patient\*innen die zentralen Notfallaufnahmen der Kliniken Husum, Niebüll und Wyk auf Föhr zur Seite. Bei weniger akuten Problemen der Gelenke, des Rückens und Bandapparates

können die Facharztpraxen an den vier Standorten des Klinikums konsultiert werden.

MVZ Facharztpraxis Orthopädie Husum  
 Fachärzteezentrum, rechts neben der Klinik,  
 2. OG, Erichsenweg 16, 25813 Husum,  
 Tel.: 04841 / 23 50

MVZ Facharztpraxis Neurochirurgie Husum  
 Wirbelsäulenzentrum, Klinikgebäude, 2. OG,  
 Erichsenweg 16, 25813 Husum  
 Tel.: 04841 / 660 15 91

MVZ Facharztpraxis Chirurgie Tönning  
 Selckstraße 15, 25832 Tönning  
 Tel.: 04861 / 611 33 13

MVZ Facharztpraxis Chirurgie / Orthopädie  
 Niebüll, Gather Landstraße 75, 25899 Niebüll  
 Tel.: 04661 / 15 22 11

MVZ Facharztpraxis Chirurgie  
 Rebbelstieg 24 I 25938 Wyk/Föhr  
 Tel.: 04681 / 48 41 13

Muskuloskelettales Zentrum  
 Klinikum Nordfriesland  
 Chefarzt Dr. Rainer Kirchner  
 Erichsenweg 16, 25813 Husum  
 Tel.: 04841 / 23 50

**WWW.KLINIKUM-NF.DE**

Ein Patient wird nach der OP mit einer Motorschiene mobilisiert. Dr. Rainer Kirchner und Antje Brandt, Leiterin des Therapiezentrums der Klinik, überzeugen sich von dem erfolgreichen Einsatz des Gerätes.



Im Vorfeld einer OP nimmt Dr. Rainer Kirchner eine Justierung am Robotik-System vor.

# SCHÄTZE IM SCHLICK

ZU FUSS DURCH DIE GRÖSSTE  
SPEISEKAMMER DER WELT



*Auf der dänischen Insel Rømø hat sich unsere Volontärin Maya auf eine Safari der anderen Art begeben. Unter professioneller Anleitung von Spitzenkoch und Inselguide Jesper Danneberg Voss tauchte sie ein in die faszinierende Welt der Austern – auch kulinarisch!*

Safaris macht man nur in Afrika? Pustekuchen! Warum in die Ferne schweifen, wenn das nächste Abenteuer gar nicht weit entfernt ist? Zugegeben, heute sind wir einer etwas anderen Tierart auf der Spur, die nicht an Land, sondern im Wasser zu Hause ist. Auch die Temperaturen sind bedeutend frischer und mitunter wird's auch mal nass an den Füßen – aber sicherlich nicht weniger spannend! Los geht die Exkursion in die „größte Speisekammer der Welt“ – das Wattenmeer.

### AUGEN AUF AM WEGESRAND

Unsere Austernsafari startet am Hafen von Havneby. Ausgerüstet mit wasserfestem Schuhwerk – oder zumindest dem, was ich als solches

bezeichne – soll es losgehen. „Oh, Berliner Gummistiefel!“ ruft Jesper und zeigt lachend auf meine halbhohen Galoschen. „Na hoffentlich bist nicht du es, die heute im Wattmatsch stecken bleibt.“ Puh, das hoffe ich auch ... Während wir den Strand entlang marschieren, fällt Jespers ein grünes Kraut ins Auge: Salzmiere – nie gehört. „Probiert mal, das schmeckt wie Gurke und passt hervorragend zu Gin“, ermunterte er uns. Tatsache! Über das unscheinbare Gewächs wären wir normalerweise einfach drüber gelatscht. Ebenso verhält es sich mit den grünen, geleeartigen Kügelchen, die überall auf dem Wattboden umher wabern. „Das sind Fisch-eier! Vermutlich von Plattfischen“, wirft Jesper ein. Sich achtsam zu bewegen, ist wichtig. Denn

nicht nur die Flora und Fauna wollen entdeckt und geschützt werden, auch der Wattboden selbst birgt seine Tücken. An manchen Stellen kann man schon mal bis zur Hüfte einsinken. ▶

Mit Eimern und Gummistiefeln geht es raus ins Watt.



Dort geht es lang! Jesper weist den Weg durch den, mitunter tückischen Wattboden.

Echte Exoten im Wattenmeer:  
Die pazifische Felsenauster fühlt sich  
seit einigen Jahrzehnten pudelwohl  
in der dänischen Nordsee.



### EXOTEN IM WATT

Bevor die eigentliche Jagd auf die pazifische Felsenauster beginnt, gibt Jesper einen kleinen Exkurs über dieses interessante Lebewesen. Obwohl sie eine invasive Art ist, bedroht sie die heimischen Muschelarten nicht. Wie die pazifischen Austern in die Nordsee gelangten, bleibt ein Rätsel. Jesper vermutet, dass ihre Larven in den 70er Jahren mit dem Ballastwasser japanischer Transportschiffe in die Nordsee kamen. Besonders faszinierend ist die Fähigkeit der Austern, ihr Geschlecht zu wechseln – und dies sogar mehrmals im Laufe ihres Lebens.

### KLOPF- UND KOSTPROBE

Jetzt geht es darum, die Eimer zu füllen. Eine gute Auster erkennt man, neben der noch geschlossenen Schale, vor allem am Klang,

sobald man mit einem Messer dagegen klopft, erklärt Jesper. Geeignete Austern aufzuspüren, ist aber gar nicht so leicht, wie ich mir das vorgestellt habe. Während etliche Schalen auf dem Wattboden verstreut liegen, sind die geschlossenen Austern eher in den Prieln zu finden. Zwischendurch darf auch schon probiert werden. „Noch frischer geht's nicht!“, lacht Jesper und schlürft den glibbschigen Inhalt der Meeresfrucht hinunter. Zugegeben, meins ist die rohe, noch leicht sandige Auster nicht und ich verziehe das Gesicht. Umso besser, dass wir den kostbaren Fund gleich gemeinsam zubereiten werden – auf dem Grill, gepimpt mit feinen Zutaten aus Jaspers Kreativ-Küche.

### AUSTERN À LA GOURMET

Mit vollen Bottichen ziehen wir weiter in die



Vom Meeresboden direkt auf den Grill: Die Austern werden gegart und mit besonderen Zutaten getoppt ...



Manche mögen's auch roh, gepimpt mit Limettensaft oder feuriger Tabasco-Sauce.



... zum Beispiel mit Blauschimmelkäse, Honig und Blaubeeren.

nahegelegene Marskdestilleriet, eine Schnapsbrennerei. Auf der großzügigen Terrasse geht es ans Eingemachte. Nun heißt es: Austern schrubben und prüfen – in Teamarbeit, versteht sich. Jesper macht sich daran, die Meeresfrucht zuzubereiten. Verschiedenste Variationen landen zuerst auf dem Rost, und anschließend im Mund: Ob mit Serranoschinken, Gorgonzola und Parmesan oder mit Blauschimmelkäse, Honig und Blaubeeren – die gegrillten Austern sind ein echtes Feuerwerk der Aromen. Auch roh werden noch einige Exemplare geschlürft – diesmal aber gepimpt, mit Erdbeeren, Limette und eingelegtem Pfeffer. Eine geniales Zusammenspiel! Dazu gibt's – passend zum Sea Food – süffigen Weißwein und lockeren Klönschnack. Nachschlag, bitte!



Oysterking Jesper Danneberg Voss

## DER MANN HINTER DEN MUSCHELN

Früher suchte Jesper Danneberg Voss als Headhunter Talente für die Europäische Kommission. 2006 packte er in Luxemburg alles zusammen und zog nach Fanø – ganz oben an der dänischen Nordsee. Als Event Manager im Fanø Bryghus merkte er schnell: Die Küche der Westküste und die Schätze des Wattenmeers sind genau sein Ding. Heute serviert er seine gefeierten Seafood-Kreationen in verschiedenen Ländern, hat ein Kochbuch geschrieben und nimmt neugierige Foodies mit dorthin, wo alles begonnen hat: ins dänische Wattenmeer. Mehr über Jesper – oder gleich Lust auf ein eigenes Austern-Abenteuer? Weitere Infos auf [oysterking.dk](http://oysterking.dk).



# ÖVERGANG

„De September is ja so'n Övergangs-Maand“, sinneert Chrischan Möller, „dat is nich mehr richtig Sommer un ok noch nich richtig Harvst. Manch een Dag brukt een morgens noch de warme Jack, meddags kannst du de korte Bux wedder ruthaalen un abends treckst du Socken un de Strickjack an.“ He steiht mit sienem Naver Guschi Sievers an den Goorntuun un verpust sick vun de Goornarbeit.

## TWÜSCHENSAISON

„Dat kannst du so nich seggen“, antert Guschi, „föör uns is dat de Start-Maand. De Sommerferien sünd vörbi, de Enkelkinner gaht wedder na School, wi mütt nich mehr inhööden un könnt nu sülvst in den Urlaub starten.“ Beide Mannslüüd nicköppen. „Dor is wat an“, seggt Chrischan, „wi wüllt ok noch mol kort op Reisen. De grote Anstorm vun Familien mit Schoolkinner is vörbi un de Wannervagels kaamt meist erst in den Oktober. Dor hebbt ok de Hotels un

Restaurants so een Övergangs-Situatschon. Fröher hebbt se Twüschensaison dorto seggt, man dat is rein ut de Mode kaamen.“ Jüst nu kümmt Mathilde Sievers dor över to. Se hett noch den Handfeger tofaaten, mit den se den Schiet un Stoff vun de Goornstöhl fegt hett, de Guschi noch in de Garasch verfrachten schall. „Wenn wi trüchkaamt, langt uns de Bank op de Terrass för een lütte Paus“, lacht se, „denn is dat nich mehr warm genug för Koffieklatsch in'n Goorn.“

## URLAUB OP DE WINZERHOFF

De drie Navers besnackt, wat noch allens to beschicken is, bit dat in den Urlaub gahn kann. Denn lacht Guschi miteens op: „Föör uns is dat ok de Övergangs-Maand vun Beer na Wien. Dütt Jahr verbringt wi den Urlaub op een Winzerhoff un hölpt bi dat Afsnieden un Insammeln vun Wiendruuben. Dorto gehört ok dat gesellige Tosaamenhuken, wenn de Wien op



**BIRGITT JÜRS**

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

den Hoff is, de Press sick dreiht un de Trecker un Büttlen wedder reinmaakt sünd. Denn sitt wi mitsamt uns schietigen Klamotten jichtenswo op de Bank, eet Brot un Wuss ut de Hand un drinkt Wien ut dat vergangen Jahr. Wi snackt mit de Winzer un de polnischen Hölpslüüd bunt dörcheenanner un vergeet mit elk een Sluck, dat wi annern Dag wedder los mütt, liekers de Rüüg oder de Fööt sick al bemerkbor maakt.“ Mathilde nicköppt un bericht, dat se vör twee Johren al mol bi de Wien-Lese holpen hebbt. „Dor hebbt wi ok den Ünnerscheid vun drinken to geneeten leernet“, grientjert se, „al ut Respekt vör de veele un swore Arbeit, de dorto gehört, bit de Wien in de Buddel oder bi di in't Glas is. – Dat weer ok so een Art vun Övergang.“

# Feiern mit Flair

## – IM SLOWDOWN KIEL & TRAVEMÜNDE

*Manche Momente im Leben verdienen mehr als nur einen schönen Rahmen – sie verdienen ein Erlebnis. Ob Geburtstag, Hochzeit, Jubiläum oder private Feier: In den SlowDown Hotels in Kiel und Travemünde wird Ihr besonderer Anlass zu einem unvergesslichen Event.*



Im SlowDown Bottsand bei Kiel feiern Sie direkt am Wasser, mit Ostseeblick und stilvollem Ambiente. Großzügige Räume auf 500 m<sup>2</sup>, moderne Ausstattung und ein Team, das keine Wünsche offenlässt, machen Ihre Feier einzigartig. Dazu verwöhnt Sie das SunDown-Restaurant mit frischer Küstenküche – von edlem Menü bis entspanntem Buffet. Und wer seinen Gästen etwas Besonderes gönnen möchte: Die Zimmer mit eigener Dampfauna sowie der exklusive

Spa-Bereich sorgen für Entspannung nach einer rauschenden Nacht. Das SlowDown Travemünde besticht mit seiner einmaligen Lage in der BeachBay – direkt am Ostseestrand. Hier feiern Sie mit maritimem Flair: ob in der stylischen Hafenbar, im SeaView mit atemberaubendem Panoramablick oder in einer der modernen Eventlocations für bis zu 1000 Gäste. Nur wenige Minuten von Lübeck entfernt und leicht erreichbar, ist Travemünde

der ideale Ort, um Familie und Freunde zu vereinen – und bleibende Erinnerungen zu schaffen. Beide Häuser bieten Ihnen erstklassigen Service, kreative Gastronomie und ein stimmungsvolles Ambiente, das Ihre Feier perfekt in Szene setzt. Lassen Sie sich inspirieren, planen Sie mit uns – und machen Sie Ihren besonderen Tag an der Ostsee zum Highlight des Jahres. SlowDown Kiel & Travemünde – weil Feiern hier einfach mehr Flair hat. [www.slowdown-bottsand.de](http://www.slowdown-bottsand.de)

Fotos: Slowdown Bottsand

 **SLOW DOWN**  
TRAVEMÜNDE | HOTEL

*Sichert euch jetzt euren SlowDown-Modus  
für entspannte Feiertage.*

Euer Weihnachten und Silvester  
in den SlowDown Hotels.  
Zurücklehnen und dabei clever sparen.

Das Besondere in jedem Zimmer:  
Eigene Dampfsauna,  
eine Küchenzeile  
und einen Balkon.



Angebot  
SlowDown Travemünde



Angebot  
SlowDown Bottsand | Hotel & Spa

 **SLOW DOWN**  
BOTTSSAND | HOTEL & SPA



Der vollelektrische XPENG G9 ist das Flaggschiff der XPENG-Reihe

NACHHALTIGKEIT TRIFFT HIGHTECH

# Entdecke die Mobilität der Zukunft

*Mit den XPENG Elektromodellen G9 und G6 kannst du nicht nur Komfort und Leistung genießen, sondern bist auch umweltfreundlich unterwegs. Im Interview hat uns XPENG Brand Manager Torben Bähr der Süverkrüp Gruppe alles zu den Vorzügen der Reihe verraten.*

**Herr Bähr, XPENG ist noch ein vergleichsweise neuer Name auf dem europäischen Markt. Was unterscheidet XPENG im Hinblick auf Nachhaltigkeit von anderen Herstellern?**

Torben Bähr: XPENG verfolgt Nachhaltigkeit ganzheitlich – angefangen bei der Batterie über die Fertigung bis hin zum täglichen Energieverbrauch. Unsere aktuellen Modelle wie der XPENG G9 oder G6 sind nicht nur elektrisch unterwegs, sondern setzen auch auf neueste LFP-Batterietechnologie (Lithium-Eisenphosphat), die in mehrfacher Hinsicht umweltschonender ist.

**Was genau bedeutet das für den Alltag?**

LFP-Zellen kommen ohne Kobalt und Nickel aus, zwei Rohstoffe, die oft problematisch abgebaut werden. Sie sind zudem robuster, thermisch stabiler und deutlich langlebiger. Das führt zu einer höheren Zyklenfestigkeit – sprich: mehr Ladezyklen über die Lebensdauer – bei gleichzeitig niedrigerem Ressourcenverbrauch. In unseren Modellen verbauen wir außerdem

smarte BMS-Systeme (Battery Management Systems), die die Energiezufuhr präzise steuern und optimieren.

**Oft wird Nachhaltigkeit mit Verzicht gleichgesetzt. Wie gelingt es XPENG, umweltfreundliches Fahren mit Fahrspaß zu verbinden?**

Das Ziel war von Anfang an: Nachhaltigkeit ohne Kompromisse. Die Performance-Modelle liefern beeindruckende Beschleunigung – der G9 schafft den Sprint von 0 auf 100 Kilometer pro Stunde in unter 4 Sekunden. Gleichzeitig sorgt unsere SEPA2.0-Plattform für eine hohe strukturelle Steifigkeit, exzellente Aerodynamik und ein niedriges Gewicht – alles entscheidend für Effizienz und Fahrdynamik.

**XPENG wird oft für seine fortschrittlichen Fahrassistenzsysteme gelobt. Was steckt konkret dahinter?**

Die Fahrzeuge verfügen über das hauseigene System XNGP – das steht für „XPENG

Navigation Guided Pilot“. Es basiert auf einer Kombination aus LiDAR, HD-Karten, Ultraschallsensoren, Radar und Kameras. Damit bieten wir bereits heute auf vielen Straßen teil-autonomes Fahren, etwa automatisiertes Spurhalten, aktives Spurwechseln und intelligentes Einparken – auch ohne Fahrereingriff. Besonders bemerkenswert ist die Fähigkeit zur automatisierten Navigation in urbanen Räumen. Unsere Systeme erkennen Verkehrszeichen, Ampeln, Fußgänger und Hindernisse mit extrem hoher Genauigkeit – auch bei Nacht oder schlechtem Wetter.

**Das klingt nach echter Zukunftstechnologie. Wie nah ist XPENG am vollautonomen Fahren?**

Sehr nah. Die Systeme sind auf dem neuesten Stand und werden kontinuierlich über OTA-Updates (Over-the-Air) verbessert. Besonders fortschrittlich ist die Integration von KI-gestützter Entscheidungsfindung – das heißt: Das Fahrzeug lernt aus Verkehrssituationen und



Gepäck gut verstaut und flexibel nutzbar für Alltag und Urlaub



Entdecken Sie das intuitive Bedienkonzept



Smartes Laden mit XPENG: Einstecken, entspannen, laden

## XPENG STÖSST TESLA VOM THRON

### Platz 1: XPENG

Viel Bewegung gab es auch im Zufriedenheits-Ranking. So konnte sich der Neueinsteiger XPENG mit einem Index von 81 den Spitzenplatz sichern – ein enorm hoher Wert. Besonders zufrieden sind die Kundinnen und Kunden mit Reichweite, Ladeleistung und Verbrauch. Danach folgen die Marken Porsche und Polestar. Der ehemalige Spitzenreiter TESLA ist nur noch auf Platz 5.

passt sich intelligent an. In China fahren bereits Modelle mit einem sehr hohen Autonomiegrad auf öffentlichen Straßen. Europa folgt schrittweise, je nach regulatorischem Rahmen.

### Wie steht es um die Innenraumqualität und Verarbeitung – ein oft diskutierter Punkt bei jungen Marken?

Völlig zurecht – und genau da setzt XPENG neue Maßstäbe. Die Fahrzeuge vereinen minimalistisches Design mit hochwertigen Materialien. In der Kabine finden sich Softtouch-Oberflächen, veganes Leder, Aluminiumapplikationen und ein durchdachtes Ambientelicht-Konzept. Auch akustisch ist der Innenraum hervorragend gedämmt – ein Vorteil, den E-Fahrzeuge zusätzlich ausspielen können. Dazu kommen zwei hochauflösende Displays, intuitive Bedienung per Sprache und Touch sowie eine nahtlose Smartphone-Integration. Die Verarbeitungsqualität liegt absolut auf Premium-Niveau, was auch zahlreiche Fachmedien bestätigen.

### Lassen Sie uns über die konkreten Modelle sprechen. Was können Sie uns zum XPENG G9 und dem neuen XPENG G6 sagen?

Sehr gerne. Der XPENG G9 ist unser Flaggschiff – ein vollelektrisches SUV der Oberklasse mit beeindruckender Reichweite, ultraschneller Lade-fähigkeit dank 800-Volt-Architektur und einem großzügigen, luxuriösen Innenraum. Er vereint Kraft mit Komfort: bis zu 551 PS, eine Reichweite von bis zu 570 Kilometer WLTP, und in nur rund 20 Minuten von 10 auf 80 Prozent geladen. Er eignet sich perfekt für Langstrecken, Familien- oder Businessfahrten – mit allem, was man von einem Premiumfahrzeug erwartet: Massagesitze, 2K-Touchdisplays, intelligente Klimaregelung, ein leistungsstarkes Soundsystem – und natürlich das XNGP-Fahrassistenzsystem.

### Und der G6?

Der XPENG G6 ist unser neuestes Modell und richtet sich an ein jüngeres, urbanes Publikum – ein sportlich geschnittenes Crossover-Coupé, das auf derselben SEPA2.0-Plattform basiert wie der G9. Mit einer Länge von rund 4,75 Metern ist er sehr alltagstauglich, bietet aber trotzdem bis zu 580 Kilometer Reichweite (je nach Ausführung) und überzeugt durch ein futuristisches Design mit durchgehendem LED-Lichtband, Panoramadach und smartem Interieur. Er lädt extrem schnell – in unter 20 Minuten von 10 auf 80 Prozent – und ist serienmäßig mit modernster Technik wie automatischer Parkhilfe, Verkehrszeichenerkennung, Spurassistent und adaptivem Tempomat ausgestattet. Damit bietet er Top-Technologie zu einem besonders attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis.

### Und wie sieht es mit der Erschwinglichkeit dieser Technik aus?

Aktuell bieten wir besonders attraktive Leasingkonditionen an. Zum Beispiel gibt es den XPENG G6 Standard Range bereits ab 398 Euro monatlich im Leasing – ohne Anzahlung, bei 60 Monaten Laufzeit und 10.000 Kilometer Jahresfahrleistung. Für ein Fahrzeug mit den Eckdaten ist das ein starkes Angebot.

### Wo steht XPENG heute – und was dürfen wir in Zukunft erwarten?

XPENG steht an der Schwelle zu einem neuen Kapitel. XPENG ist nicht einfach nur ein E-Auto-Hersteller, sondern versteht sich als Technologieunternehmen mit eigener Software-, Batterie- und Sensorik-Entwicklung. In China gehört XPENG bereits zu den führenden Marken im Bereich autonomes Fahren. Europa ist der nächste logische Schritt. In naher Zukunft wird der Hersteller weitere Modelle auf

den Markt bringen, etwa eine vollelektrische Limousine im Mittelklasse-Segment sowie einen kompakten Stadt-SUV. Auch der XPENG X9, ein vollelektrischer Familien-Van mit Lounge-Charakter, steht in den Startlöchern. Darüber hinaus arbeitet der Hersteller an neuen Mobilitätslösungen – etwa einem fliegenden Fahrzeug (AeroHT) für den urbanen Raum. Das ist keine Science-Fiction – erste Prototypen sind bereits in der Luft. XPENG denkt Mobilität völlig neu – nachhaltig, effizient und vernetzt.

### Wo kann man sich die Modelle ansehen?

Unsere XPENG-Modelle sind in die Süverkrüp in Kiel, Bad Segeberg und Mölln live erlebbar. Wir laden alle herzlich zu einer Probefahrt ein – der Unterschied ist spürbar.

### Herr Bähr, vielen Dank für das informative Gespräch!

Ich danke Ihnen – und allen, die gemeinsam mit uns nachhaltige Mobilität voranbringen wollen.

## XPENG LIVE ERLEBEN

Erste E-Auto Messe bei Süverkrüp am 20. September  
10–16 Uhr, Daimlerstraße 1, 24109 Kiel  
Über 30 E-Modelle von 10 führenden Marken.  
Verpassen Sie nicht: die neuesten E-Fahrzeuge vor Markteinführung, wertvolle Tipps für Ladeinfrastruktur & Förderungen, Experten beraten individuell.



SEIT ÜBER 50 JAHREN VON  
SILKEBORG BIS FLENSBURG

# Sand Jensen verbindet Menschen und Mobilität

*Was 1969 unter freiem Himmel in Dänemark begann, ist heute eines der sympathischsten Autohäuser im Norden: Die Sand Jensen GmbH bietet in Flensburg eine eindrucksvolle Auswahl an EU-Neuwagen und Premium-Modellen, umfassenden Werkstattservice – und ein echtes Stück Familiengeschichte.*

Autos kaufen viele. Doch echte Mobilität beginnt mit Vertrauen. Genau hier setzt die Sand Jensen GmbH an. Das Familienunternehmen mit Wurzeln im dänischen Silkeborg steht seit über 50 Jahren für mehr als nur den reibungslosen Fahrzeugkauf – sondern für Nähe, Verlässlichkeit und ein Gespür für das, was Kund\*innen wirklich bewegt.

Seit 2001 ist Sand Jensen auch in Flensburg vertreten. Mit skandinavischer Gelassenheit, persönlicher Beratung und einem Team, das sich Zeit nimmt. Der Standort an der deutsch-dänischen Grenze ist heute fester Bestandteil der Unternehmensgeschichte – und gleichzeitig Brücke zwischen zwei Ländern.

## VOM GARAGENHOF ZUR ERFOLGSGESCHICHTE

Was 1969 mit dem Handel unter freiem Himmel begann, entwickelte sich über Jahrzehnte zu einem erfolgreichen Mehrmarken-Autohaus mit überregionaler Bekanntheit. Auch in der zweiten Generation bleibt Sand Jensen seinen

Werten treu – nach einem Generationswechsel im Jahr 2023 sorgt nun frischer Wind für neue Ideen, während das Herz des Betriebs gleich schlägt: familiär, engagiert, leidenschaftlich.

## GROSSE AUSWAHL, FAIRER PREIS: DAS ANGEBOT

Ob Mercedes, BMW, Porsche, Opel, Hyundai oder Peugeot – im Flensburger Autohaus stehen dauerhaft bis zu 250 Fahrzeuge zur Auswahl, oft mit bis zu 40 % unter UVP. Wer sofort losfahren möchte, wird hier fündig. Auch das Drumherum stimmt: In der hauseigenen Mehrmarken-Werkstatt wird Service auf Augenhöhe geboten – von Zubehör über Reifen bis zur Fahrzeugaufbereitung.

Ein weiteres Plus: Inzahlungnahme, Finanzierung und Beratung gibt's unkompliziert aus einer Hand.

## PERSÖNLICH. VERLÄSSLICH. ANDERS.

Bei Sand Jensen geht es nicht um das schnelle Geschäft, sondern um ehrliche Beziehungen.



**Tipp:** Ein Besuch lohnt sich – ob zum Stöbern, Kaufen oder Bewerben.

Keine Großkonzern-Anonymität, sondern Menschen mit echter Leidenschaft für Autos – und für Kund\*innen. Das merkt man – beim ersten Besuch genauso wie beim letzten Ölwechsel. Wer selbst Teil dieses Teams werden will: Die Werkstatt sucht aktuell Verstärkung. Gesucht werden Menschen mit Know-how und Herz – ganz im Stil von Sand Jensen.

„Das Leben ist zu kurz für langweilige Autos“, heißt es bei Sand Jensen. Genauso sollte sich auch der Autokauf anfühlen: unkompliziert, freundlich und mit Freude am Fahren.

**Adresse & weitere Infos:**  
[www.sandjensen.de](http://www.sandjensen.de)

# KAUF NICHT BEI UNS!

## WENN DU 1. NICHT SPAREN WILLST & 2. KEINE LUST AUF 1A-SERVICE HAST.

www.sandjensen.de

### Opel Grandland X Edition MHEV

**UVP\*\* des Herstellers für den Neuwagen € 38.102,-**

kW 107 / PS 145, EZ. 04/2025, 1 km, Impakt Kupfer Metallic, Stoff, Neuwagen mit Tageszulassung, Anhängerkupplung abnehmbar, Intelli-LED Scheinwerfer, Keyless Open & Start, Aktiver Abstandsregeltempomat, 2 Zonen Klimaautomatik, Virtual Cockpit, 10" Touchscreen, Einparkhilfe hinten und vorne, Sitzheizung, Lenkradheizung, u.v.m.

WLTP: Verbrauch komb.\* 5,6 l/100 km,  
CO2 Emissionen komb.: 128 g/km  
CO2 Klasse: D



**nur € 29.995,-**  
spare € 8.107,- von der UVP\*\*

**TOP**  
AUTOHÄNDLER  
2025  
**auto  
motor  
sport**

Ausgabe 04/2025

In Kooperation mit 

### Fiat 500 Vita

**UVP\*\* des Herstellers für den Neuwagen € 18.290,-**

kW 51 / PS 69, EZ. 01/2025, 1 km, Vesuvio schwarz Metallic, Stoff, Neuwagen mit Tageszulassung, Tempomat, Lederlenkrad mit Multifunktion, Apple CarPlay & Android Auto, Klimaanlage, Touchscreen, LED-Tagfahrlicht, Nebelscheinwerfer, u.v.m.

WLTP: Verbrauch komb.\* 4,6 l/100 km  
CO2 Emissionen komb.: 105 g/km,  
CO2 Klasse: C



**€ 12.995,-**

### Hyundai Bayton 1.0 T-GDi

**UVP\*\* des Herstellers für den Neuwagen € 25.700,-**

kW 74 / PS 101, EZ. 05/2025, 1 km, Aurora Grau Perleffekt, Stoff, Neuwagen mit Tageszulassung, Tempomat, Einparkhilfe hinten, Rückfahrkamera, verb. Navi, Lenkradheizung, Klimaanlage, Apple CarPlay & Android Auto, 4,2" digitales Cockpit, 10,25" Touchscreen u.v.m.

WLTP: Verbrauch komb.\* 5,5 l/100 km  
CO2 Emissionen komb.: 124 g/km,  
CO2 Klasse: E



**€ 18.995,-**

### Renault Captur II

**UVP\*\* des Herstellers für den Neuwagen € 29.500,-**

kW 116 / PS 158, EZ. 10/2024, 1 km, Rafal grau Metallic, Stoff, Neuwagen mit Tageszulassung, 10,4" Digitaler Touchscreen, Apple CarPlay & Android Auto, Einparkhilfe vorn und hinten, Rückfahrkamera, Sitzheizung, Klimaautomatik, Virtual Cockpit, Tempomat, u.v.m.

WLTP: Verbrauch komb.\* 6,0 l/100 km  
CO2 Emissionen komb.: 135 g/km,  
CO2 Klasse: D



**€ 24.995,-**

### Opel Crossland X Elegance 110 PT

**UVP\*\* des Herstellers für den Neuwagen € 31.621,-**

kW 81 / PS 110, EZ. 03/2025, 1 km, Arktis Weiß Metallic, Teilleder, Neuwagen mit Tageszulassung, Apple CarPlay & Android Auto, Rückfahrkamera 180°, Navigationssystem, 2-Zonen-Klimaautomatik, Lenkradheizung, Touchscreen, 16" LM-Felgen, Dach schwarz, LED-Scheinwerfer, u.v.m.

WLTP: Verbrauch komb.\* 6,1 l/100 km  
CO2 Emissionen komb.: 137 g/km,  
CO2 Klasse: E



**€ 19.995,-**

Keine Haftung für Druck & Schreibfehler Irrtum und Zwischenverkauf vorbehalten

\*Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO<sub>2</sub>-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO<sub>2</sub>-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der Deutsche Automobil Treuhand GmbH (DAT), Hellmuth-Hirth-Strasse 1, 73760 Ostfildern-Scharnhausen bzw. im Internet unter [www.dat.de/co2](http://www.dat.de/co2) unentgeltlich erhältlich ist.

\*\* Preisvorteil in Prozent von der UVP des Herstellers für den Neuwagen

Der Charme vergangener Jahrzehnte bestimmt heute wieder unser Leben

# RETRO

– ZURÜCK IST DAS NEUE VORWÄRTS

*Früher war alles besser? Nein, sicher nicht alles, aber eine ganze Menge.  
Jedenfalls war es so gut, dass es nach einem Revival ruft – und dabei auf  
offene Ohren stößt, denn RETRO ist bereits da.*



**R**etro ist zurück und feiert ein echtes Comeback – als Modestatement, als Lebensgefühl, als Antwort auf eine Welt, die immer schneller, digitaler und unübersichtlicher wird.

Es beginnt mit einem leisen Rattern auf der Straße. Eine Vespa biegt um die Ecke, am Lenker ein junger Mann mit Pilotenbrille und hochgekremelter Jeans. In den Cafés laufen plötzlich wieder Lieder von ABBA, The Cure oder Queen. Und in den Modegeschäften hängen Trainingsjacken, wie sie einst Boris Becker auf dem Tennisplatz trug. Was ist da los?

### STILIKONEN AUF ZWEI RÄDERN – VESPA & LAMBRETTA

Was früher das Lieblingsfahrzeug junger Italiener\*innen war, ist heute Symbol eines entspannten, stilvollen Lebens: Vespa und Lambretta. Mit ihren runden Scheinwerfern, verchromten Spiegeln und dem charakteristischen Klang des Motors stehen sie für Nostalgie auf zwei Rädern. Wer eine besitzt, fährt nicht nur – er inszeniert. Die Nachfrage nach alten Originalen boomt. Restaurierte Modelle aus den 60ern und 70ern erreichen stolze Preise. Doch auch neue Varianten im Retro-Design erfreuen sich großer Beliebtheit. Die Botschaft: Wer Vespa fährt, hat Stil – und versteht, dass Geschwindigkeit nicht immer das Wichtigste ist.



Absolut Retro ist dieses Zweirad. Wer eine Vespa oder Lambretta besitzt, fährt sie nicht. Man inszeniert sie als echtes Lebensgefühl.



Fotos: Adolphe Stock (5)

Orange-gestreifte Klamotten, Tennissocken, Discokugel – was vor Kurzem noch für „Gefrierbrand“ gesorgt hat, ist voll angesagt.



### MODE MIT VERGANGENHEIT

Was früher in der Altkleidersammlung landete, wird heute wieder stolz getragen: Tennissocken in Sandalen, Cordhosen, Vintage-Sneaker, Frottee-Stirnbänder. Der modische Blick in den Rückspiegel zeigt: Die Vergangenheit bietet unerschöpfliche Inspiration. Jugendliche entdecken den Stil der 80er und 90er für sich, kombinieren bunt gemusterte Oberteile mit Mom-Jeans, tragen Neonfarben und Bauchtaschen – ironisch, aber nicht ohne Bewunderung. Retro ist keine reine Kopie – es ist eine Neuinterpretation mit Augenzwinkern. Jeder Faltenwurf erzählt eine Geschichte, jedes Muster hat Charakter.

### KÜCHENSCHÄTZE MIT GESCHICHTE

Retro macht auch vor der Küche nicht halt. Alte Emaillie-Töpfe, Mixer aus den 50ern, handbetriebene Kaffeemühlen – alles was früher funktional war, ist heute wieder Kult. Dabei geht es nicht nur um Ästhetik, sondern auch um Qualität: Viele der Geräte funktionieren nach Jahrzehnten noch einwandfrei.

Hersteller reagieren mit modernen Geräten im nostalgischen Look – Toaster mit Rundungen, Kühlschränke in Pastell, Küchenmaschinen mit Chrom-Elementen. Der Retro-Stil bringt Wärme und Vertrautheit in unsere Wohnungen und erinnert daran, dass Kochen mehr sein kann als bloße Nahrungszubereitung.

### FRISUREN, WIE AUS DEM FOTOALBUM

Nicht nur Kleider, auch Köpfe blicken zurück. Pilzköpfe à la Beatles, lässige Dauerwellen, hohe Tollen im Rockabilly-Stil oder strenge Pferdeschwänze im Stil der 60er – Retro-Frisuren sind zurück im Straßenbild. Friseursalons erleben eine Nachfrage nach alten Schnitten, oft inspiriert durch Serien wie Stranger Things oder Babylon Berlin.

Besonders beliebt: der Mix aus Alt und Neu. Eine klassische 50er-Jahre-Frisur wird mit modernen Farben oder asymmetrischen Schnitten kombiniert. Es geht nicht um Nostalgie allein, sondern um Ausdruck, Persönlichkeit – und manchmal um Rebellion gegen den Einheitslook.

Bauchige Kühlschränke im Look der 60er Jahre sind ein Hingucker in jeder neuen Küche.



Retro ist sogar hörbar. Vinylplatten erleben eine Renaissance und in Streamingdiensten steigen die Abrufe alter Hits.



### MUSIK, DIE NICHT VERGEHT – UND TÄNZE, DIE WIEDER LEBEN

Retro ist sogar hörbar. Vinylplatten erleben eine Renaissance und in Streamingdiensten steigen die Abrufe alter Hits. Klassiker aus den 70ern und 80ern laufen auf Partys und in Clubs – oft in modernen Remixes, aber immer mit Respekt vor dem Original.

Dazu passend: Tänze, die Generationen verbinden. Der Twist, Discofox, Boogie oder Rock 'n' Roll sind längst keine Tanzschul-Raritäten mehr. Auf Retro-Tanznächten feiern Menschen aller Altersgruppen die Bewegungen, die einst den Nerv trafen – und es heute wieder tun.



Auch bei Möbeln geht es Retro zu – bei Farben und Formen.

### ZURÜCK ZUM GESCHMACK

Retro findet sogar seinen Weg auf unsere Teller. Alte Apfelsorten wie der Boskoop oder der Gravensteiner kehren zurück auf

Märkte und in Bioläden.

Pastinaken, Topinambur und gelbe Rüben gelten nicht mehr als „Arme-

Leute-Gemüse“, sondern als

Delikatesse. Obendrein sind sie sehr gesund. Diese Rückbesinnung auf vergessene Sorten ist mehr als ein Trend. Sie ist Ausdruck eines

Umdenkens in der Ernährung: Regional, saisonal, geschmackvoll – und mit einem Schuss Geschichte.

### RETRO – SEHNSUCHT NACH ECHTHEIT

Doch was steckt hinter dieser Bewegung?

Warum greifen junge Menschen zu Plattenspielern statt zu Smart Speakern, zu Cordjacken statt zu Hightech-Fasern?

Psycholog\*innen und Kulturosoziolog\*innen sehen im Retro-Trend eine Antwort auf die Überforderung durch das Digitale. Retro bietet

Halt, Orientierung, und nicht zuletzt: Stil. Es ist kein Fluchttreflex, sondern eher ein Statement – für Werte, für Handwerk, für das, was bleibt.

### ZUKUNFT MIT GESCHICHTE

Retro ist kein Modetrend – es ist eine kulturelle Bewegung. Eine bewusste Entscheidung für Dinge, die Bestand haben. Für Ästhetik mit Seele, für Qualität mit Geschichte.

In einer Welt, die sich ständig neu erfindet, bleibt Retro – und zeigt uns: Manchmal ist der schönste Weg nach vorn der Blick zurück.

Fotos: Adobe Stock (2)

[spendenparlament.de](https://spendenparlament.de)

# Tietjen talkt für mehr Verständnis ...



© Foto: Sebastian Roland Fuchs

BETTINA TIETJEN | MODERATORIN  
UNTERSTÜTZT DAS HSP

... doch wir müssen auch etwas tun – gegen Armut und Not!



Spende hier für soziale Projekte in Hamburg



WIR FÖRDERN WAS HILFT. SEIT 1996.

# Liebe Leser\*innen, was bedeutet Retro für Sie?

Haben Sie auch ein Lieblingsstück aus der Vergangenheit, von dem Sie sich nicht trennen können und das Sie heute noch benutzen oder tragen? Eine Strickjacke aus den 70er Jahren oder einen Plattenspieler aus den 80ern? Vielleicht sogar eine alte Vespa? Schreiben Sie uns! Und schicken Sie uns Fotos mit Ihren Lieblingsstücken aus der „guten alten Zeit“. Unsere Mailadresse: [redaktion@verlagskontor-sh.de](mailto:redaktion@verlagskontor-sh.de). Die schönsten Einsendungen stellen wir im nächsten Heft und auf Instagram vor.





# DAS NEUE MAGAZIN



**JETZT  
ERHÄLTlich!**



**200 Seiten**

Syltliebe mit den schönsten  
Fotos und Inselgeschichten



**Mit mehr als**

150 Tipps  
für deinen Sylt-Urlaub



**Tolle Extras:**

XXL-Gewinnspiel und  
Gastro- & Shoppingguide



Erhältlich unter: [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de),  
in der Kielerleben-Redaktion, Exerzierplatz 3, 23103 Kiel und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)

## MODE & BEAUTY

### MUST-HAVE FÜR KÜHLE SEPTEMBERABENDE

Gestrickter Kurzarm-Cardigan CAMILLA  
34,99 Euro



**LÄSSIG & CHIC**  
HATTIE-LANA BLAZER im  
Over-Size-Look  
59,99 Euro



# French Chic IM SPÄTSOMMER

*Durch die Straßen von Paris schlendern, einen Café au lait in der einen Hand, die andere Hand lässig in der Tasche des Over-Size-Blazers – der Stil der Französinen wirkt cool, elegant und mühelos. Diesen Flair hat die neue Kollektion von ONLY perfekt eingefangen. Magnifique!*



Fotos: ONLY



**BLUSE IM BRETAGNE-LOOK**  
PGAMARA FRILL SHIRT mit Button-  
Down Kragen und Rüschedetails  
34,99 Euro



### WENN CORD-TRÄUME WAHRWERDEN

ONLGLOBALA HW WIDE CORD PANT TLR,  
high-waist und gerade geschnitten  
49,99 Euro

### BASIC-ROCK IN BORDEAUXROT

MIST-YASMINE WRAP SKORT zum Wickeln  
34,99 Euro

# MODE

## TERMINE

**13.9. Comma Fashion Day**  
Unsere Top Models präsentieren  
präsentieren Ihnen die neuen Looks

**6.-13.9. Milano Italy Teddy-Love**  
Echt kuschelig

**12.-13.9. Polo Ralph Lauren**  
Neueröffnung im Damenhaus

**19.-20.9. Rich & Royal  
Fashion Opening**  
Genießen Sie ein Glas Prosecco

**10.10. Top Model Show**  
Sichern Sie sich Ihr Ticket für die  
Trendmodenschau am 10. Oktober  
auf: [cjschmidt.de/tickets](https://cjschmidt.de/tickets)

**Pilzwochen im UTSICHT**  
Von Hand, von Herzen und sowas  
von lecker.

Alle Events im September finden  
Sie auf [cjschmidt.de/termine](https://cjschmidt.de/termine)

# STYLE FINDER

**ROTWEIN zum ANZIEHEN**

Mehr Inspiration: [cjschmidt.de/stylefinder](https://cjschmidt.de/stylefinder)



 **ONLINE  
SHOPPEN**  
[WWW.CJSCHMIDT.DE](https://www.cjschmidt.de)

  
**CJ SCHMIDT**  
SEIT 1876 IN HUSUM



**Wer wird Top Model  
Schleswig-Holstein?**

Voten Sie für Ihre Favoritinnen!  
36 Kandidatinnen stehen zur  
Wahl – je zwölf  
Frauen in den drei  
Alterskategorien  
35+, 45 + und 55+.  
Ihre Stimme zählt.





## TOP-MODEL-CONTEST: DAS ONLINE-VOTING IST GEÖFFNET

# Der Traum vom Laufsteg

*Jetzt sind Sie am Zug: Das Online-Voting zum CJ Schmidt Top-Model-Contest ist eröffnet. Mit Ihrer Stimme bringen Sie die 36 Favoritinnen ihrem großen Laufstegmoment am 10. Oktober im Modehaus CJ Schmidt in Husum ein gutes Stück näher. Wählen Sie jetzt Ihre Favoritinnen!*

**Z**um siebzehnten Mal feiert der Top-Model-Contest genau das, was Mode lebendig macht: Persönlichkeit, Ausstrahlung und die Lust, Trends mit Freude zu tragen. Gesucht werden keine Profis, sondern Frauen aus Schleswig-Holstein in drei Alterskategorien ab 35, ab 45 und ab 55 Jahren. Zwölf Kandidatinnen erobern schließlich am 10. Oktober den Laufsteg der Trendmodenschau im Modehaus CJ Schmidt – perfekt vorbereitet durch ein Choreographie- und Lauf-Coaching der Hamburger Agentur Fashion Time. Auf die Gewinnerinnen warten ein einjähriger Model-Vertrag mit CJ Schmidt, ein Outfit von Marc O’Polo im Wert von 250 Euro und ein Wochenende im Fünf-Sterne-Hotel „Das James“ in Sonwik/Flensburg.

### JETZT ZÄHLT IHRE STIMME!

Nach einer spannenden Bewerbungsphase hat die Jury, bestehend aus CJ-Schmidt-Geschäftsführer Peter Cohrs, der Modelagentur Fashion Time und der Influencerin Förde Fräulein beim Live-Casting in Husum bereits 36 Favoritinnen ausgewählt – jeweils zwölf pro Alterskategorie. Nun dürfen Sie auf dem Jury-Sessel Platz nehmen: Stimmen Sie auf [www.cjschmidt.de](http://www.cjschmidt.de) für Ihre persönlichen Favoritinnen ab. In jeder Kategorie haben Sie eine Stimme. Das Voting läuft bis zum 14. September, die zwölf Gewinnerinnen werden am 19. September bekannt gegeben. Entscheiden Sie mit – und sehen Sie Ihre Favoritinnen vielleicht schon am 10. Oktober auf dem großen Laufsteg!

### TICKETINFOS

#### SIE MÖCHTEN DIE TOP MODELS LIVE ERLEBEN?

Ihr Ticket für die **Show am 10. Oktober** erhalten Sie bereits jetzt auf [cjschmidt.de/tickets](http://cjschmidt.de/tickets).



# Die Favoritinnen der 17. Staffel

35 +



Ann-Christin Blum



Anna Sörensen



Evgenija Gorte



Fanny Rønne



Ilka Fröhlich



Julia Lukas



Juliane Schulz



Kathrin Matthiesen



Mariia Kornieieva



Morsal Aslami



Tanja Hennig



Tatjana Derz

45 +



Alexandra Behr



Andrea Meinert



Eleonora Hinder



Idalia Wilhelm



Janine Stuwe



Karen Nielsen



Katrin Gosch



Katrin Lätari



Miriam Pappas



Nicole Kneisel



Peggy Jensen



Violetta Drulyte

55 +



Ann Fuchs



Christine Flor



Eva Rath



Heike Kringel



Inke Weilandt



Iris Meschke



Itzenith Barahona



Kirsten Franke



Monika Fischer



Regina Morwinski



Sandra Höpfner



Silke Herr



In Deutschland hergestellt: Hochwertige Strickkleider aus Merinowolle bieten im Herbst die richtige Wärme, während die Naturfaser für ein besonders angenehmes Tragegefühl sorgt.



Lässt sich ideal kombinieren: Tweed-Sakkos gibt es bei Nortex in einer großen Auswahl an Größen und Passformen – und inklusive einer kompetenten Beratung.

# Fühlt sich gut an!

Die Herbstkollektionen sind bei **Nortex in Neumünster** eingetroffen – und vom Material über die Formen bis hin zu den Farben fühlen sich die Produkte einfach richtig gut und stimmig an. So kann der Herbst starten! Hier sind die aktuellen Fashion-Trends.

Pünktlich zum Auftakt in die Herbstsaison sind exklusiv bei Nortex besonders schöne, wunderbar weiche Strickkleider aus 100 Prozent Merinowolle eingetroffen. Es gibt die Modelle in vielen Farben und Größen sowie mit Jacquard-Muster. Dieser Stoff gilt als besonders edel, fast schon luxuriös – und sorgt mit seinen fantasievollen Mustern für eine unvergleichliche Optik.

## HERBSTMODE FÜR SIE

Gefragt sind auch bequeme Strickpullover, gern aus Merinowolle, reiner Schurwolle, Kaschmir oder sogar Yakwolle. Die natürlichen Fasern wärmen verlässlich und tragen sich besonders angenehm auf der Haut. Gleiches gilt für Blusen und Hosen aus Flanell. In dieser

Saison sind dabei Farben angesagt wie Schokobraun, Espresso, Barolo – ein dunkelroter Ton –, Wollweiß sowie Violett.

## SCHURWOLLE, TWEED UND LEDERKNÖPFE

Der Landhaus-Modestil bringt ein naturverbundenes, lebensbejahendes Flair mit sich. Ein gutes Beispiel dafür sind Blazer und Gehröcke aus Tweed. Bei Nortex gibt es sie in Blau, Grün und erdigen Tönen, in Uni oder mit Über-Karos, mit Cordkragen, Ellbogen-Patches und Lederknöpfen. Tipp: Sie lassen sich vielseitig kombinieren, etwa mit einer Jeans-, Cord- oder Tuchhose. Hier sind, neben schmalen und gerade geschnittenen Passformen, auch weite

Hosen im „Wide Leg“- oder „Marlene-Dietrich“-Stil gefragt. Dazu passen eine kurze Caban-Jacke oder ein Trenchcoat – und Loafer oder Sneaker in gedeckten Tönen.

## HERBSTMODE FÜR IHN

Bei den Männern sind Farben wie Curcuma, Greige, Olive, Salbei und ebenso Violett häufiger zu sehen. Es sind zeitlose Nuancen, die die aktuellen Kollektionen

der Markenhersteller prägen. Weil sie oft gut miteinander harmonieren, lassen sich Hemden, Pullover und Hosen zu einem attraktiven Gesamtbild kombinieren.

## TWEED-SAKKOS UND JERSEY-ANZÜGE

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Flanell-Hemd über dem Rollkragen-Pulli, beides aus reiner Baumwolle? Dazu passt nicht nur ein Sakko aus Tweed oder Baumwolle, sondern auch eine Cordhose oder eine Hose mit „Wool-Look“. Zusammen mit Sneakern oder Leder-Boots sorgt das für einen kernig-sportlichen Auftritt. Wer es eleganter mag, setzt auf einen Herrenanzug aus dehnbarem Jersey-Stoff.

## NATÜRLICH BLOUSON!

Welche Jacke trägt Mann eigentlich im Herbst? Klare Antwort: den Blouson! Er sieht sportlich-lässig aus, hält aber trotzdem dank seiner leichten Wattierung warm. Der Blouson ist modisch eng mit der College- und der Bomberjacke verwandt, sorgt allerdings für einen eleganteren Stil. Für die Übergangszeit eignet sich auch eine Sweatjacke: Sie hält den Körper warm und bietet genügend Bewegungsfreiheit für die Arme.

Sportiv? Elegant? Beides! Bei Nortex gibt es eine große Auswahl an Damen-Sneakern für den Herbst.



**NORTEX Mode-Center GmbH & Co. KG**  
 Grüner Weg 9-11 · 24539 Neumünster  
 Telefon 04321 8700-0 · Mail: [info@nortex.de](mailto:info@nortex.de)  
[www.nortex.de](http://www.nortex.de)



# O'zapft is! – auch im Norden

- Hochwertige Oktoberfestmode für Sie & Ihn
- Größte Auswahl an Größen und Passformen im Norden
- Persönliche und kompetente Beratung



12. SEPT. 2025  
LANGER FREITAG

„Bunter Herbst“

Einkaufen bis 21 Uhr  
Kulinarische Highlights  
Große Verlosung

**SPORTALM**  
KITZBUHEL

**krüger**

**Hammerschmid**  
SPORTIVE TRachtenMODE

**SW**  
1919  
Spieth & Wensky

**STEINBOCK**  
INTERNATIONAL

**arido**  
HEMDEN MANUFAKTUR

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:



**NORTEXX**  
... zieht den Norden an!

240 internationale Modemarken für Damen und Herren · Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gern!

# JA ZUR SELBSTLIEBE

## Die Braut, die sich selbst heiratet

Mit 37 Jahren gab sich Dithmarscherin Monja Thiessen selbst das Ja-Wort – ein bewusster Akt der Selbstliebe nach einer Trennung. Im Gespräch erzählt sie, wie die Zeremonie aussah und wie ihr Umfeld und jetziger Partner reagiert haben.

### Lebensart im Norden: Frau Thiessen, warum haben Sie sich selbst geheiratet?

Monja Thiessen: Ich hatte mich im Sommer 2021 aus einer emotional abhängigen Beziehung getrennt. Danach ging es mir psychisch sehr schlecht. Ich las dann ein Buch darüber, wie Selbstliebe unser Leben revolutioniert, in dem auch über Selbstheiratat gesprochen wurde. Es geht ja in erster Linie um die Entscheidung, wahrhaftig Ja zu sich und seinem Leben, seiner Persönlichkeit zu sagen. Sich selbst zu heiraten ist kein selbstsüchtiger Akt, es ist ein großartiges Geschenk für jeden in meinem Umfeld, weil ich alle damit aus der Verantwortung entlasse, mich glücklich machen zu müssen.

### Wie sah die Zeremonie aus?

Die Zeremonie war sehr bewegend. Ich hatte zwölf Gäste, darunter meine Eltern, mein Bruder und meine engsten Wegbegleiter. Danach

erzählte ich noch kurz, was mich bewegt hat, diesen Schritt zu gehen und sprach mein eigenes Gelübde. Das Fest fand bei mir zu Hause im Garten in einem kleinen Zelt statt.

### Wie hat Ihr Umfeld reagiert?

Sie waren verwundert, aber offen. Wer mich kennt, weiß, dass ich ab und an andere Wege gehe. Keiner wusste so recht, was da auf sie zukommt, aber jeder war offen und bei dem ein oder anderen hat die Neugier überwogen.

### Was bedeutet Selbstliebe für Sie?

Für mich persönlich bedeutet Selbstliebe, mir und meinen Werten treu zu bleiben, eine heilsame und liebevolle Beziehung zu mir selbst zu pflegen, lernbereit zu sein, mir vor allem und insbesondere in schlechten Zeiten beizustehen,



Zu ihrer Selbsthochzeit trug Monja Thiessen ein cremefarbenes Chiffon-Kleid mit A-Linie von Laue Festmoden in Tellingstedt

mir zu vergeben und mich zu beobachten, wenn ich nicht in dieser Selbstliebe bin.

### Welche Rolle spielt Selbstliebe in Beziehungen?

Ich denke, es ist der wahre Schlüssel zu echter und wahrhaftiger Liebe. Dafür braucht es einen Raum der Begegnung und des Vertrauens sowie des Vergehens.

### Eine Woche nach Ihrer Selbstheirat lernten Sie Ihren Partner kennen.

#### Sehen Sie einen Zusammenhang?

Ich glaube, Liebe findet uns, nicht weil wir suchen, sondern weil wir uns zeigen. Ich war eine Woche nach meiner Heirat so sehr in mir angekommen, dass meine Ausstrahlung mit Sicherheit enorm war. Ich glaube, wir waren einfach beide bereit.

### Was möchten Sie anderen mitgeben?

Habt den Mut, euch wahrhaftig zu zeigen. Unsere Gesellschaft braucht uns, insbesondere uns Frauen, in unserer vollen Kraft. Wir müssen nicht jemand anderes werden, wir sind alle richtig so, wie wir sind.



In den Spiegel zu schauen und sich selbst anzunehmen, musste die Persönlichkeitscoachin erst lernen



## IKONEN ZUM WEITERLIEBEN

Sie lieben Schmuck mit Geschichte? Dann werden Sie Audrey's Place mögen. Der ikonische Onlineshop für Preloved Jewellery bringt den Charme vergangener Jahrzehnte zurück – stilvoll, nachhaltig, wertschätzend. Thrifting trifft Glamour: Jedes Stück ist handverlesen, einzigartig und von Goldschmied\*innen sowie Gemmolog\*innen geprüft – inklusive Röntgenfluoreszenztest, Diamantgutachten, Zustandsbewertung und Echtheitszertifikat. So trägt man Design mit gutem Gefühl. Ob Tiffany & Co., Chopard, Niessing oder Piaget – hier finden Sie Stil mit Substanz statt Neukauf. Ring frei für nachhaltigen Luxus: zeitlos, echt, mit Haltung. Inspiriert von Audrey Hepburn ist Audrey's Place ein Place für alle, die Understatement, Qualität und Unikate lieben.

[www.audreysplace.com](http://www.audreysplace.com)

Fotos: Audrey's Place



## FEMININ UND STILVOLL IN GROSSEN GRÖSSEN

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

Fotos: Kurvenreich Meldorf

**Macht Spaß.  
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

[www.NABU.de/aktiv](http://www.NABU.de/aktiv)

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

Heide - Friedrichstrasse 30  
[www.hut-lambrecht.de](http://www.hut-lambrecht.de)

**Kurvenreich**

**DAMENMODE  
FÜR GROSSE  
GRÖSSEN**

IN MELDORF  
AN DER B5 BEI  
MÖBEL ROMMEL

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



Landrat Thorben Schütt (r.) mit den Kreativen und der Kunstgriff-Lenkungsgruppe (v.l.) Wolfgang Wehrmeier, Martina Fluck (KUNSTGRIFF ROLLE), Ina Berg, Daniela Wehrmeier, Dirk Jacobs und Kunstgriff-Leiterin Anna Christiansen.

# Kunst, Klang UND NEUE IMPULSE

Mit frischem Schwung startet das Kulturprojekt KUNSTGRIFF 2025 in den September. Unter dem Motto „Wort – Bild – Klang“ präsentiert die Veranstaltungsreihe vom 12. bis zum 28. September die ganze Bandbreite künstlerischen Schaffens in der Region.

**F**otografie, Malerei, Musik, Bildhauerei, Lesungen und mehr – mit über 40 Programmpunkten an zwölf Orten und mit rund 150 Kreativen aus 14 Nationen feiert KUNSTGRIFF eine neue Rekordbeteiligung. „KUNSTGRIFF lebt vom Miteinander und vom Austausch“, betont Landrat Thorben Schütt. „Das Projekt bereichert Dithmarschen seit 2002 mit kultureller Vielfalt.“ Veranstalter ist der „Verein Volkshochschulen in Dithmarschen e. V.“ im Auftrag des Kreises.

## NEUE LEITUNG, NEUE IDEEN

Seit März 2025 steht Anna Christiansen an der Spitze von KUNSTGRIFF. Die gebürtige Dithmarscherin bringt umfangreiche Erfahrung aus Museen und der Kulturvermittlung mit. Gemeinsam mit der Lenkungsgruppe – bestehend aus Ina Berg, Dirk Jacobs sowie Daniela und Wolfgang Wehrmeier – setzt sie auf frische Formate, stärkere Vernetzung und mehr Teilhabe.

## PREMIEREN UND HIGHLIGHTS

Besondere Akzente setzt 2025 eine Kunst-Radtour zu ausgewählten Ausstellungsorten am 14. September (Start 11 Uhr, Marktplatz Meldorf). Neu ist auch der 1. Dithmarscher Klima-Slam „3 mal 3 fürs Klima“ am 20. September in der Kulturwindmühle Juliane, organisiert von Meldorf aktiv e. V.. Außerdem feiert die interkulturelle Ausstellung „Kunst verbindet“ Premiere: 25 Künstler\*innen aus verschiedenen Ländern präsentieren ihre Werke vom 12. bis zum 28. September im Bildungszentrum des Westküstenklinikums Heide.

## FEIERLICHE ERÖFFNUNG UND „WERKSCHAU 2025“

Die Reihe startet mit der „Ouverture“ am 12. September um 19 Uhr im Forum des Kreishauses. Neben Musik von der Dithmarscher Musikschule und der Band „Soul Salvation“ erwartet die Gäste die „Werkschau 2025“, die bis

zum 28. September Einblicke in das Schaffen der beteiligten Künstlerinnen und Künstler bietet.

## FILMFESTIVAL ALS FINALE

Den Abschluss bildet am 28. September die 23. Ausgabe der „KUNSTGRIFF ROLLE“, des renommierten norddeutschen Kurzfilmfestivals im LichtBlick Filmtheater Heide. Kuratiert von Martina Fluck, zeigt das Festival aktuelle Produktionen bekannter Regisseure und aufstrebender Talente. Jury- und Publikumspreise werden vergeben.

## SERVICE UND PROGRAMM

Das vollständige Programm gibt es unter [www.kunstgriff.de](http://www.kunstgriff.de) mit interaktiver Karte, Künstler\*innenporträts und Galerie. Das gedruckte Programmheft liegt in den Tourist-Infos, im Kreishaus Heide sowie zum Download bereit.

Martje Anders  
an der Daunensortier-  
maschine

Ab sofort  
frische Gänse  
und Enten zur  
Abholung vorbe-  
stellen!

## START IN DIE gemütliche Jahreszeit

Der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu, die Tage werden kürzer.  
Nun beginnt die Zeit vor dem warmen Holzofen in der gemütlichen  
Gaststube vom **Dithmarscher Gänsemarkt**.

Im Oktober dreht sich neben dem Gänsebraten traditionell alles um Kohl und Ente. Passend zur Saison gibt es neben Gänsebraten auch leckere Entengerichte mit verschiedenen Kohlvariationen. Besonders beliebt sind die halbe Ente mit Beilage und die Spezialität des Hauses, Gans in Sauer mit knusprigen Bratkartoffeln. Zur Kaffeezeit werden hausgemachte Torten und Kuchen serviert. Auch Familien- und Betriebsfeiern richtet das Team gerne aus. „Vergessen Sie nicht, Termine für Weihnachtsfeiern rechtzeitig zu reservieren“, erinnert das Team.

### DEKORATIVES & DAUNEN

In der Markthalle finden die Gäste Spezialitäten von der Gans, wie Gänseleberwurst oder geräucherter Gänsebrust, sowie Nützliches und Dekoratives für Haus und Garten und tolle Geschenkideen.

Etwas ganz Besonderes bietet die Daunestube. Hier gibt es Daunebetten und Kopfkissen aus der hauseigenen Betten-Manufaktur. Verarbeitet werden ausschließlich die Daunen und Federn der Dithmarscher Gänse. In Handarbeit und mit Liebe zum Detail entsteht hier ein Qualitätsprodukt, das sich ideal als Weihnachtsgeschenk eignet und auch über das Internet unter [www.gaensebetten.de](http://www.gaensebetten.de) zu erwerben ist.

Zur kalten Jahreszeit gibt es außerdem eine große Auswahl an kuscheligen Daunendecken. Im Angebot ist zum Beispiel ein 4-Kammer-Stegbett mit 1000 g Füllung. Auch einen Reinigungsservice für Decken und Kissen bietet die Manufaktur an. Das Team vom Gänsemarkt berät Sie gerne.

### WEIHNACHTSZAUBER AB 31. OKTOBER

Übrigens: Am 31. Oktober startet der Weihnachtszauber, dann ist wieder dienstags bis sonntags von 10 bis 19 Uhr geöffnet.

Weitere Informationen gibt es unter [www.gaensemarkt.de](http://www.gaensemarkt.de) und [www.gaensebetten.de](http://www.gaensebetten.de).

Leckere Gänsespezialitäten mit Kohl



Daunendecken  
und -kissen:  
Verkauf &  
Reinigung!

## Dithmarscher Gänsemarkt

EIN GANSTAGSAUSFLUG FÜR  
GROSS UND KLEIN

Farmküche & Gartencafé, Markthalle,  
Daunenbetten-Manufaktur, Strohscheune &  
Spielplatz

Geöffnet April – Dezember; Di – So, 10 – 17 Uhr  
Infos auf [gaensemarkt.de](http://gaensemarkt.de)

📍 @dithmarscher.gaensemarkt  
Hauptstr. 1, 25693 Gudendorf

# GANZ NEUE KOHILTAGE 2025



*Neues aus Dithmarschen! Die 39. Dithmarscher Kohltage verbinden Tradition und Moderne, denn erstmals werden das Anschnittsfest des Dithmarscher Superfoods und der Bauernmarkt in Brunsbüttel gefeiert – beides zusammen ergibt das neue Brunsbütteler Kohlfest – mit viel Action und Musik.*

**E**s gibt jede Menge Neues aus Dithmarschen, denn mit Saskia Meier (Saskia I.) aus Ketelsbüttel befindet sich seit Anfang des Jahres eine neue Kohlregentin im Einsatz. Gemeinsam mit Solveigh Wiborg (Solveigh I.) repräsentiert sie die Region bei Veranstaltungen im ganzen Bundesgebiet – bis hin zur Grünen Woche in Berlin.

## NEUE KOHLREGENTIN

Für Saskia I. ist das Amt mehr als nur ein Ehrenposten: „Ich möchte neue Leute kennenlernen und meine Heimat Dithmarschen vertreten.“ Die engagierte Herdenmanagerin vom Hof Haase ist tief in der Landwirtschaft verwurzelt – und ebenso in der Gemeinschaft: Neben ihrer Tätigkeit als Kohlregentin ist sie aktiv in der Landjugend, bei den Landfrauen und der Freiwilligen Feuerwehr Ketelsbüttel.

## NEUES BRUNSBÜTTELER KOHLFEST

Die Kohlregentinnen Saskia Meier (Saskia I.) auf der linken Seite und Solveigh Wiborg (Solveigh I.) rechts.



Dithmarschen ist Europas größtes zusammenhängendes Kohlanbaugebiet.



Musikalischer Höhepunkt ist die After-Kohl-Party mit Yared Dibaba und den Schlickrutschern. Sie spielen am 16. September im Elbeforum. Tickets sichern!



Das Stadtbeet vor dem Elbeforum wurde mit 150 Setzlingen bepflanzt

Im September steht nun ein besonderes Highlight an: die Dithmarscher Kohltage. Und diese erfahren einige Neuerungen: Erstmals wird das Anschnittsfest für das Superfood am 16. September in Brunsbüttel eröffnet. Tags darauf, am 17. September, folgt der beliebte Bauernmarkt – beides zusammen ergibt das neue Brunsbütteler Kohlfest.

Die Gäste erwartet ein buntes Programm mit Shanty-Chor, regionaler Küche, Live-Podcasts, veganem Showkochen und Kunsthandwerk. Auch das Stadtbeet wird passend bepflanzt: 150 Setzlinge zieren die Fläche vor dem Elbeforum.

### MUSIK MIT YARED

Musikalischer Höhepunkt ist die After-Kohl-Party im Elbeforum mit Yared Dibaba & den Schlickrutschern. Der Künstler und seine Band spielen am 16. September um 19 Uhr plattdeutsche Shanties und Evergreens. Die Band verbindet Musikgenres zwischen Pop, Reggae, Hip-Hop und Rock. Tickets gibt es für 36 Euro (erm. 18 Euro) online und an der Theaterkasse ([www.elbeforum.de](http://www.elbeforum.de)). Mehr unter: [www.dithmarscher-kohltage.de](http://www.dithmarscher-kohltage.de)



**Dithmarschen**

Mit der Broschüre „Landcafés & Hofläden“ stets das knackigste Gemüse und die leckersten Kuchen in der Hand. Jetzt kostenlos bestellen: [www.echt-dithmarschen.de](http://www.echt-dithmarschen.de)



# KOHL- KÜCHE:

*Kohl ist so ein großartiges Gemüse, dass ihm gleich ein ganzes Fest gewidmet wird: die Dithmarscher Kohltage. Vom 16. bis zum 21. September 2025 wird der Star der Region erneut gebührend gefeiert, denn Kohl bringt weit mehr als nur guten Geschmack auf den Teller ...*

# FAKTEN

## DIE ÜBERZEUGEN

### 1 REGIONAL, NACHHALTIG UND OHNE SCHNICKSCHNACK

Im feuchten und zugleich milden Klima an der Westküste wächst das Kohlgemüse prächtig und muss kaum mit Pflanzenschutzmitteln behandelt werden. Kurze Transportwege vom Anbaubereich in den nächsten Super- oder Wochenmarkt machen Kohl zu einem nachhaltigen Gemüse.

### 2 VIELSEITIG UND SCHMACKHAFT

Kohl ist ein echtes Multitalent in der Küche. Er lässt sich wunderbar mit verschiedensten Komponenten wie Fisch, Fleisch oder Wild kombinieren. Auch in der veganen Küche lässt sich das Gemüse hervorragend einsetzen – ganz gleich ob als Beilage, Suppe oder Hauptgericht.

### 3 WICHTIGE NÄHR- UND MINERALSTOFFE

Wenn es um Vitamine und Mineralstoffe geht, ist Kohl unschlagbar. Reich an Vitamin C und K, gefüllt mit Ballaststoffen, Mineralstoffen und Antioxidantien – dieses Gemüse ist ein wahrer Gesundheitsbrunnen. Die enthaltenen Senföle verleihen dem Kohl nicht nur seinen charakteristischen Geschmack, sondern unterstützen auch Ihr Immunsystem.

### 4 KALORIENARM UND LEICHT

Für alle, die Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen, ist Kohl ideal. Mit lediglich 25 Kalorien pro 100 Gramm können Sie unbeschwert zugreifen und sich gleichzeitig an herzhaften Genüssen erfreuen, die vital und halten.

### 5 FÜR DARMGESUNDHEIT UND VERDAUUNG

Ein weiterer Pluspunkt des Kohls ist seine wohltuende Wirkung auf unser Verdauungssystem. Die enthaltenen Ballaststoffe regulieren den Blutzuckerspiegel und halten satt. Außerdem tragen sie dazu bei, die Verdauung in Schwung zu bringen und die Gesundheit des Darms insgesamt zu fördern.



Als Roulade, im Eintopf, als Suppe oder als deftige Beilage: Kohl überzeugt durch Vielseitigkeit. Das Superfood aus Dithmarschen



# KOHLRABISUPPE MIT KRABBEN

*Die nordische Delikatesse macht sich nicht nur als Krabbenbrötchen ganz hervorragend, sondern ist auch bei vielen anderen Gerichten das Tüpfelchen auf dem i – wie bei dieser köstlichen Suppe.*

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 50 Minuten

**ZUTATEN** für 4 Personen

- 3 Zwiebeln
- 3 Kartoffeln
- 1 kg Kohlrabi
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 400 g Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- 300 g Nordseekrabben
- ½ Bund Petersilie

**1.** Zwiebeln, Kartoffeln und Kohlrabi schälen und jeweils grob schneiden. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, das Gemüse darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen und diesen nahezu vollständig verkochen lassen.

**2.** Brühe und Milch in den Topf geben und aufkochen. Die Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Min. köcheln lassen. Sahne in den Topf geben und alles sehr fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3.** Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, die Krabben darin etwa 1 Min. rundherum anbraten. Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen, mit Krabben und Petersilie anrichten.

# Ein Traum von Kohl

Liebhaber\*innen traditioneller Hausmannskost kommen im September voll auf ihre Kosten, denn der Frühherbst steht im Restaurant „Zur Alten Mühle“ ganz im Zeichen des Kohls.

Idyllisch am Glückstädter Hafen gelegen, ist das beliebte Restaurant über die Stadtgrenzen hinweg vor allem als Institution für Fischspezialitäten bekannt. Inhaber Dieter Lassmann und sein Team kredenzen leidenschaftlich gern aber auch andere norddeutsche Klassiker. Pünktlich zur Erntezeit lockt die herbstliche Saisonkarte deswegen mit bestem Dithmarscher Kohl. Herzhaft gefüllte Kohlrouladen mit Salzkartoffeln oder herrlich deftiger Schmorkohl – solch ehrliche Hausmannskost macht nicht nur satt, sondern auch glücklich. Der malerische Ausblick auf den Hafen ist dann das Sahnehäubchen auf diesem kulinarischen Ausflug nach Glückstadt. Weitere Informationen finden Sie auf [www.restaurant-zur-alten-muehle.de](http://www.restaurant-zur-alten-muehle.de).

Foto: Adobe Stock



RESTAURANT



*Genießen Sie im September  
leckere Kohlrezepte!*

Am Hafen 54 · 25348 Glückstadt  
Tel.: 04124/1807 · [www.restaurant-zur-alten-muehle.de](http://www.restaurant-zur-alten-muehle.de)

Ehrlich lecker:  
Deftiger Kohl macht  
satt und glücklich!



Genuss mit  
Aussicht am Glück-  
städter Hafen

ADVERTORIAL

Krabbenbrötchen-Koryphäe

## Am besten schmeckt's BEI FISCH CARL IN HUSUM!

Ein charmanter Familienbetrieb in Husum hat den Krabbenbrötchen-Dreh raus. Nicht nur Einheimische schwören auf Fisch Carl, auch Genießer aus nah und fern sind hellauf begeistert.

Bereits seit 1998 verwöhnt Fisch Carl seine Gäste mit den wohl besten Krabbenbrötchen, die man in Nordfriesland und darüber hinaus finden kann. Die stets herzliche Besatzung serviert nicht nur Frische und Qualität, sondern auch eine Portion guter Laune – ein Besuch lohnt sich also allemal!

### FANGFRISCHE NORDSEEKRABBen DIREKT IM BRÖTCHEN

Die legendären Krabbenbrötchen von Fisch Carl sind buchstäblich mit fangfrischer Ware belegt, denn die Krabben kommen direkt aus der Nordsee und werden in Büsum frisch gepult, bevor sie in knusprig-frischen Brötchen serviert werden. Neben den Krabben wandern auf Wunsch aber auch andere Fischspezialitäten ins Brötchen.

Foto: Fisch Carl

Husumer • Krabben •



Fisch Carl serviert  
seit 1998 köstliche  
Krabbenbrötchen

Von März bis Oktober ist der Verkaufsstand an der Schiffbrücke in Husum für Gäste geöffnet. Inmitten der maritimen Hafen-Atmosphäre schmeckt die nordfriesische Spezialität gleich doppelt so gut. Mittlerweile sind die heiß begehrten Fischbrötchen aber auch auf verschiedenen, ausgewählten Märkten oder Veranstaltungen vertreten.

**Husumer Krabben Brötchen**  
Nils-Peter Carl  
Schiffbrücke 15, Husum  
Tel.: 04841 / 665 418 4  
[www.husumer-schbroetchen.de](http://www.husumer-schbroetchen.de)

# Anstiftung zur Abwechslung

Das Kochbuch **30 Pflanzen pro Woche** gleicht einer kulinarischen Reise in die Gärten der Welt.

Die österreichische Bestsellerautorin Katharina Seiser hat darin 100 abwechslungsreiche Rezepte aus der Feder kreativer Genussmenschen zusammengestellt und entführt mit fundierten Informationen in die darmgesunde Welt einer pflanzenreichen Kost.



## WILDREISSALAT MIT TRAUBEN UND KRÄUTERN

Wie Taboulé gewürzter Wildreis mit saftig-süßen Trauben

**ZUTATEN** für 4 Personen

### FÜR DEN WILDREIS

- 260 g Wildreis
- 2,4 l Wasser
- 2 EL Salz

### ZUM ANRICHTEN

- Für den Salat
- 120 g rote kernlose Weintrauben
- 80 g weiße kernlose Weintrauben
- 20 g Frühlingszwiebelgrün

- 10 g grüne Minze, gezupft
- 40 g Petersilie, gezupft
- 20 g frischer Koriander, gezupft
- 20 g Granatapfelkerne
- 1 TL Salz
- 1 ½ EL Zitronensaft
- 1 ½ EL Granatapfelsirup
- 140 g Olivenöl nativ extra

### ZUM ANRICHTEN

- 400 g griechischer Joghurt

1. Wildreis mit Wasser und Salz ca. 25 Minuten zugedeckt bissfest kochen. Abseihen, nach auf einem Blech verteilen und ausdampfen lassen. Bei Raumtemperatur auskühlen lassen.
2. Weintrauben quer halbieren, Frühlingszwiebelgrün schräg in feine Streifen schneiden. Kräuter fein schneiden. Alle Zutaten für den Salat vermischen, dabei die Kräuter am Schluss dazugeben, damit sie ihre grüne Farbe behalten.
3. Griechischen Joghurt in tiefe Teller oder Schüsseln geben und mit einem großen Löffel einen Krater formen. Wildreis und Salat gründlich miteinander vermengen und auf den Joghurt geben.

### UNSER BUCHTIPP

## 30 PFLANZEN PRO WOCHE

Katharina Seiser (Hrsg.),  
Brandstätter Verlag, 224 S., 32 Euro





# Happy Birthday!

## 25 JAHRE BIOMARKT VIVO

Der **BioMarkt Vivo** feiert 25 Jahre Jubiläum! Inhaberin Silja Knudten hat für den gesamten Oktober Aktionen geplant, um gemeinsam mit Ihnen zu feiern.

Wer in Husum bio einkauft, kennt BioMarkt Vivo. Auf über 300 Quadratmetern, ausgestattet mit einem gemütlichen Bistro, lässt es sich hier am Südermarkt einkaufen. Alles, was in den Einkaufskorb wandert, ist zu hundert Prozent bio und nach DE-ÖKO-006 zertifiziert. Frische Ware erreicht den Biomarkt täglich – direkt aus der Umgebung und geliefert von mehr als 20 Partnerbetrieben. Die Wege sind kurz, die Qualitätsstandards sind hoch.

### EIN VIERTEL JAHRHUNDERT

Zum 25-jährigen Jubiläum lässt Vivo nun im Oktober so richtig die Korken knallen. Am 10. Oktober gibt's einen Sektempfang für Stammkund\*innen, um das Jubiläum gebührend zu feiern. Über den gesamten Monat verteilt stellen sich außerdem regionale Erzeuger mit ihren Produkten vor – Verkostungen inklusive. Für den Nachwuchs läuft eine Kindermalaktion über den Instagram-Account @vivo.naturkost und den gesamten Oktober über landet zu jedem Einkauf ein Glückslos im Beutel, mit dem man an aufregenden Verlosungen teilnimmt. Die Gewinne werden noch nicht verraten, aber so viel sei gesagt: Auf die 10.000 Lose verteilen sich 100 spannende Preise. Vorbeischaun lohnt sich also! Weitere Infos zum BioMarkt Vivo gibt es unter [www.vivo-naturkost.de](http://www.vivo-naturkost.de). Dort finden Sie auch zum Oktober eine Übersicht der Jubiläums-Veranstaltungen.

# 25 Jahre Vivo Naturkost

Wir laden dich herzlich ein,  
**im Oktober** mit uns zu feiern!

**Diese Aktionen erwarten dich:**

- Unsere **regionalen Lieferant\*innen** stellen sich und ihre Produkte persönlich vor (Termine im Markt und auf unserer Homepage)
- **Leckere Verkostungen** regionaler Produkte
- **Glückslose zu jedem Einkauf** (solange der Vorrat reicht – Ziehung im November)
- **Kostenloses Lieferant\*innen-Büchlein**
- **Sektempfang** für Stammkund\*innen am **10.10 ab 10 Uhr**
- **Kindermalaktion** auf Social Media

Silja Knudten, Handelsfachwirtin und Inhaberin von Vivo Naturkost in Husum.

Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-006

\* Ausgenommen sind Preise, Säuglingsnahrung, Bücher, Gutscheine und Pfand. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionsvorteilen.



39. Schleswig-Holstein Gourmet Festival

# Zwei 3-Sterne-Köche und viele Premieren

*Ab September wird es wieder lecker! Mit 15 Mitgliedshäusern – neu dabei sind Eichhorn's Hotel & Restaurant in Risum-Lindholm und Küstenperle Strandhotel & Spa in Büsum – startet das Schleswig-Holstein Gourmet Festival (SHGF) in seine 39. Saison.*

So viel ist sicher: Es wird wieder köstlich, wenn von September 2025 bis März 2026 insgesamt 33 hochkarätige Gourmet-Events die Feinschmecker-Gemeinde in den Norden locken. Dabei bleibt das älteste Gourmetfestival Deutschlands seiner Mission treu: Genuss auf höchstem Niveau mit trendgebenden Gastköchinnen und -köchen, erstklassigen und zumeist regionalen Produkten sowie einem feinen Gespür für aktuelle Entwicklungen in der Gastronomie.

## GELEBTE GASTFREUNDSCHAFT

Das Schleswig-Holstein Gourmet Festival hat das Land in den vergangenen fast vier Jahrzehnten durch seine inspirierenden Events mit geprägt.

Mit gelebter Gastfreundschaft sorgen die Mitgliedsbetriebe mit ihren Mitarbeiter\*innen für das Wohl ihrer Gäste. Die Preise für die 5-Gänge-Menüs inklusive aller korrespondierender Getränke der Partnerfirmen bewegen sich in dieser Saison zwischen 185 Euro und 259 Euro. Zusätzlich spricht das SHGF neue Zielgruppen mit Angeboten an wie Gemeinschaftstische für Alleinreisende, Dessert-Menü, Jubiläums-Dinner und Charity-Küchenparty.

Die Buchungen laufen ausschließlich über die veranstaltenden Häuser. Wo welcher Sternekoch in der Küche steht und worauf sich die Gäste in welchem Haus freuen dürfen, erfahren Interessierte auf der Website [www.gourmetfestival.de](http://www.gourmetfestival.de).

# ORANGERIE IM MARITIM SEEHOTEL

Mit drei Events geht das Team der Orangerie im Maritim Seehotel ins 39. SHGF. Zur Saison-eröffnung am 28. September leuchten fünf Michelin-Sterne über Timmendorfer Strand: „Mit perfekten Kompositionen aus Top-Produkten in hervorragender Balance sind drei Sterne zweifellos frei verdient“, urteilen die Michelin-Inspektoren über Christoph Rüffer vom Haerlin in Hamburg. Der 52-Jährige steht erstmals mit Sterneköchin Nathalie Leblond vom Les Deux in München und dem ebenfalls besternten Küchenchef-Duo Simone Melis und Thomas Lemke am Maritim-Herd. Der 31-jährige Melis bringt neuen Elan und kreative Raffinesse mit, geschärft bei Hamburger Zwei-Sterne-Küchen, wie Jacobs und Bianc. Für Kontinuität und handwerkliche Präzision steht der 61-jährige Lemke, der das leistungsstarke

Orangerie-Team mit geprägt hat. Preis: 230 Euro inkl. Menü und Getränke.

## MARCO MÜLLER, DIE NR. 1

Deutschlands kulinarische Nr. 1, Marco Müller vom RUTZ Restaurant in Berlin, kommt am 19. Oktober in die Orangerie. Seine High-End-Küche entsteht durch großes Wissen, mutige Kombinationen und hohes Interesse an Viktualien und Techniken. Marco Müller, Simone Melis und Thomas Lemke gestalten zusammen das 5-Gänge-Menü zum Preis von 259 Euro inkl. aller Getränke.

Als Saison-Finale am 29. März 2026 konzipiert Taro Bünemann, Chef-Pâtissier der Orangerie, ein ungewöhnliches Dessert-Lunch.



Marco Müller



Taro Bünemann

## TARO BÜNEMANN'S DESSERTMENÜ

„Ich möchte das Beste aus den zwei Welten in meinem Menü darstellen und unsere Gäste damit begeistern“, sagt der Deutsch-Japaner. Preis: 189 Euro inkl. 5-Gänge und begleitender Getränke. Mehr dazu auf der Website:

[www.orangerie-timmendorfer-strand.de](http://www.orangerie-timmendorfer-strand.de)

**MARITIM SEEHOTEL, STRANDALLEE 73, 23669 TIMMENDORFER STRAND, TEL. 04503 / 605 24 24 INFO.TIM@MARITIM.DE**

# ROMANTIK HOTEL FRIEDERIKENHOF

Am Rande blühender Felder mit Blick auf den Elbe-Lübeck-Kanal liegt das Romantik Hotel Friederikenhof – nur 10 Minuten von der Lübecker Altstadt entfernt. Auf der ehemaligen Gutsanlage, die heute 35 moderne Landhauszimmer, eine Wellness-Oase, Tagungsräume und das Restaurant 1857 beherbergt, findet am 27. und 28. September die kunsthandwerkliche Landpartie mit heimischen Erzeuger\*innen statt. Feinschmecker\*innen der österreichischen Küche erleben ihr Eldorado am 18. und 19. Oktober. Dann feiert Christoph Parzer vom Boutique Hotel Zum Goldenen Hirschen aus Gmunden im Salzkammergut seine Premiere beim 39. Schleswig-Holstein Gourmet Festival in diesem bezaubernden Hideaway. Der 2-Hauben-Koch lernte sein Handwerk in internationalen Top-Küchen. Zusammen mit Jürgen Ucke, Küchenchef vom Restaurant 1857, und seinem Team wird Parzer die Gäste mit auf seine kulinarische Weltreise nehmen. Preis: 209 Euro inkl. 5-Gänge-Menü und passender Getränke, buchbar unter [www.friederikenhof.de](http://www.friederikenhof.de)

**TERMIN: 18. + 19. OKTOBER 2025 UM 18.30 UHR  
ROMANTIK HOTEL FRIEDERIKENHOF  
LANGJOHRD 15-19, 23560 LÜBECK- OBERBÜSSAU,  
TEL.: 0451 / 800880, MAIL@FRIEDERIKENHOF.DE**



Christoph Parzer



SEPTEMBER & OKTOBER 2025 | Anzeigenspezial



Michael Kempf

# Eichhorn's Hotel & Restaurant

Neu im Mitglieder-Reigen des SHGF e.V. ist das Eichhorn's Hotel & Restaurant in der Gemeinde Risum-Lindholm – rund 5 km südöstlich von Niebüll gelegen. Seit 2018 führen Edyta und Mike Eichhorn das ehemalige Rotklinkerhaus, das heute seine Gäste im edlen Weiß mit 32 modern designten Zimmern, Fine-Dine Restaurant Paparazzi und gemütlichem Livingroom empfängt. Die Chefin steht selbst in der Küche und bereitet norddeutsche und mediterrane Klassiker frisch, saisonal und aus der Region zu. Mit Michael Kempf kommt ein sportlicher Meister der Aromen von der Spree an die Nordsee, der eine große Fangemeinde beim SHGF hat. Am 23. und 24. Januar wird der 2-Sterne-Küchenchef aus dem Restaurant Facil im The Mandala Hotel in Berlin seine animierende Wohlfühlküche, filigran, leicht und trotzdem voller Tiefe, Klarheit und Finesse vorstellen. Sein Gastspiel wird den Gourmet-Tourismus in die mit 4.000 Einwohner\*innen größte Landgemeinde im Kreis Nordfriesland fördern. Preis: 205 Euro für 5-Gänge-Menü inkl. begleitender Getränke, buchbar unter [www.eichhorns.de](http://www.eichhorns.de)

**TERMIN: 23. + 24. JANUAR 2026 UM 18.30 UHR  
EICHHORN'S HOTEL\*\*\*\* & RESTAURANT  
DORFSTRASSE 219, 25920 RISUM-LINDHOLM  
TEL.: 04661 / 8564, HOTEL@EICHHORNS.DE**



PADDEL-GLÜCK UND NATUR PUR  
MITTEN IN DER WILSTERMARSCH

# Bloß keine Hektik!

*Einen Ausflugstipp gefällig? Aber gerne: Wer dem Trubel des Alltags entkommen möchte, findet in der Wilstermarsch ein kleines Paradies. Zwischen weiten Wiesen und uralten Bäumen schlängelt sich die Wilsterau – ein Geheimtipp für Naturfreund\*innen und Familien.*



Toll ausgebaut: der Kanuanleger.

**M**it ihrem ruhigen, flachen Wasser und der kaum spürbaren Strömung ist die Wilsterau wie gemacht für entspannte Paddel-Touren – ganz gleich, ob im Kanu oder auf dem SUP-Board. Vom Wasser aus erlebt man die Marschlandschaft aus einer völlig neuen Perspektive. Vögel ziehen lautlos ihre Kreise, Libellen tanzen über dem Wasser, und mit etwas Glück zeigt sich sogar ein Fischotter am Ufer.

## UNTER DEM MEERESSPIEGEL UND ÜBER ALLEN ERWARTUNGEN

Die Tour führt vorbei an Deutschlands tiefster Landstelle – ganze 3,54 Meter unter dem Meeresspiegel – und durch eine der reizvollsten Regionen Schleswig-Holsteins. Wer mag, paddelt bis zur historischen Stadt Wilster und entdeckt sie vom Wasser aus. Charmante Brücken, alte Backsteinhäuser und grüne Uferpromenaden säumen den Weg.

Wer mit dem Kanu unterwegs ist, erlebt eine friedvolle Stille beim Gleiten über das Wasser.

Ursprünglicher geht es kaum ... Kühe mit ihrem Nachwuchs beim Trinken aus der Au.



Natürlich kann man die Wilsterau auch mit einem „normalen“ Boot entdecken.

## FÜR ANFÄNGER\*INNEN GEEIGNET

Ob nun alleine und in aller Ruhe vor sich hin gleiten, mit der Familie zusammen neue Wege erkunden oder mit Freunden ein gemeinsames Abenteuer auf dem Wasser erleben – die Wilstermarsch bietet genau das richtige Revier. Und das Beste: Vorkenntnisse braucht man nicht. Die Routen sind auch für Anfänger\*innen bestens geeignet.

Wer ein eigenes Kanu besitzt, hat entlang der Wilsterau zahlreiche Möglichkeiten, das Kanu ins Wasser zu lassen. Route planen, Boot einpacken und den Tag ganz nach Ihrem Geschmack gestalten – zwischen malerischer Natur, kleinen Dörfern und der Gelassenheit einer Region, in der die Zeit langsamer zu laufen scheint.

## GANZ UNKOMPLIZIERT AUF'S WASSER

Sie haben kein eigenes Boot? Das ist kein Problem! Zwei lokale Anbieter machen den Einstieg leicht. Dazu gehört Wilsterau-Kanu, nahe der tiefsten Landstelle.

Je nach Lust und Laune geht es Richtung Nord-Ostsee-Kanal oder in Richtung Wilster. Ideal für spontane Ausflüge. Ein weiterer Anbieter ist die Kajak-Base: Hier kommt das Kanu zu Ihnen. Sie wählen den Startpunkt und bestimmen Ihre Strecke – den Rest übernimmt der Verleih. Flexibler geht's kaum!

## EINLADUNG ZUR ENTSCHEUNIGUNG

Eine Paddeltour auf der Wilsterau ist mehr als nur ein Ausflug – sie ist eine Einladung zur Entschleunigung. Lassen Sie den Alltag an Land und tauchen Sie ein in ein Naturerlebnis, das Sie so schnell nicht vergessen werden.

Mehr dazu u. a. auf [www.holstein-tourismus.de](http://www.holstein-tourismus.de) und [www.wilstermarsch-service.de](http://www.wilstermarsch-service.de).



Die Schleuse in Kasenort, an der Mündung der Wilsterau in die Stör.

# Steinburger Abendmarkt

Der „Steinburger Abendmarkt“ ist noch immer in vollem Gange! Noch bis Oktober sind alle herzlich eingeladen, jeden 1. Donnerstag im Monat am Fuße von St. Laurentii einen besonderen Abend in toller Atmosphäre zu erleben.



Auf den vielseitigen Themenabenden warten köstliche Leckereien aus der Region, spannende

Marktstände sowie Live-Musik von talentierten Künstler\*innen aus der Umgebung auf die Besucher\*innen.

## „SCHLEMMEN, SCHACH & MATT“

Am 4. September heißt es „Schlemmen, Schach & Matt“ – eine genussvolle Mischung aus Kulinarik, Musik und klugen Zügen. Im Kochzelt verwöhnen himmel+erde und das Antikcafé La Donna, auf der Bühne spielen Georgie Carbutler & Sunny P sowie Jason & Jonny. In der Weinhütte schenken Wir für Itzehoe e. V. und das Stadtmanagement Itzehoe aus.



Die Steinburger Abendmärkte sind bei Jung und Alt sehr beliebt.

## „VON ROTWILD BIS ROTWEIN“

Am 2. Oktober steht „Von Rotwild bis Rotwein“ auf dem Programm – ein herbstlicher Abend mit kräftigen Aromen, edlen Tropfen und mitreißender Musik. Im Kochzelt kochen himmel+erde, Brüdigs Wildwechsel und das Antikcafé La Donna; in der Weinhütte sind Weinhorizonte und das Stadtmanagement Itzehoe für Sie da.

**4. September und 2. Oktober,  
ab 16.30 Uhr am Fuße von St. Laurentii,  
Itzehoe**

# KULTURHAUS STARTET IN DIE SAISON

Das Kulturhaus Wilster beendet seine Sommerpause und lädt am Samstag, 6. September, ab 16 Uhr, zum großen Sommerfest ein – mit neuem Logo.

Musik, Snacks, frische Bowle und gute Gespräche erwarten die Besucher\*innen zum Sommerfest im Kulturhaus. Für musikalische Highlights sorgen Halfblind Henry und die Jeanine Vahldiek Band. Der Eintritt ist frei.

## NEUES LOGO

Doch auch abseits des Fests gibt es Neuigkeiten: Nach einem mehrstufigen Prozess präsentiert das Kulturhaus ein neues Logo. Die grüne Silhouette symbolisiert die Beständigkeit des Hauses, die schräg gestellten U's stehen für das Ungewöhnliche im Programm. Website, Social Media und das neue Kulturprogramm zeigen bereits das frische Design – bald folgen auch Banner und Außengestaltung.

## UNTERSTÜTZUNG DURCH SPENDEN

Das Kulturhaus bittet zudem um Unterstützung: Noch bis zum 29. November kann in der Netto-Filiale Klosterhof 27 in Wilster für den Verein gespendet werden – entweder durch Aufrunden an der Kasse oder durch



Das Kulturhaus in Wilster.

Pfandspenden. An drei besonderen Tagen, nämlich am 20. September, 18. Oktober und 15. November, verdoppelt Netto alle Spenden. Wer dauerhaft helfen möchte, darf gerne Mitglied werden: Ab 25 Euro jährlich unterstützt man die soziokulturelle Arbeit des Hauses in Wilster, ab 200 Euro sogar als Fördermitglied. Die Beiträge sind steuerlich absetzbar.

## KONZERTE IM SEPTEMBER

Auch nach dem Sommerfest am 6. September gibt es viel Musik: Am 13. September gastiert Miss Hope goes fishing um 20 Uhr im Kulturhaus, und am 19. September bringt die Musiknacht Wilster mit zahlreichen Acts die Geschäfte, das Rathaus und das Kulturhaus zum Klingeln. Low Spark und The Rush Machine gastieren dabei im Kulturhaus. Tickets gibt es im Vorverkauf für 18 Euro, und an der Abendkasse für 22 Euro. Mehr zum Programm unter [www.kulturhauswilster.de](http://www.kulturhauswilster.de).

**6. September, ab 16 Uhr,  
Kulturhaus, Wilster**

# Malerei trifft Literatur

## EIN ABEND IM SEPTEMBER

Der Kulturförderpreis des Kreises Steinburg 2024/2025 ging im Juli an Christiane Caroline Möller und Florian Knöppler. Beide Preistragenden laden am 25. September um 18 Uhr im Kreismuseum zur gemeinsamen Veranstaltung „Lesungskunst“ ein.

Christiane Caroline Möller lebt und arbeitet in Itzehoe. Mit ihrem Atelier CCM hat sie einen offenen Raum geschaffen, in dem sie ihre Kunstwerke erschafft. Sie hat auch früher schon gerne gemalt. Malerei ist für sie wie eine Freundin, wie eine Wegbegleiterin. Mit ihrer realistischen, dennoch symbolischen Malerei lädt sie zum Nachdenken und zum In-sich-gehen ein.

### HISTORISCHE ROMANE UND REALISTISCHE MALEREI

Florian Knöppler beeindruckt durch seine sprachliche Klarheit und den behutsamen Zugang zu seinen Figuren: Jene Menschen, die er in seinen historischen Romanen wie Kronsnest, Habichtland und Südfall lebendig werden lässt, bekommen Tiefe und Profil durch seine intensive Vor-



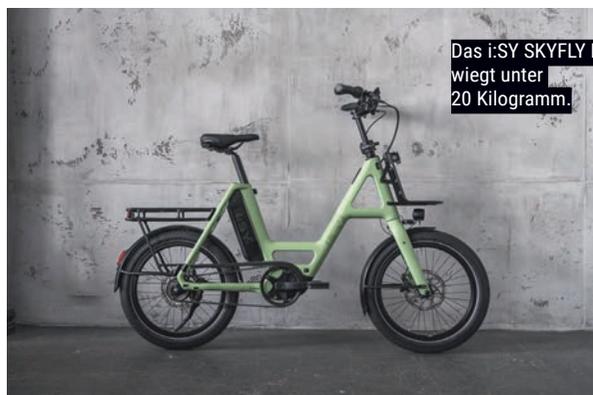
Kreispräsident Peter Labendowicz zeichnete Florian Knöppler und Christiane Caroline Möller im Juli aus. Die Laudatio auf die Preistragenden hielten Esther Wrobbel, Marko Förster und Dr. Markus Müller (v.l.).

bereitung. Er möchte verstehen, was sie antreibt, und sie dem Lesenden so nah wie möglich bringen. Florian Knöppler möchte Geschichten erzählen. Es ist seine große Leidenschaft.

### ANMELDUNG ÜBER DAS KREISMUSEUM PRINZESSHOF

Beide Künstler laden am 25. September in das Kreismuseum Prinzesshof ein. Florian Knöppler wird einen Einblick in seine Romane geben, während Christiane Caroline Möller den Raum mit ihren Kunstwerken füllen und ebenfalls vor Ort sein wird. Beide stehen für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

Anmeldungen sind über das Kreismuseum Prinzesshof, Itzehoe, Tel.: 04821 / 178 80 99 oder per Mail an [prinzesshof@steinburg.de](mailto:prinzesshof@steinburg.de) möglich.



## CARBON-BIKES – LEICHT, SCHNELL, WEIT

Für alle, die beim E-Biken Wert auf Leichtigkeit, Design und Performance legen, präsentiert Zweirad Kaina in Itzehoe ein echtes Highlight: das innovative i:SY SKYFLY E5. Mit diesem Bike wird das Thema Leichtbau auf ein neues Level gehoben: Unter 20 Kilogramm, dabei kraftvoll und leise unterwegs – dank des modernen BOSCH Performance Line SX Motors mit 55 Nm Drehmoment. Die neue Rahmenform aus Carbon verleiht dem Kompaktrad einen frischen Look, bleibt aber der typischen i:SY-DNA treu. Ein besonderes Highlight ist der im Rahmen integrierte Schnellspanner, mit dem sich die Sitzhöhe blitzschnell anpassen lässt – perfekt für den urbanen Alltag. Zweirad Kaina lädt ein zum Probefahren: „Erleben Sie die neue Leichtigkeit auf zwei Rädern – bei uns in Itzehoe“, freut sich das Team auf Besucher\*innen.

Fotos: i:SY (1) / Sophia Otte (1)



**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 Werkstatteleistungen durch den Kauf eines Fahrrades oder E-Bikes bei uns

**ZWEIRAD-CENTER KAINA**  
 Helenenstr. 2a | 25524 Itzehoe  
 Tel.: 04821 / 5991  
[www.fahrrad-kaina.de](http://www.fahrrad-kaina.de)



Die NordBau zieht immer ein buntes Publikum an. Die Messe ist ebenso interessant für Schüler\*innen, Fachleute und Bauwillige.

# LÖSUNGEN FÜR INFRASTRUKTUR UND FACHKRÄFTEMANGEL

*Vom Bauprojekt Rader Hochbrücke über Investitionen in Milliardenhöhe bis zur Personalgewinnung – die NordBau in Neumünster startet mit klaren Botschaften für die Zukunft der Branche. Vom 10. bis zum 14. September öffnen sich zum 70. Mal die Tore der beliebten Baumesse.*

Wenn am 10. September die NordBau ihre Tore öffnet, trifft sich in den Holstenhallen zum 70. Mal die Bauwelt des Nordens. Die Jubiläumsausgabe der größten Kompaktmesse für das Bauen in Nordeuropa ist ein Schaufenster für modernste Maschinen, Materialien und Bauverfahren, und ein Gradmesser für die Herausforderungen, vor denen die Branche steht: gigantische Infrastrukturprojekte, nachhaltiges Bauen – und die Suche nach Fachkräften.

## MILLIARDENINVESTITIONEN

Traditionell findet am Tag vor der Messe eine Exkursion für Bau-Fachjournalist\*innen statt. In diesem Jahr führt sie zur derzeit wichtigsten Baustelle Norddeutschlands: dem Ersatzbau der Rader Hochbrücke an der A7. Das Bauwerk überspannt den Nord-Ostsee-Kanal bei Rendsburg und ist ein zentraler Verkehrsknotenpunkt. Vor Ort können die Fachjournalist\*innen direkt mit Projektverantwortlichen über technische Neuerungen, logistische Herausforderungen und die Dimension des Projekts diskutieren. Das Großvorhaben steht stellvertretend für zahlreiche Maßnahmen, die durch neue

Milliardeninvestitionen in die Infrastruktur in den kommenden Jahren auf die Bauwirtschaft zukommen.

## BAUMASCHINEN IM XXL-FORMAT

Wie gut die Branche aufgestellt ist, zeigt sich anschließend auf dem Messegelände. Das Freigelände ist auch in diesem Jahr restlos ausgebucht. Riesige Asphaltiermaschinen mit modernsten Absaugtechniken, Spezialgeräte für den Hafen- und Wasserbau oder Hightech-Bohrgeräte – die Aussteller\*innen demonstrieren, wie Effizienz, Arbeitsschutz und Umweltfreundlichkeit auf den Baustellen von morgen zusammenfinden können.

In den Hallen liegt der Fokus auf innovativen Baustoffen. Ziegelhersteller präsentieren neue Lösungen für das traditionelle Baumaterial, das gerade in Zeiten steigender Anforderungen an Klimastabilität wieder an Bedeutung gewinnt. Systemwandelemente und neuartige Steine verkürzen Bauzeiten erheblich und zeigen, wie Bauprozesse beschleunigt werden können. Von Kita-Sanierungen über Schulbauten bis hin zum dringend benötigten Wohnungsneu-

bau – viele Aussteller\*innen sehen in den angekündigten Investitionen der öffentlichen Hand wichtige Impulse für das Bauhandwerk und den Hochbau. Für sie ist die NordBau die ideale Plattform, ihre Innovationen potenziellen Auftraggeber\*innen vorzustellen.

## NACHWUCHS DRINGEND GESUCHT

Doch Maschinen und Materialien sind nur eine Seite der Medaille. Mindestens ebenso wichtig ist das Thema Personal – und hier setzt die NordBau seit Jahren auf Nachwuchsförderung. Zum 13. Mal findet die „nordjob Bau:Technik“ statt, organisiert vom Institut für Talententwicklung (IfT). Rund 1.000 Schüler\*innen aus Norddeutschland werden zu fest vereinbarten Gesprächen mit Unternehmen eingeladen, um Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten kennenzulernen.

## BEGEISTERUNG WECKEN!

Neu ist ein offener Mitmach-Bereich, in dem MINT-Berufe praxisnah vorgestellt werden. Jugendliche können dort ausprobieren und erfahren, was es heißt, in Bauberufen tätig zu

Ein Blick von oben zeigt: Die NordBau ist eine gigantische Baumesse mit interessanten Details.

sein. Ziel ist es, Begeisterung zu wecken – ob für die klassische Ausbildung oder für ein Ingenieurstudium.

Damit Unternehmen ihre Messepräsenz noch gezielter für das Recruiting nutzen können, gab es bereits im April eine Informationsveranstaltung. Dort erhielten Firmen Tipps, wie sie junge Menschen ansprechen, welche Kommunikationskanäle relevant sind und wie sich der eigene Messeauftritt gestalten lässt.



### **BÜHNE FÜR ARBEITGEBER\*INNEN**

Nach der erfolgreichen Premiere 2024 bietet die Messe auch in diesem Jahr in Halle 1 wieder eine spezielle Plattform für Arbeitgeber\*innen. Unternehmen aus der Bauindustrie, Handwerksbetriebe und große Konzerne präsentieren sich dort als attraktive Arbeitgeber\*innen – sowohl für erfahrene Fachkräfte als auch für Berufseinsteiger\*innen. Der Austausch zwischen Auftragnehmer\*innen und Auftraggeber\*innen, Bewerber\*innen und Personalern steht dabei im Mittelpunkt.

### **ERNEUT CONBAU**

Der zur vergangenen Messe gestartete Baukongress CONBAU Nord wird in diesem Jahr

fortgeführt. Teilnehmer\*innen, Referent\*innen und Organisator\*innen zogen nach der Premiere eine äußerst positive Bilanz. Der interdisziplinäre Austausch zu den Themen Wärmewende und Wohnungsbau soll weiterhin Grundlage der Netzwerkveranstaltung sein.

### **FASSADENBEGRÜNUNG**

Ein Sonderthema auf der NordBau widmet sich der Fassadenbegrünung. Zusammen mit dem Fachverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau Schleswig-Holstein sowie Haus & Grund Schleswig-Holstein wird dieses Thema für Immobilienbesitzer\*innen und Kommunen umgesetzt. In Halle 8 soll an einer Teilfassade in

Originalgröße gezeigt werden, welche Varianten möglich sind und vor allem, welche positiven Auswirkungen damit einhergehen. Temperaturregulierung durch Begrünung wird in wärmer werdenden Städten immer wichtiger.

### **JUBILÄUM MIT DÄNISCHER NOTE**

Die Messe feiert auch zwei Jubiläen: 70 Jahre NordBau und 50 Jahre Partnerschaft mit Dänemark. Entsprechend prominent ist die Eröffnung besetzt: Der dänische Botschafter Thomas Østrup Møller wird mit Schleswig-Holsteins Wirtschaftsminister Claus Ruhe Madsen und Hamburgs Senatorin für Stadtentwicklung, Karen Pein, die Messe eröffnen.

**70**  
Jahre

**NB** **NORD**  
**BAU**

**Nordeuropas Baufachmesse**



**10.–14. September 2025**  
**Holstenhallen Neumünster**

## BUNT WIE DER SOMMER



Foto: formano/TrendXpress

Endlich Sommer! Da freut sich jede\*r auf den Garten. formano verschönert die Zeit im Grünen mit farbenfrohen Dekorationen: Stimmungsvolle Beleuchtung, beeindruckende Windspiele und putzige Gartenfiguren geben Balkon, Terrasse und Garten einen individuellen Look. Schillernd wie der Regenbogen zaubern handbemalte Windräder faszinierende Lichtreflexe in den Garten. Die robusten Metallrädchen bringen jede Gartenecke zum Erblühen und laden den Wind zum ausgelassenen Spiel ein. Mehr unter [www.formano-dekoration.de](http://www.formano-dekoration.de).

**FORMANO STECKER WINDRAD, 40/128 CM,  
AUS METALL, ART.-NR. 571090, 39 EURO**

## Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen  
Tel. 0 46 42 / 96 580 80  
[www.schaeferwagen-manufaktur.de](http://www.schaeferwagen-manufaktur.de)



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](http://www.schaeferwagen-manufaktur.de).



BIS ZU  
**30%**  
RABATT\*  
Auf alle Plissees unserer  
Sun\*Light  
KOLLEKTION

## PLISSEES NACH MASS VON DEN PROFIS

\*27% Aktionsrabatt + 3% Knutzen Plus-Rabatt.  
Infos: [plus.knutzen.de](http://plus.knutzen.de)

Beratung, Aufmaß und Montage von den Profis.  
Termine unter [www.knutzen.de](http://www.knutzen.de)



Hürup Hauptstraße 57 | Kappeln Mehldiek 1  
Niebüll Ostring 4 | Husum Schobüller Straße 52  
[www.knutzen.de](http://www.knutzen.de)

Verwaltung: Knutzen Wohnen GmbH | Gutenbergstraße 12 | 24941 Flensburg

# Bio-Peeling

## FÜR DACH UND FASSADE

Dächer und Fassaden werden meistens mit Hochdruckgeräten gereinigt – immer mit dem Risiko, Dachziegel, Putz oder Mauerwerk zu beschädigen. Das Unternehmen **360 Home Service** aus Flensburg setzt auf natürliche Prozesse.

„Wir setzen nicht auf Kraft, unsere biologische Algenbehandlung ist sanft, effektiv und bezahlbar“, sagt Chef Jacob Enggaard und stellt seine Dach- und Fassadenreinigung vor, die bereits seit vielen Jahren in Dänemark angewendet wird und mit der er über 15 Jahre gearbeitet hat.

### GEGEN MOOS, ALGEN, FLECHTEN

Dabei werden Moose, Algen und Flechten mit einem biologischen Mittel behandelt, das sie

VORHER



NACHHER



zersetzt. Anschließend spülen Regen, Wind und Schnee die Rückstände in 9 bis 12 Monaten von selbst ab. „Das Ergebnis ist eine saubere Oberfläche – ohne Materialschäden, ohne Imprägnierung, und zu einem Preis ab 299 Euro“, so der Unternehmer aus Flensburg.

### PREIS UND LEISTUNG CHECKEN

„Eine Hochdruckreinigung kostet zwischen 3.000 und 4.000 Euro und kann riskant sein“,

vergleicht der Däne Preis und Leistung. „Unsere Methode ist schonend und erzielt vergleichbare Resultate – nur mit etwas Geduld.“

### „WIR GEBEN GARANTIE“

Jacob Enggaard weiß: „Viele sind anfangs skeptisch. Deshalb geben wir Garantie auf die Ergebnisse. Diese Methode wird auch hier überzeugen – weil sie funktioniert.“ Er freut sich auf Anfragen aus Schleswig-Holstein und Hamburg.

Foto: 360 Home Offi

🚗 Keine Anfahrtskosten    ❤️ In ganz Schleswig-Holstein & Hamburg für dich da!

## Dach & Fassadenreinigung

Ab nur  
**299 €**  
inkl. MwSt.

Wirksamkeit  
garantiert

100%  
Zufriedenheits  
Garantie

**360** HOME  
SERVICE

📍 Harniskai 22,  
24937 Flensburg,  
Deutschland

☎️ 0151 1503 6002  
✉️ info@360homeservice.de  
🌐 www.360homeservice.de

 ★★★★★  
5 Sterne Bewertungen





Neue  
 Küchenideen  
 finden Sie  
 bei uns



HAUS, HOF & GARTEN

# ICE, ICE, BABY!

*Es gibt wieder tolle News  
 aus dem Hause ICE LOVE.*

Dieser **ICE LOVE Cocktail-Shaker** kombiniert reinen Edelstahl mit einem mattgrauen Finish und einem handgegossenen, dezent farbigen Deckel aus Resin, der für einen lebendigen Touch sorgt. Handgefertigt und lebensmittelecht, ist er sowohl stylisch als auch funktional, perfekt für Cocktail-Liebhaber. Verpackt in einer STUDIO-Geschenkbox ist er das ultimative Accessoire für jede coole Hausbar.



Der **ICE LOVE-Weinkühler** besteht aus glattem Edelstahl mit einer frostigen, mattgrauen Oberfläche, die durch einen handgegossenen Resin-Sockel in leuchtenden Farbtönen aufgewertet wird. Der handgefertigte und lebensmittelechte Weinkühler ist sowohl stylisch als auch funktional und verleiht jedem Ambiente einen Hauch von Individualität. In einer ultimativen STUDIO-Geschenkbox verpackt, ist er das perfekte Geschenk oder ein Eyecatcher für jedes Zuhause.

Die **ICE LOVE Punchbowl** ist ein echter Stimmungsmacher: cooler Edelstahl mit frostigem, mattem Finish und einem Sockel aus lebendigem, grün-türkisfarbenem Harz, der von Hand gegossen und poliert wird, um einen subtilen Glanz zu erzielen. Komplett lebensmittelecht wird alles in Handarbeit hergestellt. In einer stylischen STUDIO-Geschenkbox verpackt, ist sie der perfekte Eyecatcher für jeden Gastgeber.



# WÄRMEPUMPEN – ANGEBOTE PRÜFEN LASSEN

Der Umstieg auf eine Wärmepumpe sollte gut geplant sein – technisch und finanziell. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (VZSH) bietet ab sofort eine kostenfreie Angebots-Prüfung an.

Ziel ist es, Hauseigentümer\*innen bei Auswahl, Bewertung und Optimierung von Angeboten zu unterstützen – fachlich fundiert, verständlich und unabhängig. Wärmepumpen spielen eine zentrale Rolle für die Wärmewende. Richtig geplant arbeiten sie effizient, senken Heizkosten und reduzieren CO<sup>2</sup>.

## SENSIBLE TECHNIK

Da die Technik sensibler auf Planungsfehler reagiert als fossile Heizungen, müssen Leistung, Gebäudeeigenschaften und Kostenstruktur genau geprüft werden. Einige Angebote sind jedoch unvollständig oder schwer verständlich – hier setzt die neue Prüfung an.

## SO FUNKTIONIERT ES:

Hausbesitzer\*innen können bis zu drei Angebote über die Webseite an die VZSH senden.

Die Energieberatung prüft sie auf Vollständigkeit und Verständlichkeit – u. a. Heizlastberechnung, hydraulischer Abgleich, Heizkörperaustausch, Entsorgung der Altanlage, Heizkurven-Einstellungen, Plausibilität der Leistungsauslegung und Dimensionierung. Anschließend erfolgt eine Videoberatung, danach erhalten Ratsuchende eine schriftliche Ergebnisübersicht mit Bewertung und markierter Angebotskopie. Dank Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie ist die Beratung kostenlos.

## ANBIETERUNABHÄNGIG

Die Fachleute informieren anbieterunabhängig und individuell. Die kostenfreie Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch an über 20 Standorten in ganz Schleswig-Holstein statt. Erforderliche Beratungen bei Verbraucher\*innen zu Hause kosten maximal 40



Euro. Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis sind alle Beratungsangebote kostenfrei.

## NÄHERE INFORMATIONEN

Mehr Informationen dazu gibt es auf [www.verbraucherzentrale.sh/energieberatung](http://www.verbraucherzentrale.sh/energieberatung) oder unter Telefon 0800 / 809 802 400 (bundesweit kostenfrei) und Telefon 0431 / 590 99 40.

Foto: Adobe Stock

## ZEITLOS RELAXEN



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

Fotos: Zebra Group GmbH

## Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf  
gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit  
[www.herzstiftung.de/spenden](http://www.herzstiftung.de/spenden)



## Fahrzeugsattlerei

# Jekat



Inhaber Thomas Samuelsen

Autosattlerei • Cabriovertende • Sitzreparatur • Möbelpolsteri  
Bootsplanen • LKW-Planen • Sonnenschutz • Pavillons • Schirme  
Vorzelte • Terrassenplanen • Windschutz

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](http://www.fahrzeugsattlerei-jekat.de)



# SCHMÖKERTIPPS

Leseempfehlungen aus der Redaktion



## BIS ANS MEER

Januar 1945: Bei eisigen minus 30 Grad muss Frieda mit ihrer kleinen Tochter über Nacht aus Schlesien fliehen. Ihr Mann Karl ist an der Front. Inmitten von Chaos und Schrecken geben sich die beiden ein Versprechen: Sie werden einander wiederfinden – ohne zu ahnen, welchen Preis sie dafür zahlen müssen. Jahrzehnte später fragt sich ihre Enkelin, warum sie jene Bindungen, nach denen sie sich doch eigentlich sehnt, nicht eingehen kann. Woher rührt diese Angst vor Nähe? Als sie sich auf Spurensuche in ihrer Familie begibt, entdeckt sie eine dramatische Geschichte, die bis in die Gegenwart wirkt. „Bis ans Meer“ ist mehr als ein Roman über Flucht, Liebe und Verlust – er ist ein eindringliches Stück zeitgemäßen Gedenkens.

**Peggy Patzschke: Bis ans Meer**  
Rütten & Loening Verlag, 445 S., 22 Euro



## DIE KUNST DES ANKOMMENS

Warum scheint die wahre Liebe so schwer zu finden? Warum blockieren wir uns selbst, wenn es darum geht, endlich anzukommen – gerade in einer glücklichen Beziehung? In „Die Kunst des Ankommens“ beleuchtet Neurowissenschaftler und Psychiater Dr. Raphael Bonelli, warum wir uns oft selbst im Weg stehen, wenn es um Liebe, Sex und Beziehung geht. Er zeigt, wie innere Ängste und Selbstzweifel uns davon abhalten, den Partner zu finden, den wir uns wirklich wünschen – und wie wir diese Muster endlich durchbrechen können. In seinem Buch gibt er neuroanalytische Tipps, wie wir unsere Selbstsabotage auflösen und echte Nähe zulassen können.

**Dr. Raphael Bonelli: Die Kunst des Ankommens**  
edition a, 336 S., 26 Euro



## RABENLAND

Vor einer Klinik in der Uckermark wird ein schwer verletztes 17-jähriges Mädchen abgelegt. Wie sich herausstellt, handelt es sich um Lilly Steiner, die seit einem Jahr als vermisst galt. Lilly ist traumatisiert und kann keine Aussage dazu machen, wo sie sich aufgehalten hat. Ihre einzige Erinnerung ist, dass sie unter Raben gelebt und angeblich deren Sprache erlernt hat. Carlotta Weiss und Nils Trojan übernehmen die Ermittlungen und machen in einem entlegenen Waldstück, in dem Lilly angefahren wurde, eine unheimliche Entdeckung: Auf einer Lichtung stoßen sie auf sieben lebensgroße Puppen, die in einem Kreis an Bäume angebunden sind. Aber dann kommt es zu einem tiefst verstörenden Ereignis, das alles zunichtemacht, was Carlotta und Nils über Lilly zu wissen glaubten.

**Max Bentow: Rabenland**  
Goldmann, 368 S., 18 Euro



## DER TOTE IM WATTENMEER

Ebbe Knudsen, ehemaliger Privatdetektiv in Husum und von seiner Frau verlassener Mann, ist als Endfünfziger und Vorruehständler auf seine Heimatinsel Pellworm zurückgekehrt. Dort arbeitet er ehrenamtlich als Deichschützer. Nun ja, wie es so ist, bei einer Wattbegehung findet er eine Leiche. Die ist allerdings arg mitgenommen und auch als tiefgefrorenes Ding schon ein paar Jahrzehnte alt. Gemeinsam mit der Inselkriminalistin Marret Knudsen, nicht verwandt oder verschwägert, geht er auf Täter\*insuche. Zugleich kümmert sich um seine Liebe zu Kaya, der Kojenhaus-Wirtin, wieder so richtig auf. Und bei der kommt ohnehin so eine richtige Inselclique regelmäßig zusammen. Wer einen unterhaltsamen, mit viel norddeutschem Kolorit und Humor versehenen Krimi lesen und dazu erfahren möchte, was sich hinter „Deichimmern“ verbirgt, ist bei „Der Tote im Wattenmeer“ genau richtig.

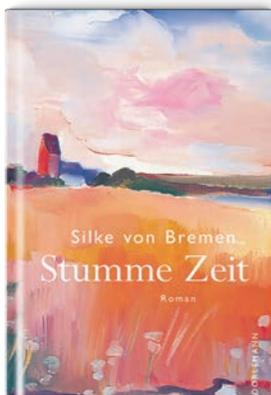
**Laura Windmann: Der Tote im Wattenmeer**  
 Ellert & Richter Verlag, 248 S., 14,95 Euro



## WIND WELLEN EWIGKEIT

Sylt gehört zu den faszinierendsten Sehnsuchtsorten Deutschlands. Hier verbringen nicht nur zahllose Menschen ihren Traumurlaub - einige entscheiden sich sogar, für immer zu bleiben. Und das gilt auch über den Tod hinaus: Viele Prominente und Nichtprominente haben auf dieser einzigartigen Insel ihre letzte Ruhestätte gefunden. Doch wer sind die Menschen, die auf Sylts Friedhöfen begraben liegen? Welche Lebensgeschichten verbergen sich hinter den Namen? Dieses Buch lädt ein zu einer faszinierenden Spurensuche: Es erzählt von prominenten Persönlichkeiten, von Insulaner\*innen und von Menschen, die freiwillig oder unfreiwillig auf die Insel kamen und für immer blieben. U.a. mit Beiträgen von Ole von Beust, Wolfram Bickerich oder Anja Goerz, eindrucksvolle Fotografien von Hans Jessel.

**Silke von Bremen und Susanne Matthiessen (Hg): Wind Wellen Ewigkeit. Geschichten von Sylter Gräbern**  
 Wachholtz Verlag, 250 S., 29 Euro



## STUMME ZEIT

Als Sönning Petersen stirbt, ist niemand im Dorf am Watt traurig, am wenigsten seine Tochter Helma. Er war kein liebevoller Vater, der Krieg hatte ihn hart gemacht. Sein Tod fällt in eine Zeit, in der der aufkommende Tourismus neue Menschen und Gebräuche mit sich bringt. Immer mehr Inselbewohner\*innen wollen am Wohlstand teilhaben, auch Helma vermietet bald an Badegäste. Doch da ist noch etwas, was sie beschäftigt: Über ihre früh verstorbene Mutter wurde immer eisern geschwiegen. Auch um die Mutter ihres Kindheitsfreundes Rudi gibt es ein Geheimnis, sie wurde während des Krieges abgeholt und kam nie zurück. Wie konnten die Frauen einfach so verschwinden? Warum fragte niemand nach ihnen? Die Suche nach Klarheit führt Helma und Rudi in die dunkelsten Kapitel der Geschichte ihrer Insel.

**Silke von Bremen: Stumme Zeit**  
 Dörlemann Verlag, 400 S., 25 Euro



## MISS MCMURRAY RISKIERT KOPF UND KRAGEN

Als eine Katzenbesitzerin ermordet wird, ermittelt Hobbydetektivin Una McMurray undercover bei der großen Londoner Cat Show. Die Statistikexpertin Una McMurray arbeitet an einer gewagten These: Sie will beweisen, dass Katzenbesitzer\*innen eine besonders hohe Lebenserwartung haben. Doch der plötzliche Tod von Sian Jones, deren Katze als Favorit bei der großen Londoner Cat Show gilt, scheint ihre Annahme zu widerlegen. Una vermutet jedoch, dass Sian keines natürlichen Todes gestorben ist. Um das zu beweisen, beschließt sie, undercover zu ermitteln, und nimmt mit Kater Pedro am Wettbewerb teil. Pedros Chancen auf den Sieg sind allerdings äußerst gering. Genau wie Unas Aussichten, den Mörder zur Strecke zu bringen, bevor er erneut zuschlagen kann.

**Jo Cunningham: Miss McMurray riskiert Kopf und Kragen**  
 Goldman, 368 S., 17 Euro

# AUSSTELLUNGEN

## IM SEPTEMBER & OKTOBER 2025

### Ein Brücke-Maler am Meer

Das **Ostholstein-Museum** in Eutin widmet bis zum 2. November die Ausstellung „Max Pechstein an der Ostsee“ einem der bedeutendsten Expressionisten.

Max Pechstein war in den Jahren von 1906 bis 1912 mit Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Fritz Bleyl und Karl Schmidt-Rottluff Mitglied der weltbekannten Künstlergruppe „Brücke“. Als Maler und Grafiker befasste er sich vor allem mit Figuren- und Landschaftsbildern, die er in einer unverwechselbaren expressiven Form- und Farbgebung umsetzte. Insbesondere die Ostseeküste – zunächst die des damaligen ostpreußischen Niddens und später dann des pommerschen Lebas – übte auf ihn zeitlebens einen besonderen Reiz aus. Hier fand der Künstler seine Vorstellung von der Verbundenheit von Natur und Mensch sowie von Natur und Kunst erfüllt.

Nach seinem ersten Besuch in Nidden 1909

waren für Pechstein über 40 Jahre die scheinbar unberührte Natur und die an der Küste lebende Bevölkerung Thema seiner Kunst. In seinen Werken stellte Pechstein daher immer wieder Fischer und Bauern, deren Alltag, die Dünen- und Binnenlandschaft, das Meer, Schiffe und Boote sowie Akte in der Landschaft dar. Diese Ausstellung im Ostholstein-Museum präsentiert eine Auswahl von Papierarbeiten mit den einschlägigen Motiven der Küsten und des Binnenlandes an der Ostsee, die durch eine kleine Anzahl an Ölbildern ergänzt wird. Unter [www.oh-museum.de](http://www.oh-museum.de) stehen Ihnen Informationen zu öffentlichen Führungen und weiteren Veranstaltungen zur Verfügung.



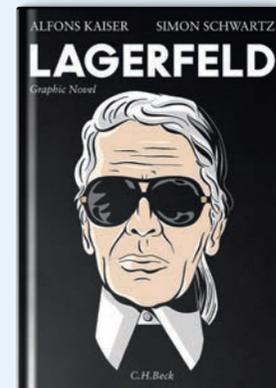
Max Pechstein – Badeleben 20 (6), 1926



Max Pechstein – Kieler Förde bei Strande, 1925

#### BESONDERER LESETIPP

#### DER MODEZAR



Wer an Haute Couture denkt, denkt sogleich an Karl Lagerfeld (1933-2019). Als er starb, war die Welt der Mode um ein Juwel ärmer. Sein Leben ist so geheimnisvoll, weil er sich selbst zu einer eigenen Marke stilisiert und sein Image als Unnahbarer peinlich genau gegliedert hat. Alfons Kaiser gilt spätestens seit seinem Buch „Karl Lagerfeld. Ein Deutscher in Paris“ als Spezialist für einen der berühmtesten Deutschen des 20. Jahrhunderts. Mit dem Comic-Künstler Simon Schwartz hat er die Biografie des herausragenden Modeschöpfers in eine Graphic Novel verwandelt.

Von der Kindheit über die Jugendzeit, seine ersten Schritte in der Modebranche bis hin zu seiner Zeit als einflussreicher Modemensch gibt das umwerfende Buch in fantastischen Bildern kenntnisreich einen tiefgehenden Überblick über das facettenreiche Leben des Genies Karl Lagerfeld.

**Alfons Kaiser/Simon Schwartz: Lagerfeld.**  
Verlag C.H.Beck, 104 S., 22 Euro



Blick in die Ausstellungsräume der Galerie RIECK in der Eckernförder Carlshöhe 78

## NORDISCHER KUNSTGENUSS

Auf der Carlshöhe in Eckernförde finden Freund\*innen der skandinavischen und nordischen Kunst eine sehenswerte Galerie und feine Adresse für Besonderes. Die **Galerie RIECK** präsentiert auf über 200 qm ausgewählte Kunst des Nordens der letzten 100 Jahre – von der klassischen Moderne bis zur zeitgenössischen Kunst. Im Fokus stehen Arbeiten von renommierten Künstler\*innen – angefangen bei der Malerei über Skulpturen und Objekte bis zu Collagen sowie Stoff- und Papierarbeiten. Ergänzt wird das Spektrum durch Neuentdeckungen mit neuen Ideen und Ausdrucksformen. Es gibt eine dauerhafte Gruppen-Ausstellung und ca. alle zwei Monate einen besonderen Themen- und Künstler\*innen-Schwerpunkt. Der Besuch empfiehlt sich und ist nordischer Genuss für die Sinne. Unter [www.galerie-riECK.de](http://www.galerie-riECK.de) erhalten Sie mehr Informationen zu der Galerie, die mittwochs und freitags jeweils von 14 bis 18 Uhr sowie samstags von 12 bis 16 Uhr geöffnet ist.

Foto: Galerie RIECK

## Kunstwerk auf dem „Alten Markt“

Die **Kunsthalle zu Kiel** präsentiert ihr zweites Pop-up-Projekt – erstmals im öffentlichen Raum. Auf dem historischen Kieler Marktplatz, dem heutigen „Alten Markt“, trifft die dortige Architektur der 1970er-Jahre auf sehenswerte zeitgenössische Kunst. Die denkmalgeschützten Glaspavillons des Architekten Wilhelm Neveling (1908-1978) rahmen eine abgesenkte Platzfläche ein, die an ein Forum erinnert. Inmitten dieser Szenerie sorgt nun die farblich deutlich abgesetzte Installation der 1978 in Ljubljana (Slowenien) geborenen und heute in Wien lebenden Künstlerin Maruša Sagadin für besondere Aufmerksamkeit. Ihre ortsspezifische Intervention setzt dabei einen überraschenden Kontrapunkt zu Konsum, Leerstand und Beton – und schafft viel Raum für Gefühle, Humor und Sinnlichkeit.



Detail der Installation von Maruša Sagadin auf dem „Alten Markt“ in Kiel

Foto: © Simon Veres



**RIECK**  
CARLSHÖHE

**GALERIE**  
für skandinavische und nordische Kunst



Carlshöhe 78 | 24340 Eckernförde | [www.galerie-riECK.de](http://www.galerie-riECK.de)

Zwischen Barock und Romanik liegt die Botanik

Maruša Sagadin

Kunsthalle POP UP zu Kiel

Alter Markt, Kiel

#2 Pop-up Kunsthalle zu Kiel

20. September bis 16. November 2025



FACETTEN  
reich  
Fotografie  
Malerei

11 SEPT - 26 OKT 2025  
C.culturgut Flensburg

## FACETTENreich

Die neue Ausstellung im **C.culturgut** zeigt vom 11. September bis zum 26. Oktober ausdrucksstarke Acryl-Malerei von Maike Osterkamp und eindrucksvolle Schwarzweiß-Fotografien von Jörg Böttger.

Die Werke von Maike Osterkamp und Jörg Böttger sind im wahrsten Sinne des Wortes facettenreich. Zwischen Farben und Schwarz-Weiß, zwischen abstrakten und realistischen Darstellungen, zwischen verschiedenen Strukturen, die mal sanft, mal schroff sind, und zwischen erzählten Geschichten und offenen Fragen liegt das Spektrum Ihrer Arbeiten. Die Werke stehen sowohl im Dialog zueinander als auch für sich allein. Jörg Böttgers Schwarzweißfotografien sind oft auf wenige Details fokussiert und bieten den Betrachtenden eine willkommene Ruhepause von den lebendigen und farbintensiven Arbeiten Maike Osterkamps, die für ihre Arbeiten Acrylfarben, Pigmente, strukturgebende Materialien wie beispielsweise Steinmehle und Papiere für Collage verwendet. Ein besonderes Augenmerk verdienen auch ihre handgefertigten Rahmen aus der eigenen Werkstatt, die ihren Kunstwerken eine besondere Ästhetik verleihen. Die Ausstellungseröffnung findet am 11. September um 19 Uhr im C.culturgut (Alter Husumer Weg 222, Flensburg, [www.culturgut.eu](http://www.culturgut.eu)) bei freiem Eintritt statt. Unter [www.itangere.com](http://www.itangere.com) sowie [www.maikeosterkamp.de](http://www.maikeosterkamp.de) erhalten Sie weitere Informationen.

Jörg Böttger ist Tischlermeister, Tango-lehrer und Bewegungspädagoge nach der Franklin-Methode

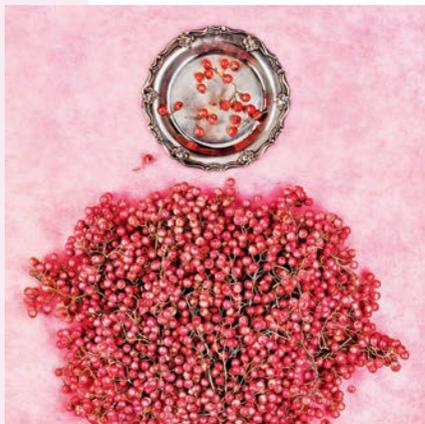


Maike Osterkamp ist als freie Künstlerin und Tangolehrerin tätig

Fotos: © Maike Osterkamp/Jörg Böttger

## WERKE AUS VIER JAHRZEHNTE

Die bis zum 2. November laufende Ausstellung „Peter Rathmann – still-live – Fotografien 1981-2023“ im **Schloss vor Husum** präsentiert frühe Schwarz-Weiß-Arbeiten bis hin zu aktuellen fotografischen Stillleben des Künstlers. Sie konzentriert sich vorrangig auf die intensive Beschäftigung mit der Stillleben-Fotografie von Peter Rathmann. Es sind die Ergebnisse einer umfassenden, hochrangigen Auftragslage für namhaft Unternehmen und Agenturen. Oftmals ist jedoch nicht die Idee, sondern der Prozess ausschlaggebend für die abschließende Wirkung, so dass aufwendige Vorbereitungen von minimalistisch geprägten Präsentationen verschleiert werden. Die Kombination von verschiedenen Sinnesausdrücken wird auf der visuellen Ebene verknüpft. Die getäuschten Sinne, wie Riechen, Fühlen und Schmecken, werden unterschwellig aus dem Augenblicke heraus intensiviert und ästhetisiert.



## DIE AUFLÖSUNG KÜNSTLERISCHER HANDSCHRIFTEN



Meeresschnee ist ein optisches Phänomen, das der Ausstellung ihren Titel gegeben hat



Das Künstlerinnenkollektiv Mother Of Pearl: Liza Dieckwisch, Ae Ran Kim, Jungwoon Kim und Klara Paterok (von links nach rechts)

Mit der Ausstellung **MEERESSCHNEE** lädt das Künstlerinnenkollektiv Mother Of Pearl zu einer eindrucksvollen, ortsspezifischen Installation in die Räume von **Kunst&Co Flensburg** ein. Die Schau, die vom 5. September bis 3. Oktober zu sehen ist, vereint Malerei, Skulptur und Video zu einem kollektiven Gesamtkunstwerk, das von lyrischen Beiträgen des Kieler Dichters Arne Rautenberg begleitet wird. Thematisch bewegt sich die Ausstellung zwischen Meeresforschung, Architektur von Muscheln und Schnecken, maritimen Texturen und Klängen sowie dem Einfluss des Menschen auf das Ökosystem Meer. Eröffnet wird die Ausstellung am 5. September um 19 Uhr.

Fotos: Künstlerinnenkollektiv Mother Of Pearl (1) / Jana Madzgon (1) / Peter Rathmann (1)



Blick in die sehenswerte Ausstellung „Wikingerdämmerung. Zeitenwende im Norden“



Goldarmringe und Beschläge des Pferdezaumzeugs (10. Jhr.) werden in der Ausstellung präsentiert

# Ein absoluter Ausstellungsmagnet

Das riesige Publikumsinteresse an der umfangreichen Ausstellung „Wikingerdämmerung. Zeitenwende im Norden“, dem Highlight der **Landesmuseen Schleswig-Holstein 2025**, ist nach wie vor ungebrochen.

Seit ihrer Eröffnung am 16. April erfreut sich die archäologische Sonderausstellung „Wikingerdämmerung. Zeitenwende im Norden“ großer Beliebtheit und hat sich zu einem echten Publikumserfolg entwickelt, den Sie sich auf keinen Fall entgehen lassen sollten. Die Landesmuseen Schleswig-Holstein zählten bereits weit über 35.000 Gäste – ein deutlicher Beleg für die sehr ansprechende Präsentation und die außergewöhnliche Qualität der gezeigten Ausstellungsstücke aus der spannenden Geschichte der Wikingerzeit.

## AUF KEINEN FALL VERPASSEN

Sie haben noch bis zum 2. November die Gelegenheit, selbst auf eine wundervolle Entdeckungsreise in die Welt der Wikinger zu gehen. Im Kreuzstall und in der Reithalle werden auf über 1.000 Quadratmetern Ausstellungs-

fläche herausragende archäologische Funde und aktuelle Forschungsergebnisse gezeigt. Zu sehen sind unter anderem Schatzfunde aus Gold und Silber, jahrhundertealte Schriften und ein spektakulärer Nachdruck des 68 Meter langen Teppichs von Bayeux. Thematisch steht die späte Wikingerzeit und ihr kultureller, politischer und wirtschaftlicher Wandel im Zentrum. Hierbei wird eine Zeit des Umbruchs beleuchtet, denn im Jahr 1066 wurde der bedeutende Seehandelsplatz Haithabu von einem slawischen Heer zerstört – kurz darauf entstand ganz in der Nähe das heutige Schleswig. Im selben Jahr eroberte Wilhelm von der Normandie England. Diese Ereignisse markieren sowohl im Norden als auch auf den britischen Inseln eine tiefgreifende Zeitenwende, die bis heute nachwirkt. Unter [www.schloss-gottorf.de](http://www.schloss-gottorf.de) stehen Ihnen weitere Informationen zur Verfügung.

## MEHR WIKINGER GEHT NICHT

Mit dem vergünstigten Wikinger Kombi-Ticket können Sie gleich zwei Orte besuchen, nämlich die Sonderausstellung „Wikingerdämmerung. Zeitenwende im Norden“ auf der Gottorfer Schlossinsel sowie das Wikinger Museum Haithabu (inkl. Wikinger Häuser im Freigelände). Das Wikinger Kombi-Ticket ist drei Tage gültig und Sie können innerhalb von drei aufeinanderfolgenden Tagen die Sonderausstellung und das Wikinger Museum jeweils einmal besuchen. Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Öffnungszeiten der beiden Ausstellungsorte.

Hier geht es zum Wikinger Kombi-Ticket



# Wikinger Dämmerung

## Zeitenwende im Norden

16.4. – 2.11.2025  
Schloss Gottorf



Illustration: © Antoine Laurent, gewerkdesign, Berlin

Museumsinsel  
Schloss Gottorf

Landesmuseen SH



LEIBNIZ-ZENTRUM  
FÜR ARCHÄOLOGIE

Mit freundlicher Unterstützung von



landesmuseen.sh

# Hafendämmerung

Der Himmel blutet rot ins Abendmeer.  
Ich stehe stumm; von Ehrfurcht tief durchdrungen –  
Ich atme ein, das Herz wird schwer;  
Ich atme aus. Wahre Freiheit, meerumschlungen.

Boote wiegen sich ganz sacht  
auf weicher Wellen Wogen.

Vom Horizont her kommt die Nacht  
auf dunklen Schwingen angefliegen.

Die Welt ist schön, so voll von Sturm und Drang.

Selbst die Luft ist warm  
und doch schmeckt sie schon nach Verzicht,  
als flöhe aus dem Blick ein letzter Klang;  
bricht über dem Hafen ein altes Licht.

In solchen Stunden kann ich's spüren,  
bin wieder Teil dieser Welt,  
lass' mich vom Sehnsuchtsruf verführen,  
lass' mich sinken in den Traum,  
der mir mein kleines Herz erhellt.

Gunnar Berndt

**GUNNAR  
BERNDT**

... ist Baujahr 1973 und gehört zum Lehrerteam der Gemeinschaftsschule Mildstedt. Er ist seit Jahren künstlerisch unterwegs – nicht nur im Bereich Lyrik. Er ist Autor und Zeichner zugleich und hat einige Publikationen veröffentlicht. Berndt liebt es, still zu beobachten, Geschichten zu spinnen und in Bildern zu denken. Außerdem ist der Familienmensch fasziniert von den 1920er Jahren. Zusammen mit Musikerfreunden veranstaltet Gunnar Berndt gerne Lesungen mit Musik. Mehr auf [www.gunnar-berndt.jimdofree.com](http://www.gunnar-berndt.jimdofree.com).

## SENDEN SIE UNS IHR GEDICHT!

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



Fotos: Adobe Stock (1) / Gunnar Berndt (1)



## IMPRESSUM

### Lebensart im Norden

erscheint kostenlos am Monatsanfang.  
[www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de), [www.verlagskontor-sh.de](http://www.verlagskontor-sh.de)

**Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH**  
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

**Herausgeber:**  
Kassian Alexander Goukassian

**Geschäftsführer (V.i.S.d.P.):**  
Gesa Schimmer & Kathrin Wesselmann, Tel.: 0431 / 200 766 933

**Chefredaktion:**  
Hanna Wendler, [redaktion@verlagskontor-sh.de](mailto:redaktion@verlagskontor-sh.de), Tel.: 0431 / 200 766 508

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

**Gra k:**  
Sandra Huege, Mette Jepsen, Nicolas Regin, Maren Urbat, Sonja Woldt

**Anzeigen- und Titelgestaltung:**  
Nicolas Regin, [nicolas.regin@verlagskontor-sh.de](mailto:nicolas.regin@verlagskontor-sh.de), Tel.: 0176 / 638 678 14

**Fotos:**  
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

**Anzeigen**  
[anzeigen@verlagskontor-sh.de](mailto:anzeigen@verlagskontor-sh.de)

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

**Verkaufsleitung:**  
Stephan Reußner  
[s.reussner@falkemedia.de](mailto:s.reussner@falkemedia.de)  
Tel.: 0431 / 200 766 62

Frank Barghan:  
[f.barghan@verlagskontor-sh.de](mailto:f.barghan@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 0171 / 412 43 89

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

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

Martina Baumann:  
[martina.baumann@verlagskontor-sh.de](mailto:martina.baumann@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 040 / 83 0198 00

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

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

Frank Barghan:  
[f.barghan@verlagskontor-sh.de](mailto:f.barghan@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 0171 / 412 43 89

Martina Baumann:  
[martina.baumann@verlagskontor-sh.de](mailto:martina.baumann@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 040 / 83 01 98 00

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

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

Birgit Ziemann:  
[birgit.ziemann@verlagskontor-sh.de](mailto:birgit.ziemann@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 04106 / 62 64 75

Oliver Schmuck:  
[oliver.schmuck@verlagskontor-sh.de](mailto:oliver.schmuck@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 0461 / 840 84 74

### Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

### Anzeigen- und Redaktionsschluss:

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

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

**Abonnement:** 30 Euro / 12 Ausgaben

IBAN: DE87 2105 0170 0100 2277 77

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

# X XTRA SCHNELL LADEN. WEIT FAHREN.

Das elektrische G6 SUV Coupé für die Langstrecke.  
Ultimative Ladegeschwindigkeit und Reichweite.

**ab 423€ mtl.<sup>2</sup>**  
ohne Anzahlung



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

Stromverbrauch 17,5 - 17,9 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 0 g/km;  
CO<sub>2</sub>-Klasse: A (kombinierte Werte gem. WLTP).

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

2 Ein Privat-Leasing-Angebot (Kilometer-Leasing) der Arval Deutschland GmbH (Leasinggeber), Bajuwarenring 5, 82041 Oberhaching - für den XPENG G6 Long Range bei 60 Monaten Laufzeit, monatlichen Leasingraten à 423,00 €, 10.000 km Laufleistung pro Jahr und einer Leasing-Sonderzahlung von 0 €. Bonität vorausgesetzt. Preise (brutto) jeweils zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten. Ohne Wartung und Verschleiß. Beinhaltet Kundenrabatt teilnehmender XPENG Vertragshändler. Angebot ist nicht mit anderen Nachlässen/Aktionen kombinierbar.



**XPENG Store Süverkrüp**  
Daimlerstraße 1, 24109 Kiel  
0431 59670671 | [bdc@sueverkruep.de](mailto:bdc@sueverkruep.de)

**Süverkrüp**

Ihr Lächeln. Unser Antrieb.

# Lust auf *gute Ideen* für den Thermomix®?



6 AUSGABEN +  
2 SONDERHEFTE  
**JETZT NUR  
55,90 €**



**JETZT BESTELLEN UNTER**  
[www.zaubertopf.de/abo](http://www.zaubertopf.de/abo)



mein ZauberTopf ist eine unabhängige Publikation aus dem Hause falkemedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken Thermomix®, TMS® und Varoma® sowie die Produktgestaltungen des „Thermomix®“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in mein ZauberTopf ist ausschließlich falkemedia verantwortlich.