

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

FLENSBURG / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

JANUAR 2026 • KOSTENLOS

Dieses Jahr wird bunt

KULTURHIGHLIGHTS 2026

Wir sind hin und weg

BEST AGER ON TOUR



AUSZEIT VOM ALLTAG

Badespaß & Wellness in der Fördeland Therme Glücksburg
Sandwigstr. 1a, Glücksburg, www.foerdeland-therme.de



FÖRDELAND THERME



DAS Airfryer Magazin

Schneller, knuspriger, stressfreier –
jeden Tag ein Wow!



**Das Jahres-
Kombi-Abo**

**4 Ausgaben + E-Paper
INKLUSIVE PRÄMIE ***

33,90€

Jetzt bestellen unter:

www.airfryer.club/aboart

Bestellnummer: AIRONE24E



**Jetzt scannen
& losfryen!**



Liebe Leserin, lieber Leser,

alles neu macht der ... Januar. Diese Ausgabe bildet den Auftakt für unsere neue Rubrik „Happy Family“. Damit möchten wir insbesondere junge Familien ansprechen oder abenteuerlustige Großeltern, die eine schöne Zeit mit ihren Enkeln verbringen möchten. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Beitrag aus dem Team, denn unsere Grafikerin Sandra Huege berichtet von ihren Erfahrungen mit einem Gastkind aus Italien. Eines sei an dieser Stelle schon verraten: Das Familienleben der Hueges wurde ganz schön aufgerüttelt.

MEHR SCHÖNE MOMENTE

Eine Seefahrt, die ist lustig ... aber auch eine Busreise! Unter der Rubrik „Best Ager“ haben wir in der Mutter von Redakteurin Marion Laß eine rüstige Reisende gefunden, die auch im Alter noch viel unterwegs ist. Mit Begeisterung erzählt sie von ihren Erlebnissen „on tour“. Wenn die 80-Jährige in den Bus steigt, lässt sie ihren Alltag hinter sich.

Genau das hat sich auch das Team der Lebensart im Norden für das neue Jahr vorgenommen: mehr Zeit für Dinge, die das Leben bereichern. Im Titelthema verraten wir Ihnen, welche Wünsche wir für das Jahr 2026 haben, damit es einfach knallermäßig wird. Unsere Vor-

haben gehen weit über die klassischen Vorsätze wie Abnehmen, mehr Sport und gesunde Ernährung hinaus. Vielleicht können wir Sie damit inspirieren, sich auch mehr Raum für Ihre Wünsche zu schaffen. Vielleicht gelingt Ihnen dies bereits bei einem der zahlreichen Kulturreignisse im Norden, die Ihnen Redakteurin Isabelle Sester zusammengestellt hat?!

AUSBLICK AUF DAS JAHR

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen hervorragenden Start ins neue Jahr und hoffen, dass Sie uns weiterhin treu begleiten. Wir versorgen Sie wie gewohnt mit Veranstaltungstipps, Neuheiten und besonderen Menschen aus dem Norden.

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL
Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **Fördeland Therme** in Glücksburg. Mehr zum Angebot des beliebten Freizeitbads erfahren Sie auf Seite 27.

Titel: Fördeland Therme Glücksburg



NEUJAHRSTAGUNG IM ALten STAHLWERK NEUMÜNSTER – MIT EISSTOCKSCHIESSEN

Starten Sie gemeinsam mit Ihrem Team motiviert und voller Energie ins neue Jahr. Wir bieten Ihnen den idealen Rahmen für Ihre Neujahrstagung – eine besondere Location, die industriellen Charme mit modernem Komfort verbindet.

In unseren professionell ausgestatteten Tagungsräumen schaffen Sie Raum für neue Ideen, Strategien und Ziele. Für den passenden Ausgleich sorgt ein winterliches Highlight: Eisstockschießen als gemeinsames Teamevent. Locker, kommunikativ und mit viel Spaß stärkt es den Teamgeist und sorgt für einen gelungenen Jahresauftakt.

Gerne gestalten wir Ihre Neujahrstagung individuell nach Ihren Wünschen.

PREIS AUF ANFRAGE

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH

Rendsburger Straße 81 | 24537 Neumünster

Tel. 04321 55600 | info@altes-stahlwerk.com

Sitz der Gesellschaft: JoPi Hotel GmbH

Nordhackstedter Str. 8a | 24980 Hörup

THEMEN

JANUAR 2026

COVER I Fördeland Therme

Glücksburg GmbH

Badespaß & Wellness für die ganze Familie

- Entspannte Auszeit an der Ostsee 27

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Rote Straße 6

Trends & News im Januar 8

Auf ins neue Abenteuer: Das ist los im Januar 2026 12

Kulturhighlights 2026 16

WILLKOMMEN, 2026

Große Träume, mutige Ideen, kleine Auszeiten 22

AUTO & MOBILITÄT

Ankommen auch bei Minusgraden 30

Große Träume, mutige Ideen,
kleine Auszeiten

22



46

In den Wolken tanzen:
Die Pantone Farbe des Jahres

BEST AGER

„Der Alltag bleibt zu Hause“

- Hertha Laß erzählt von ihren Busreisen 34

HAPPY FAMILY

Eine wirklich tolle Erfahrung

- Familie Huege und ihr Gastkind 36

Ausflugstipps für den Winter 38

SO SCHMECKT DER NORDEN

Ein Topf voll Glück: Curryrezepte 40

MODE & BEAUTY

In den Wolken tanzen 46

JA, ICH WILL!

Heiraten, wie es uns gefällt 50

GESUND UND FIT BIS INS ALTER

Dr. Silja Schäfer: Abnehmen – aber ohne Hunger 54

Klinik Husum: Neuer Knie-Roboter im Einsatz 56

HAUS, HOF & GARTEN

Cloud Dancer: Willkommen in den Wolken 58

7 Tipps, wie Sie das richtige Bett für sich finden 60

40

Ein Topf voll Glück:
Curryrezepte



KUNST & KULTUR

Vorschau: Ausstellungen im Jahr 2026	64
Ausstellungen im Januar	68
Veranstaltungshighlights.....	74

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial.....	3
Impressum	82
Vorschau Februar	82



34

„Der Alltag bleibt zu Hause“
– Busreisen machen Spaß

**Keine Lust mehr auf Pauschal –
Wir sind die Spezialisten für Ihren
maßgeschneiderten Urlaub!**

Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Reise
mit uns zusammen.



Individuell – Authentisch – Für jedes Portemonnaie

**Profitieren Sie von über 25 Jahren weltweiter
Reiseerfahrung – wir beraten Sie persönlich,
individuell und fachkundig zu jedem Reiseziel.**

- ◆ Beratung nach Wunsch: vor Ort, telefonisch oder per Video-Call
- ◆ Insider Tipps, die Reiseerlebnisse abseits der touristisch überfüllten Pfade ermöglichen
- ◆ Kompetente Beratung zur Reiseversicherungen sowie Flügen
- ◆ Detaillierte Unterlagen & Ablaufplanung
- ◆ Verlässliche Ansprechpartner am Urlaubsort mit 24/7 Erreichbarkeit während Ihrer Reise

Ihr Wünsche + Unsere Expertise = Ihre Traumreise

**Wir planen – Sie genießen! Lassen Sie uns zeigen,
wie entspannt Reisen sein kann!**

Infos und Buchung unter:



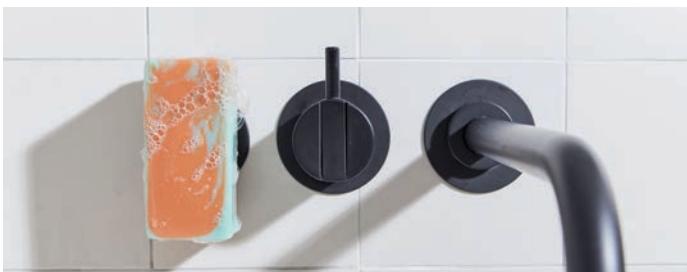
DESIGNER TOURS
GmbH & Co. KG

Tel.: 0 46 42 - 9 25 75 0
www.designer-tours.de

contor
DAS DESIGNHAUS



soapi
Magnetseifenhalter



contor | rote straße 24 im krusehof | 0461 1826220
onlineshop: www.contor-design.com

Stilvoll genießen
— seit 1976 —

Das Original aus Flensburg

Schmeckt,
solange es
kalt ist...



Wein & Rumhaus Braasch
Rote Str. 26-28 · Große Str. 24
Flensburg · Tel. 141600

www.braasch.sh



Restaurant Viva



Examina Finanzdienstleistungsgesellschaft

Weinhundert



Weinstube im Krusehof

rotestrasse.de



Alte Kaffeerösterei



Tourismusagentur

Flensburger Förde



LBS Immobilien



Wein & Rumhaus Braasch



Violas



Parkhaus Rote Straße



Reiselounge Flensburg



Flensburger Seifenhaus



Lorenzen, Zeppenfeld

& Hinrichsen



Mehlert Physiotherapie



Gewandhaus



Kreative Haarkultur Nitu

*Wir wünschen allen
ein frohes und gesundes
Jahr 2026!*

ROTE STRASSE

DIE STARKE INTERESSENGEMEINSCHAFT
IN FLENSBURG



Restaurant Roter Hof



Foto Remmer



TUI Reisebüro



Süßwaren-Werkstatt



Robbe & Berking



Contor Designhaus



Marzipan im Hof



Rote Straße | Ecke Friesische Straße 1
Telefon 0461 2 36 24
optikdurchblick.de

durchblick
BRILLEN. KONTAKTLINSEN

%
winter
SALE

NEU
Frühling

DAMENMODEN ✿ ACCESSOIRES

Backstage · OSKA/Ischiko · by basics · PRIVATSACHEN
MuseWear · TRANSIT



Inh. Claudia Erdmann · Rote Straße 18–20
Di.–Fr. 10–13 Uhr / 14–18 Uhr · Sa. 10–16 Uhr · Tel. 0461 245 93

TRENDS & NEWS

IM JANUAR 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Chico

GEMEINSAM DIE WELT ENTDECKEN

Chico ist ein junger, neugieriger Border-Collie-Mix, der seit Oktober 2025 im Tierheim Schleswig lebt. Der ca. 2022 geborene Rüde sucht hundeerfahrene Menschen, die viel Zeit für ihn haben und gerne aktiv unterwegs sind. Chico möchte noch viel lernen und gemeinsam mit seinen Menschen die Welt entdecken. Nach einer Eingewöhnungszeit sollte auch das Alleinebleiben mit ihm geübt werden. An der Leine läuft er schon gut, lässt sich bei spannenden Gerüchen aber noch ablenken. Mit Hündinnen spielt Chico gern, mit Rüden versteht er sich weniger. Ein Kennenlernen ist nach Terminvereinbarung über Tel.: 04621 / 513 22 oder an buero@tierheim-sl.de möglich. Mehr Infos: www.tierheim-sl.de

AHOI

SEGEL SETZEN!

Setzen Sie die Segel und holen Sie sich frischen Wind ins Haus. Das SAILER Deko-Segelboot aus Edelstahl mit den Maßen 5 x 10,5 x 15 cm kostet 24,95 Euro. www.fink-living.de

BEST OF LIFE AWARD FÜR DAS SHMF



Das Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) wurde mit dem Best Of Live Award (BOLA) 2025 des Bundesverbands der Konzert- und Veranstaltungswirtschaft (BDKV) in der Kategorie „Meisterwerk“ geehrt. Der Preis würdigt herausragende Live-Leistungen in mehreren Kategorien; die Nominierten wurden zuvor von einer unabhängigen Fachjury aus über 130 Einreichungen ausgewählt. Ausgezeichnet wurde das SHMF für seine 40. Jubiläumsausgabe, die als ein Ereignis gewürdigt wurde, das in der Klassik „neue Maßstäbe“ gesetzt hat. Zum Jubiläum 2025 widmeten sich 203 Konzerte an 125 Spielstätten unter anderem einem Istanbul-Schwerpunkt sowie dem Porträtkünstler Fazil Say.

STADT HUSUM VERGIBT THEODOR-STORM-PREIS

Die Stadt Husum schreibt den Theodor-Storm-Preis 2026 aus und bittet um Bewerbungen und Vorschläge. Der Literatur- und Kunstpreis wird alle vier Jahre verliehen und ist mit 8.200 Euro dotiert. Der Preis würdigt das Werk von Wissenschaftler*innen, zeitgenössischen Autor*innen sowie bildenden Künstler*innen, deren Arbeiten die künstlerische Leistung Theodor Storms beleuchten, vertiefen oder neu zugänglich machen. Ausgezeichnet werden können sowohl abgeschlossene Werke als auch Projekte, die durch den Preis ermöglicht oder vollendet werden sollen. Gefördert werden u.a. wissenschaftliche Arbeiten mit neuen Perspektiven auf Storm, Übersetzungen, Gedichtzyklen, Novellen, Romane oder Essays, bildkünstlerische Arbeiten sowie filmische oder theatralische Umsetzungen von Storms Werk. Vorschläge können bis zum 28. Februar von jeder Person oder Institution eingereicht werden, adressiert an den Bürgermeister der Stadt Husum, Rathaus, Zingel 10, 25813 Husum oder an die Theodor-Storm-Gesellschaft, Wasserreihe 31–35, 25813 Husum.



GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

Winter Story Tasse,
Füllmenge: 0,4 l,
in Geschenkbox
UVP: 17,95 EUR
Winter Story
Lunchservietten,
Maße: 33 x 33 cm
UVP: 4,50 EUR
Cocktailservietten,
Maße: 25 x 25 cm,
UVP: 3,50 EUR



LET IT SNOW!

Einen süßen Dackel mit Deckchen und Schal in winterlicher Atmosphäre gibt es ab sofort als Lunch- und Cocktailserviette sowie auf einer Tasse. Der Vierbeiner erobert mit seinem Winter-Outfit „Let it snow“ alle Herzen. Erhältlich bei www.bei-mir-zu.haus

Fotos: ppd / www.bei-mir-zu.haus

Foto: Nordfriisk Instituut



ABC-POSTER IN NORDFRIESISCH

Illustrierte ABC-Poster kennt man aus Kinderzimmern, Kindergärten oder Schulen. Aber für das Nordfriesische gab es sowas bisher nicht. Jetzt hat die Nordfriisk Liirkap im Nordfriisk Instituut ein solches Lernposter in vier Varianten für die Dialekte Fering, Moornger Frasch, Öömrang und Sörling entwickelt. Die auf Nordfriesland abgestimmten Bilder wurden von Jennifer Höltken liebevoll illustriert. Sie sind direkt beim Nordfriisk Instituut in Bredstedt und unter www.verlag.nordfriskinstituut.eu/weblooden erhältlich sowie über den Buchhandel bestellbar.

TOURISMUS-DIREKTORIN GEHT

Katharina Schirmbeck, Direktorin der Tourismus-Zentrale St. Peter-Ording, beendet ihre Tätigkeit zum 31. März 2026. Schirmbeck wird in einer anderen Region Deutschlands eine neue berufliche Herausforderung als Geschäftsführerin einer größeren Organisation annehmen. „Die Entscheidung ist mir

alles andere als leicht gefallen“, sagt sie. „St. Peter-Ording ist für mich ein besonderer Ort – geprägt von großartigen Menschen und einer ausgesprochen konstruktiven Zusammenarbeit. Ich hatte hier eine tolle Zeit.“ Bürgermeister Boris Pfau hat die Entscheidung mit großem Respekt aufgenommen: „Auch wenn ich Ihre Beweggründe nachvollziehen kann, bedaure ich Ihre Entscheidung sehr. Ich hätte sie gerne noch länger an meiner Seite gehabt, denn Ihr Einsatz, Ihre Professionalität und Ihr Herzblut für Ihre Arbeit haben unserem Ort viel gegeben.“ In den fünf Jahren an der Spitze der Tourismus-Zentrale hat Katharina Schirmbeck zahlreiche Projekte angestoßen, u. a. die Einführung der digitalen Gästekarte, digitale Services sowie die Modernisierung der Strand-Infrastruktur.



Foto: Oliver Franke



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

Eines von vielen tausend geförderten Denkmälern.

Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



Foto: Contor

„WO IST DENN?“ – FARBENFROHE CHIPOLO LOOPS

Schlüssel verlegt oder Geldbörse weg? Mit CHIPOLO LOOPS finden Sie sie wieder. Die Tracker sind iPhone- und Android-Handy-kompatibel und lassen sich per USB-C aufladen. Dabei haben sie eine Akkulaufzeit von bis zu sechs Monaten. Im näheren Umfeld ist ein LOOP ganz leicht zu hören. Der extra laute Ton und die erweiterte Reichweite vom LOOP führen in wenigen Sekunden zum gesuchten Objekt. Weiter entfernt kann das Portemonnaie oder der Schlüssel mittels einer Karte gefunden werden. Das Gute daran: Die LOOPS sind IP67 zertifiziert und damit weder staub- noch wasserscheu. Sie sind für 45 Euro pro Stück erhältlich bei Contor – das Designhaus in der Roten Straße in Flensburg oder online unter www.contor-design.de.



NORDFRIESLAND UND DITHMARSCHEN GRÜNDEN NOTFALLVERBUND

Im Schloss vor Husum haben die Kreise Nordfriesland und Dithmarschen einen gemeinsamen Notfallverbund zum Schutz von Kulturgütern gegründet. Der Verbund vereint Archive, Museen und weitere Gedächtnis-Institutionen beider Kreise, um im Ernstfall koordiniert auf Gefahren wie Brände oder Extremwetter reagieren zu können. Der Verbund geht auf eine Initiative des Landesarchivs und der Museumsberatung und -zertifizierung in Schleswig-Holstein zurück. Es ist der vierte im nördlichsten Bundesland. In Dithmarschen und Nordfriesland beteiligen sich neben den Kreisarchiven die Museumsinsel Heide, der Museumsverbund Nordfriesland, die fünf hauptamtlich geführten Amts- und Stadtarchive, Sylt, Amrum-Föhr durch die Ferringstiftung, Friedrichstadt, Heide und Brunsbüttel sowie die Sörling Museen auf Sylt und das Haizmann-Museum in Niebüll. Als erste kirchliche Institution hat sich die Nordkirche mit ihrem Kirchenkreisarchiv in Breklum einem Notfallverbund in Schleswig-Holstein angeschlossen. Ziel ist es,

Ressourcen, Wissen und Einsatzfähigkeit zu bündeln. Erste Aufgabe ist die Planung: Wer alarmiert wen, wenn in einer Mitgliedsinstitution der Ernstfall eintritt? Welche Bestände müssen als erste gesichert werden? Wo ist das nächste Zwischenlager? All das und mehr muss nun erarbeitet werden.



Foto: Kreis Nordfriesland

TRENDS & NEWS

BIBLIOTHEKSPREIS 2025 FÜR FLENSBURG

Der Bibliothekspreis des Landes Schleswig-Holstein geht in diesem Jahr in den Norden. In der Kategorie „Bibliotheken in Gemeinden mit mehr als 10.000 Einwohnerinnen und und Einwohnern“ überzeugte die Stadtbibliothek Flensburg die Jury. In der Kategorie „Bibliotheken in Gemeinden mit weniger als 10.000 Einwohnerinnen und Einwohner“ ist es die Bücherei Sörup (Kreis Schleswig-Flensburg). Beide haben sich zum Motto „Bibliotheken als Orte der Demokratie“ beworben.

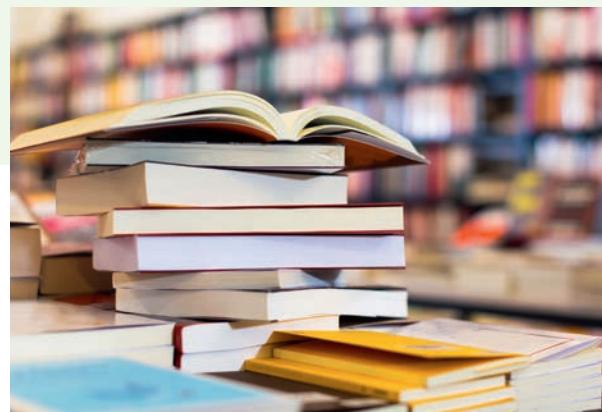


Foto: Adobe Stock

GREEN PLATE CHALLENGE

Klimafreundliche Rezepte gesucht

Im Januar ruft die Hochschulgastronomie des Studentenwerks SH erneut zur landesweiten Green Plate Challenge auf. Studierende können eigene klimafreundliche Rezepte einreichen – die besten Gerichte landen im Mai auf den Speiseplan. Bis 31. Januar können Studierende ihre Rezepte per E-Mail an mensa@studentenwerk.sh senden. Fünf Sieger*innengerichte schaffen es schließlich im Rahmen einer Aktionswoche vom 4. bis 8. Mai auf den Speiseplan der Menschen.



Foto: Adobe Stock



Auf diesem Feld soll Großes entstehen. Zum Ortstermin trafen sich Bürgermeister Martin Kindl, Dr. Olaf Tauras, Klinikchef Stephan W. Unger und Landrat Florian Lorenzen.

In Husum entsteht das „Krankenhaus der Zukunft“

In Husum soll ein hochmodernes Krankenhaus entstehen.

Den Startschuss für das Leuchtturm-Projekt gab Staatssekretär Dr. Olaf Tauras mit einem Förderbescheid über 1.100.000 Euro für die „Leistungsphase 0“. Damit geht das Projekt in die vorbereitende Planung.

Das Klinikum Nordfriesland ist in die Jahre gekommen. Es wurde in den 1950er und 1970er Jahren ge- und angebaut und ist inzwischen mehrfach saniert und modernisiert worden. Die in Zukunft nötigen Umbauten wären mittlerweile so kosten- und belastungintensiv, dass ein Neubau wirtschaftlich und organisatorisch sinnvoll ist. Das gewünschte Ziel ist ein flexibles Haus mit kurzen Wegen, optimierten Abläufen und hoher Attraktivität für Patient*innen und Personal – und damit eine klare Antwort auf die bundesweite Krankenhausreform.

TH LÜBECK IST PARTNER

Landrat und Aufsichtsratsvorsitzender Florian Lorenzen freute sich sehr über den Förderbescheid für die Planungsphase 0 und betonte die Zukunftsfähigkeit des Projekts und die Unvertretbarkeit einer Sanierung. Planungspartner wird die Technische Hochschule Lübeck unter der Federführung von Professor Stephan Wehrig sein. Untersucht werden u.a. eine stärkende Gesundheitsarchitektur sowie eine bessere Vorbereitung auf Katastrophenlagen, Versorgungs-

ausfälle und geopolitische Risiken. Die Planung orientiert sich außerdem an künftig stärker auf Qualität und Nachhaltigkeit ausgerichteten Fördergrundlagen des Landes. Der Neubau soll Vorbildcharakter haben.

DREI JAHRE PLANUNG

„Der Förderbescheid kommt genau zur richtigen Zeit“, sagte Stephan W. Unger, Geschäftsführer des Klinikums Nordfriesland. Die Mittel ermöglichen es, schlanke, moderne und effiziente Strukturen zu entwickeln. Für das Projekt rechnet Unger mit rund drei Jahren Planungsdauer, fünf Jahren Bauzeit und Kosten von mindestens 200 Millionen Euro. Auch Husums Bürgermeister Martin Kindl begrüßt den Neubau: Er entlaste die angespannte Verkehrssituation im Stadtzentrum am Erichsenweg, zudem würden Helikopter-Landungen künftig fernab der Innenstadt stattfinden. Der Neubau ist am Husumer Gewerbegebiet vorgesehen. Dank direkter Nähe zu B 5, B 200 und B 201 profitieren Bürger*innen des Kreises Nordfriesland sowie weitere Teile des nördlichen Schleswig-Holsteins.

Der Lebensart Newsletter

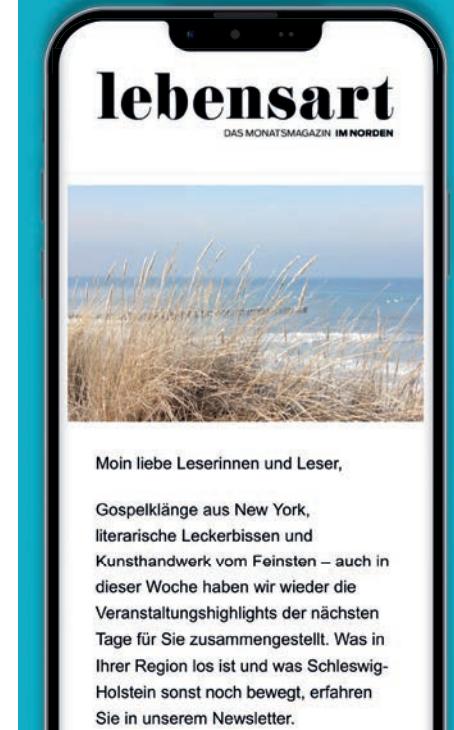
Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



Scan
me! □



www.lebensart-sh.de/newsletter



AUF INS NEUE ABENTEUER!

Willkommen im Jahr 2026! 2025 hat sich nun verabschiedet und wir blicken voller Vorfreude auf ein neues Jahr voller Möglichkeiten und neuer Inspirationen. Im Norden gibt es wieder so einiges zu entdecken und wir nehmen Sie selbstverständlich mit! Was aktuell in unserem schönen Schleswig-Holstein so los ist, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten.





Foto: Adobe Stock

Bauen - Wohnen - Lifestyle

Auf der Bauen Wohnen Lifestyle Messe vom 23. bis 25. Januar finden Sie garantiert die richtigen Inspirationen für Ihr Zuhause.

Zahlreiche Aussteller*innen präsentieren an dem Wochenende eine Vielzahl an Neuheiten, Trends und Tipps in den Bereichen Wohnen, Interieur, Lifestyle, Beauty und Kulinarik. Ob passionierter DIY-Fan oder auf der Suche nach professioneller Beratung – auf der Messe finden Sie innovative Ideen zur Wohnverbesserung. Treffen Sie erfahrene Handwerker*innen und erhalten Sie maßgeschneiderte Tipps, um Ihr

Zuhause ideal zu gestalten. Bei den Design- und Interieur-Aussteller*innen können Sie außerdem die neuesten Einrichtungstrends entdecken und sich für die Einrichtung Ihres Zuhauses inspirieren lassen. Erkunden Sie auch die neuesten Produkte im Bereich Schönheit und Wellness. Von exklusiven Beauty-Artikeln bis hin zu verlockenden Angeboten der Messe – hier ist für jede*n etwas dabei. Die Aussteller*innen bieten

ein Fest für alle, die Wein und feine Speisen schätzen. Genießen Sie hervorragende Delikatessen, lernen Sie exquisite Weine kennen und tauchen Sie ein in eine Welt voll außergewöhnlicher Geschmackserlebnisse. Mehr Infos zur Messe unter www.bauenwohnenlifestyle.de.

**23. bis 25. Januar
GP Joule Arena, Flensburg**

ALLES RUND UM Gastro und Hotel

Die Nord Gastro & Hotel in Husum ist die bedeutendste Ordermesse ihrer Art im Norden und seit 25 Jahren ein beliebter Treffpunkt für alte Hasen und junge Wilde aus der Gastronomie und Hotellerie.



Das Motto der 25. Jubiläums-Ausgabe der Nord Gastro & Hotel ist „Ein Hoch auf die Gastfreundschaft“. Neben regionalen Erzeugern und zahlreichen Vertretern der Getränke-Branche sind auch Networking und Fachvorträge fester Bestandteil der Messe. Auf den insgesamt 10.000 Quadratmetern der Nord Gastro & Hotel gibt es aktuelle Food-Trends, feine Häppchen zur Verkostung und professionelle Küchengeräte zu entdecken. Gezeigt werden auch umweltfreundliche Lebensmittelverpackungen, professionelle Bekleidung und verschiedene, auf die Branche spezialisierte Dienstleister. Mehr Infos unter www.nordgastro-hotel.de.

**2. und 3. Februar
Husum Messe & Congress**

Foto: Adobe Stock

STÖBERN UND ENTDECKEN



Foto: Adobe Stock

Am 25. Januar können Sie in der Messe Husum & Congress wieder nach Herzenslust durch die Flohmarktstände bummeln, feilschen und entspannen. Und das Beste: Beim größten Hallenflohmarkt Norddeutschlands ist es ganz egal, was der Wetterbericht sagt. In der Messehalle Husum finden sich unzählige Käufer*innen und Verkäufer*innen und hier gibt es alles was das Herz begehrte: Nippes und Nützliches, Altes und Neues, Schnäppchen und verborgene Schätze. Handeln ist hier ausdrücklich erwünscht! Der Eintritt zum Markt ist frei. Gestöbert werden kann von 8 bis 16 Uhr.

25. Januar • Husum Messe & Congress

4. WINTER YOGAFESTIVAL



Foto: Adobe Stock

Vom 23. bis 25. Januar findet das 4. Winter Yogafestival in Eckernförde statt. Das Programm wird aus Yoga-Einheiten, Workshops, Ecstatic Dance, Kakaozeremonie und diversen Workshops bestehen. Yogalehrer*innen, überwiegend aus Eckernförde, Kiel und der näheren Umgebung, unterrichten die Yogaklassen. Die teilnehmenden Yogi und Yoginis haben bei diesem vielseitigen Festival die einmalige Möglichkeit, innerhalb von nur drei Tagen die unterschiedlichsten Yogastile kennenzulernen. So können auch Anfänger*innen herausfinden, welche Yogavarianten am besten zur eigenen Persönlichkeit passen und am meisten Spaß machen. Mehr Infos und Anmeldung unter www.nordic-yogaspirit.com/winter-yogafestival.

23. bis 25. Januar • AKADEMIE DAMPSOFT, Eckernförde

Fackelwanderung durch den Schleswiger Tiergarten



Foto: Goldhamer

Sie kennen das: Kaum wird es früh dunkel, zieht es einen nach drinnen. Doch im Naturpark Schlei entfaltet die Nacht ihren ganz eigenen Zauber. Auf einem geführten Rundweg erleben Sie flackern des Licht, knisternde Äste und Geschichten über Wald und Bewohner*innen, entdecken einen sagenumwobenen Ort und genießen die besondere Ruhe. Den Auftakt bilden zwei Termine am frühen Abend im Januar, ein weiterer Termin ist für den 21. Februar angedacht. Anmeldung bei C. Goldhamer über Tel.: 04331 / 7080885, mehr Infos unter www.goldhamer.de.

10. und 31. Januar, 18 Uhr • Parkplatz Wald Tiergarten, Schleswig



Foto: Goldhamer

VOM BISTENSEE IN DIE DUVENSTEDTER BERGE

Bei dieser sehr abwechslungsreichen Wanderung durch die Stiftungsland-Gebiete in den Duvenstedter Bergen entdecken Sie zusammen mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die geologischen Besonderheiten und verborgenen Schönheiten dieser Region, die – ebenso wie die Höttener Berge – durch die letzte Eiszeit entstanden sind. Von einem höher gelegenen Rastplatz aus haben Sie einen wunderschönen Blick auf das „blaue Juwel“ des Naturparks, den Bistensee, und mit etwas Glück können Sie auch die in den Duvenstedter Bergen lebenden Sikahirsche beobachten. Anmeldung bei C. Goldhamer über Tel.: 04331 / 7080885, mehr Infos unter www.goldhamer.de.

16. Januar • Keramik-Café am Bistensee

KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und
neue Bücherwelten!



E-Paper
für nur
1 EURO
testen*

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



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



KULTURHIGHLIGHTS 2026

DAS JAHR WIRD BUNT!

Staunen, Erleben, Genießen

837. Hafengeburtstag

Vom 8. bis 10. Mai lädt die Freie und Hansestadt

Hamburg zum 837. Hafengeburtstag ein.

Von der Fischauktionshalle bis zur Elbphilharmonie sowie im Traditionsschiffhafen, in der Speicherstadt, im Hansahafen und im Museumshafen Ovelgönne wird zu Lande und zu Wasser gefeiert. Zu den traditionellen Höhepunkten zählen der Internationale Ökumenische Eröffnungsgottesdienst am 8. Mai in der Hauptkirche St. Michaelis und die anschließende Einlaufparade im Hafen, die den spektakulären Auftakt des größten Hafen-

festes der Welt bildet. Am Samstag steht das Schlepperballett wieder in den Startlöchern. Krönender Abschluss ist die Auslaufparade am Sonntag. Die Elbe abwärts verlassen die teilnehmenden Schiffe den Hamburger Hafen. Die Bunte Hafenmeile darf natürlich auch in diesem Jahr nicht fehlen. Weitere Infos unter www.hamburg.de/hafengeburtstag.

8. bis 10. Mai • Hamburger Hafen



Foto: Hamburg Messe und Congress - Nicolas Maack

Naturgenussfestival

Schleswig-Holsteiner Natur erleben

Das Naturgenussfestival 2026 der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein hält auch in diesem Jahr wieder jede Menge Genuss-Höhepunkte bereit.

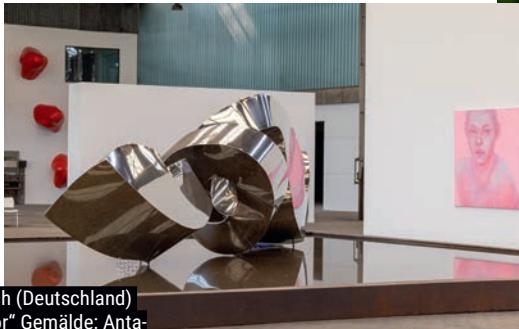
Von Juni bis September gibt es im Land zwischen den Meeren wieder über 100 Veranstaltungen. Sie zeigen die Schönheit Schleswig-Holsteins und des Stiftungslandes – die Wiesen und Weiden, Wälder und Moore der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein – aber sie schärfen auch das Bewusstsein für den Naturschutz, die Artenvielfalt, für die sich die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein tagtäglich einsetzt. Über 100 VeranstaltungenIn Zusammen-

arbeit mit lokalen Gastronom*innen, Naturführer*innen und regionalen Produzent*innen werden Interessierte eingeladen, Naturgenuss in vielfältigster Art und Weise zu erleben: die Bandbreite des Naturgenussfestivals reicht von spannenden Wanderungen über Fahrradtouren bis hin zu kulinarischen Entdeckungsreisen. Die Veranstaltungen des Naturgenussfestivals bieten nicht nur ein einzigartiges Naturerlebnis, sondern darüber hinaus auch die Möglichkeit, zu



erfahren, wie Naturschutz funktioniert, welche Maßnahmen für den Klimaschutz unerlässlich sind und wie der Erhalt der Artenvielfalt gewährleistet werden kann. Gleichzeitig lernt man regionale Produzent*innen und Gastronomie kennen. Ab Anfang Mai gibts unter www.naturgenussfestival.de die Termine zum schmökern und direkt buchen.

Juni bis September • Schleswig Holstein



Jörg Bach (Deutschland)
„Reflektor“ Gemälde: Anta-
nasije Punoševac (Serbien)



SU Xinping (China)
„Walking Man“, Bronze,
H: 600 cm



PARK Inkyu (Süd-
korea/Deutschland)
„LaokoonGruppe“



NordArt 2026

Perspektiven aus aller Welt

Die NordArt ist eine der größten Ausstellungen zeitgenössischer Kunst in Europa, die jährlich neu konzipiert wird und mehr als 200 ausgewählte Künstler*innen aus aller Welt präsentiert – international renommierte ebenso wie Newcomer*innen.

Jedes Werk steht für sich selbst und gleichzeitig im Dialog mit den anderen. In Synergie mit der imposanten Kulisse der Carlshütte entsteht eine einzigartige Atmosphäre, die zu einer Entdeckungsreise einlädt. Der Länderfokus verdeutlicht die unterschiedlichen Perspektiven einzelner Kulturen und ebenso die vielen

gemeinsamen Gedanken. Vom 6. Juni bis 4. Oktober können Sie wieder über das weitläufige Gelände schlendern und sich inspirieren lassen. Mehr Infos unter www.nordart.de.

**6. Juni bis 4. Oktober
Kunstwerk Carlshütte, Büdelsdorf**

Fotos: Rainer Binz / Jörg Wohlfahrm

HOLSTENKÖSTE 2026

Das große Stadtfest von Neumünster lockt vom 11. bis zum 14. Juni in die Stadt.



Foto: Adobe Stock

Das zweitgrößte Stadtfest in Schleswig-Holstein steht in den Startlöchern. Ganz Neumünster und der gesamte Norden warten nur darauf, dass das beliebte Volksfest an der Schwale wieder stattfindet. Von Musik über Kunst und Kultur auf sieben Bühnen bis zu Kulinarik und Sport sind viele Aktionen für Groß und Klein geplant.

GENUSS AUF DER SCHLEMMERMEILE

Bei einem Stadtfest, das den Namen „Köste“ (von verkosten) trägt, dürfen kulinarische Leckereien natürlich nicht fehlen. Und so stellt die Stadt Neumünster auch dieses Jahr ein buntes Angebot an regionalen Gastronom*innen zusammen. Auf der Schlemmermeile auf dem Großflecken wird jeder Genuss bedient – süß oder salzig, heiß oder kalt, exotisch oder regional.

BUMMELN UND FEILSCHEIN

Wie es gute Tradition ist, wird am Holstenköten-Sonntag wieder der beliebte Innenstadt-Flohmarkt veranstaltet. Zwischen Rathaus und Kuhberg/Einmündung Kieler Straße kann wieder gestöbert und gefeilscht werden.

**11. bis 14. Juni
Neumünster**



Kieler Woche 2026

SEGELFEELING IN KIEL

Zu Land, auf dem Wasser und in der Luft gibt es während der Kieler Woche viel zu erleben.

Wenn die Förde zu Hochtouren aufläuft, sich große und kleine Schiffe gemeinsam auf dem Wasser tummeln und Traditionsssegler aus aller Herren Länder majestätisch daran vorbeiziehen – dann ist endlich wieder Kieler Woche! Vom 20. bis 28. Juni heißt es in der Fördestadt wieder Leinen los. Hochkarätiger Segelsport auf der Außen- und Innenförde, Lichtershows und die beliebte Windjammer-Segelparade stehen alljährlich im Mittelpunkt des Wasserprogramms zur Kieler Woche. An Land sorgen die Secret

Stages, das Hoftheater und die Spiellinie für Unterhaltung der kleinen und großen Gäste.

LIVE AUF DER BÜHNE

Aber auch das Liveprogramm auf den zahlreichen Bühnen lockt viele Besucher*innen an. Berühmte Stars und regionale Acts bringen Musik, Literatur und vieles mehr nach Kiel. Ein beliebter Treffpunkt für Kulinarik- und Kulturfans ist der Internationale Markt, auf dem man allerlei Köstliches aus der ganzen Welt probieren

kann. Von Marokko geht es ganz schnell nach Finnland, von Polen hüpfst man rüber nach Portugal. Beim Open Ship können zahlreiche Schiffe besichtigt werden. Für ein leuchtendes Spektakel und einen wolkenlosen Ausblick auf Kiel sorgt die Internationale Willer Balloon Sail mit dem Night Glow. Den Abschluss der Kieler Woche markiert das große Feuerwerk mit Drohnen- und Lichtshow.

20. bis 28. Juni • Kiel



75 JAHRE EUTINER FESTSPIELE

Die Eutiner Festspiele starten 2026 in ihre 75. Spielzeit: Auf der Seebühne des Schlossgartens erwartet Sie ein Klassik-Open-Air-Erlebnis mit fantasievollen Inszenierungen, großen Stimmen und einem klangvollen Orchester. Erleben Sie Musicals mit viel Flair und zeitgenössischem Schwung unter freiem Himmel. Oder schicksalsmächtige Opern als Tradition und Highlight jeder Spielzeit. Seit etlichen Jahren ergänzen Konzerte von ausgewählten, renommierten Künstlern oder Ensembles und Orchestern den Spielplan. Die Saison 2026 startet mit der Premiere von „Hair“ am 26. Juni, die Premiere von „Turandot“ folgt am 17. Juli. Den Musical- und Opernaufführungen werden sich im Zeitraum zwischen dem 26. Juni und 13. September wieder große Konzerte auf der Seebühne anschließen. Mehr Infos und Programm unter www.eutiner-festspiele.de.

26. Juni bis 13. September • Eutiner Freilichtbühne

IM TAL DES TODES



Ihr neues Abenteuer führt Winnetou und seine Freunde nach Mexiko. Dort betreibt der gewissenlose Geschäftemacher Roulin im berüchtigten „Tal des Todes“ ein Quecksilberbergwerk – und er zwingt Gefangene dazu, für ihn inmitten giftiger Dämpfe zu arbeiten. Winnetou und seine Freunde stellen sich dem Gangster furchtlos entgegen – und sie müssen verhindern, dass es zwischen den Maricopas und den Chiricahua-Apachen zu einem Krieg kommt. Freuen Sie sich in diesem Jahr auf „Im Tal des Todes“ am Kalkberg. Vom 27. Juni bis zum 6. September reitet Alexander Klaws wieder als Winnetou durch die Arena. Gespielt wird donnerstags bis samstags um 15 und 20 Uhr sowie sonntags um 15 Uhr. Tickets und Infos erhalten Sie unter www.karl-may-spiele.de.

27. Juni bis 6. September • Kalkberg, Bad Segeberg

SOMMERNACHTSTRÄUME IN HONIGSEE



Foto: Sebastian Has

Sommer, See und super Stimmung – vom 3. bis 5. Juli finden wieder die Honey Lake Sessions am Honigsee statt. Hochkarätige Künstler*innen versüßen den Gästen die lauen Sommerabende am Wasser. In herzlicher und familienfreundlicher Atmosphäre wird ein musikalischer und kultureller Begegnungsort geschaffen, der die Gäste während der Konzerte sowohl überrascht als auch zum Nachdenken und Entdecken bringt. Tickets und Infos unter www.honeylake.live.

3. bis 5. Juli • Rönnner Str. 22, Honigsee



Fotos: Felix König

HERRLICHE KLÄNGE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Von spannenden musikalischen Bezügen zur Fokus-Stadt Stockholm über Weltstars wie Roxette, Rolando Villazón, Daniil Trifonov und Jess Gillam bis hin zu mitreißendem Afropop und den spektakulären Schleswig-Holstein Proms: Das Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) hat vom 4. Juli bis 30. August wieder zahlreiche Höhepunkte für einen vielfältigen Festivalsommer in petto. Eine Reihe von Künstler*innen loten die musikalischen Facetten der Fokus-Stadt Stockholm aus, die im Zentrum des kommenden Festivalsommers stehen wird. An fünf Wochenenden im Juli und August werden die schönsten Gutsanlagen Schleswig-Holsteins zur idyllischen Kulisse. Das gesamte Programm wird am 26. Februar veröffentlicht. Tickets und Infos unter www.shmf.de.

5. Juli bis 31. August • in ganz Schleswig-Holstein



Travemünder Woche 2026

Vom 17. bis 26. Juli treffen auf der Travemünder Woche Regattasegeln auf Weltklasse-Niveau und maritimes Volksfest aufeinander.

Seien Sie live dabei, wenn internationale Segelsportler*innen sich mitreißende Rennen über die Ostsee liefern und genießen Sie das Flair drumherum. Erstklassige Bühnenauftritte, leckere Kulinarikangebote, noch mehr Wassersport und ein umfangreiches Programm machen die Travemünder Woche zu einem besonders maritimen Festival. Wer mit den Regatten wenig

zu tun hat, aber trotzdem aufs Wasser möchte, kann an Bord der großen Traditionsssegler Einblicke erhaschen. Die Travemünder*innen, ortsansässige Vereine und Verbände bereichern die Travemünder Woche mit ihrer Kreativität. Entlang der Wasserkante sorgen Bands, Party-Zonen, Foodtrucks und vieles mehr für Unterhaltung. Im Brügmannsgarten lädt alljährlich der

große Kinderspielbereich zum Toben und Spaß haben mit Karussells, Hüpfburgen, Trampolin und begehbarer Wasserröhre. Aktuelle Infos finden Sie unter www.travemuender-woche.com.

**17. bis 26. Juli
Travemünde**



Fotos: J. Kunz / T. Hesse / Wikinger GmbH

Skål! DIE WIKINGER SIND LOS

Die Wikingerstadt Schleswig macht ihrem Namen vom 7. bis 9. August wieder alle Ehre.

Reisen Sie in die Zeit zurück und erleben Sie waschechte Nordmänner und -frauen in authentischem Ambiente an den Wikingertagen – so viele wie noch nie in der Geschichte des Events. Hier können Wettkämpfe, Feuershows, traditionelle Boote und viele weitere atemberaubende Spektakel bestaunt werden. Speisen wie die Wikinger*innen können Sie an den Tavernen,

dem Wikingermetschiff und zeitgenössischen Essensständen. Auch für kleine „Wikis“ hat das Wiki-Dorf eine Menge abenteuerlicher Aktivitäten zu bieten. Zahlreiche Handwerker*innen und Händler*innen laden zu einer Zeitreise in die Vergangenheit ein. Ob Waffenschmiede, Kettenhemdherstellung, Messermacherei, Trinkhornsleiferei, Töpferei, Holzschnitzer,

Pfeil- und Bogenbau, Drechslerie, Steinmetz, Lederer, Schildbauer, Färberei oder Lehmofen-Bäckerei: In der Wikingerwelt können sich alle kleinen und großen Besucher*innen in die Zeit von vor 1000 Jahren entführen lassen. Weitere Informationen unter www.wikingertage.de.

7. bis 9. August • Königswiesen, Schleswig

Nachhaltiges Kulturfestival

AN DER SCHLEI

Auf dem Nordenfestival gibt es wieder außergewöhnliche, nordische Stimmung auf den Schleswiger Königswiesen.

Ein Festival für den Norden, ein einzigartiges Lebensgefühl und das an insgesamt 8 Festivaltagen. Das NORDEN – the nordic arts festival bringt jährlich fantastische Künstler*innen aus Skandinavien, dem Baltikum und Polen sowie den Niederlanden, Island und Norddeutschland direkt an den Strand. Im Kino sind ausgezeichnete Filme unterschiedlicher Filmfestivals in Schleswig-Holstein zu sehen. Musik, Literatur, Strassentheater, Kunst und Kino, dazu Kreative Workshops, sportliche Aktivitäten und

in den Abendstunden das Lichtkunstfestival NORDEN LIGHTS garantieren ein Festivalerlebnis für die gesamte Familie. Highlights für das Line-Up 2026 sind Jan Plewka, Miss Allie, RAUM27 sowie The Mukherjee Development aus Dänemark und The Sensitives aus Schweden. Tickets und das gesamte Festivalprogramm gibt es unter www.norden-festival.com.

**27. August bis 6. September
Königswiesen, Schleswig**



Fotos: Malke Keller (2) / Lucas Martens (2)



DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS

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



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



**Jährlich
100 Mio.
Video Views***

Diese Marken
vertrauen uns:



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

Ruft einfach mal durch!

📞 0431 20076600

✉️ t.moeller@falkemedia.de

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

WILLKOMMEN 2026



GROSSE TRÄUME, MUTIGE IDEEN, KLEINE AUSZEITEN

Das neue Jahr ist angebrochen und passend dazu haben wir im Lebensart-Team gefragt: Wie soll euer Jahr 2026 aussehen?

Herausgekommen ist ein bunter Mix aus den klassischen Vorsätzen, engagierten Vorhaben und kleinen Momenten, die das Leben bereichern sollen. Ein Thema stand jedoch bei uns allen im Mittelpunkt: Sich selbst etwas Gutes tun. Wo und wie das gehen kann, verraten wir Ihnen auf den folgenden Seiten. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein phänomenales 2026, in dem mutige Ideen wachsen dürfen, große Träume Raum bekommen und kleine Auszeiten ihren festen Platz haben.

WILLKOMMEN 2026

Foto: privat (1), Adobe Stock (1)



MEDIABERATERIN REGINE SAUERBERG FREUDE, FESTIVALS UND FARBEN

Meine Vorsätze für 2026 stehen im Zeichen von Freude und guter Zeit. Ich werde das neue Jahr ganz entspannt angehen, aber mit klaren Highlights. Ich möchte viel mit Freundinnen, Freunden und der Familie unternehmen. Ein paar Reisen sind fest eingeplant, und ganz oben auf der Liste steht in diesem Jahr das Fusion Festival, aber auch ein paar kleinere Festivals sind in Planung. Ein anderes großes Ziel ist es, nach meinem Sportunfall wieder mehr für meine Fitness und meinen Rücken zu tun. Außerdem gehört mein Garten dazu: Er ist mein liebstes Hobby und der Ort, an dem ich die meiste Energie ziehe. Dieses Jahr erweitere ich meine Staudenbeete, damit sie im Sommer noch viel farbenfroher und insektenfreundlicher werden. Das wird ein gutes Jahr!



Foto: Marion Lass (1), Adobe Stock (1)



REDAKTEURIN MARION LASS AUF EIN KÄFFCHEN

Über das übliche jährliche Programm „Ich könnte mal wieder ein paar Pfunde reduzieren“ hinaus, habe ich mir für 2026 eine Sache vorgenommen, die mir schon länger am Herzen liegt: Ich möchte mich ein bisschen mehr um mein Umfeld kümmern. Ich kenne viele Menschen, die alleine leben und sich bestimmt über einen Besuch freuen würden. Warum nicht einfach mal bei oder nach der nächsten Gassirunde mit dem Hund auf einen Kaffee reingucken? Ganz spontan und natürlich nur, wenn es passt. Ich glaube, das wird auch mir guttun. Ob ich es bei meinem täglichen Aufgabenpensum schaffe? Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht. Aber ich will es versuchen – und wenn es einmal im Monat ist. Das sind dann schon zwölf Besuche im Jahr, die wahrscheinlich richtig nett verlaufen und das Herz erfüllen.



Foto: Adobe Stock (1), Finja Thiede (1)

VOLONTÄRIN MAYA SCHUKIES DER MOMENT DES GLÜCKS

Wir ertappen uns oft dabei, das Glück überall zu suchen – nur nicht im Moment, den wir gerade erleben. Wir jagen dem nächsten „Wenn X passiert, dann bin ich glücklich“ hinterher und merken zu spät: Als X eintrat, war am Horizont schon das nächste X. So rutscht uns die Gegenwart durch die Finger. 2026 wird für mich ein Jahr der Präsenz: weniger „Wenn, dann“, mehr „Ich bin“. Einatmen, ausatmen, fühlen. Die „Scheuklappen“ ablegen und mich im Hier und Jetzt umschauen, mit allen Sinnen wahrnehmen, damit der Moment irgendwann zu einer noch schöneren Erinnerung wird.



Foto: thelightart.de (1), Adobe Stock (1)

GESCHÄFTSFÜHRERIN UND REDAKTEURIN KATHRIN WESSELMANN WENIGER IST MEHR

Ich habe mir für 2026 vorgenommen, ein bisschen öfter das zu machen, was mir guttut. Weniger hetzen, weniger müssen, mehr bewusst entscheiden, was wirklich wichtig ist. Ich wünsche mir einen schönen Sommer – mit viel Zeit draußen, einen gemütlichen Urlaub mit meinen Kindern: einfach gemeinsam unterwegs sein, neue Eindrücke sammeln, abschalten. Keine riesigen Vorsätze, kein großer Masterplan. Eher kleine Veränderungen, die im Alltag etwas bewegen. Und wenn am Ende ein gutes Gefühl bleibt, wars genau richtig.





Fotos: Sandra Huege (1), Adobe Stock (1)

GESCHÄFTSFÜHRERIN UND MEDIABERATERIN GESA SCHIMMER **HEJ NEUES LEBEN**

Mein größter Plan für 2026 ist ein Umzug aufs Dorf! Nach rund zehn Jahren in der Stadt ist es so weit: Wir schaffen als Familie den Absprung! Der Abschied fällt schwer, denn ich liebe es hier in Kiel. Ich liebe den Trubel, die guten Cafés, den Schrevenpark, die Förde, die kurzen Wege überallhin und die vielen Freundinnen und Freunde in der Nachbarschaft. Und trotzdem war da immer der Wunsch nach einem eigenen Häuschen, nach mehr Raum und Ruhe und nach einem eigenen Zuhause. Und jetzt freuen wir uns auf unser Haus aufm Dorf mit Parkplatz vor der Tür, einem großen Garten und ein bisschen dänisches Ferienhaus-Feeling jeden Tag.



Fotos: privat (1), Adobe Stock (1)

MEDIABERATERIN RENATE WIETZKE **SCHNEEMÄNNER UND URLAUBSFREUDEN**

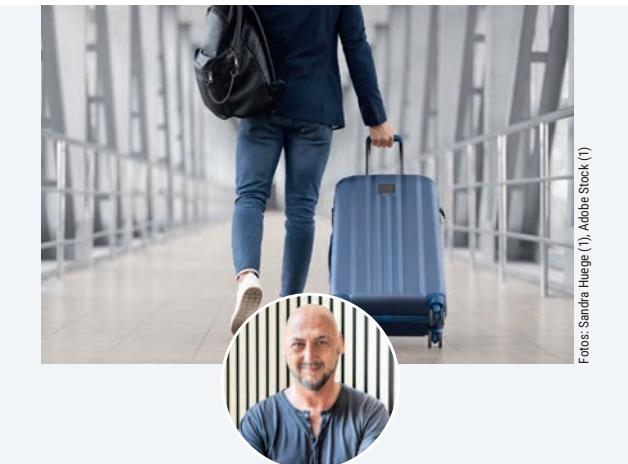
Nach einem turbulenten Jahr startet 2026 für mich und ein paar Freundinnen mit einer kurzen Wellness-Auszeit über Neujahr. Für meine Enkelkinder wünsche ich mir im Januar ein bisschen Schnee, damit wir endlich einen Schneemann bauen können. Und mit meinen fünf Geschwistern plane ich eine kleine Kreuzfahrt im Sommer. Wir möchten unsere Mutter einladen zu ihrem 85. Geburtstag. Aber psst, das soll eine Überraschung werden. Im Herbst planen wir eine schöne Reise nach Porto bzw. am Douro entlang und zum Wandern in den Weinbergen. Um ein bisschen Energie zu tanken, verbringen wir ein langes Wochenende auf Föhr, mit ganz viel Wellness und Nordsee-Luft. Die fehlt mir als Nordfriesin manchmal.



Fotos: Thelightart.de (1), Adobe Stock (1)

REDAKTEURIN MIRJAM STEIN **ZUCKER ADÉ, SPORT JUCHEE**

Ich möchte mich zuckerarm ernähren und mehr Sport machen ... jaja, das klingt nach dem klassischen Vorsatz, den ich bereits in der ersten Januarwoche an den Nagel hängen werde. Aber, jetzt kommt der Hoffnungsschimmer: Da ich mit beidem im letzten Jahr angefangen habe, merke ich bereits, wie gut mir die Veränderung tut. Seit November mache ich jeden Morgen eine halbe Stunde lang Sport zu Hause. Dadurch ist nicht nur mein Körper gestärkt für den Alltag, sondern der gesamte Tag bekommt einen ganz neuen Fokus. Ich starte den Tag mit mir selbst und danach kommt erst die Arbeit. Insgesamt entschleunigt das meinen Tag und meine Seele.



Fotos: Sandra Huege (1), Adobe Stock (1)

MEDIABERATER STEPHAN REUSSNER **URLAUB UND GUTE MUSIK**

Mehr Sport, nur noch viermal Döner im Jahr, max. zweimal Bier im Monat ... mit den guten Vorsätzen für das neue Jahr ist das ja immer so eine Sache. Ich persönlich konnte sie nie wirklich umsetzen ... deswegen lasse ich es einfach! Was ich mir aber für 2026 auf die Agenda geschrieben habe: Urlaub im Süden, Urlaub im Norden und einige Konzerte besuchen. Das sind Vorsätze, die sich auch viel leichter umsetzen lassen. In diesem Sinne: Ich wünsche allen Leser*innen einen wundervollen Start ins neue Jahr.



WILLKOMMEN 2026

Foto: Sandra Huetz (1), Adobe Stock (1)



REDAKTEUR SEBASTIAN SCHULTEN

VON POREN UND FALTEN

2026 – das Jahr, in dem ich 40 werde. Und plötzlich finde ich mich dabei wieder, Sauerteige zu züchten, Mehle zu vergleichen und mich ernsthaft über die perfekte Porung eines Krustenbrots zu freuen. Es scheint am Alter zu liegen. Vielleicht ist es aber auch die Hoffnung, dass Dinge wieder in ruhigerem Takt aufgehen. Denn sportlich war 2025 leider eher das Jahr der Zwangs- und Verletzungspausen. Ich will wieder reisen, mal nah, mal fern. Mehr bewegen – mich, andere, Gedanken. Vielleicht öfter einfach raus – mit Energie. Und: ein paar weniger kaputte Knie. Dafür ein paar mehr Brote, die den Titel „gelingen“ wirklich verdienen.

Foto: Adobe Stock (1), privat (1)



MEDIABERATERIN HEINKE EINATMEN – AUSATMEN

... und den Moment genießen. Ich möchte im kommenden Jahr mehr Ruhe in meinen Alltag bringen und bewusst Zeit mit Familie und Freundinnen und Freunden verbringen. Vielleicht auch einmal mit kleineren Auszeiten am Wochenende meine Energie wieder aufladen. Das muss nichts Großes sein, ich freue mich beispielsweise darauf, einen Spaziergang am Wasser zu machen. Die Füße ins kalte Wasser zu tunken und die Gedanken treiben lassen, entschleunigen. Den Auftakt meiner Me-Time bildet mein Resturlaub, den ich für eine Fernreise nutzen werde. Mir macht es Spaß, in ganz andere Welten einzutauchen und neue Perspektiven zu gewinnen. So starte ich voller Energie und Gelassenheit in das neue Jahr.



Foto: privat (1), Adobe Stock (1)



REDAKTEURIN NATALIE ZAHNOW JETZT GEHT'S RUND

2026 wird ein ganz besonders „rundes“ Jahr für mich, das weiß ich jetzt schon. Zuerst werde ich in diesem Monat 40 Jahre alt, wenige Wochen, nachdem mein Mann auch 40 geworden ist. Es steht also erst einmal eine richtig große Party ins Haus. Und dann folgen weitere besondere Jubiläen, die mir zeigen, wie die Zeit rennt: der zehnte Todestag meines Vaters, unser zehnter Hochzeitstag und der zehnte Geburtstag unseres mittleren Kindes. Jedes Jubiläum für sich lässt mich innehalten und zurückschauen, aber auch mutig in die Zukunft blicken – und hoffen: auf ein gesundes, energieresches, aber gerne möglichst unaufgeregenes neues Lebensjahrzehnt!



Foto: Adobe Stock (1), Heinke Blume (1)



REDAKTEUR HEIKO NIE GANZ OHNE

Ein Paradoxon: Sie können sich für das neue Jahr nicht nichts vornehmen. Sie glauben mir nicht? Nun, wenn Sie sagen, Sie würden sich für das neue Jahr nichts vornehmen, dann ist das bereits ein Vorsatz. Es ist wie mit dem Kommunizieren. Es gibt keine Möglichkeit, nicht zu kommunizieren, wie der Wissenschaftler Paul Watzlawick festgestellt hat. Und analog dazu gibt es auch keine Möglichkeit, sich für das neue Jahr nicht etwas vorzunehmen. Aber seien Sie nicht traurig und machen Sie sich auch keine Sorgen, denn Sie befinden sich mit dem Nichts-Vornehmen in allerbester Gesellschaft – beispielsweise meiner.





BADESPASS & WELLNESS FÜR DIE GANZE FAMILIE

ENTSPANNTE AUSZEIT AN DER OSTSEE

Eintauchen, abschalten, wohlfühlen: Die **Fördeland Therme Glücksburg** ist das perfekte Ziel für alle, die sich einen rundum gelungenen Ausflug gönnen möchten.

D

Raus aus dem Alltag, rein ins Wasser: Die Fördeland Therme in Glücksburg bietet der ganzen Familie Freizeitspaß pur!

Herzstück der Fördeland Therme ist die großzügige Badelandschaft. Angenehm warme Erlebnisbecken mit Sprudelliegen, Massagedüsen und Wasserspielen laden zum Treibenlassen ein. Auf die jüngsten Gäste wartet ein liebevoll gestalteter Kinderbereich mit flachem Wasser, bunten Spielementen und der Leuchtturm-Rutsche – ideal für erste Wasserabenteuer.

Größere Kinder und Jugendliche sorgen auf der 105 Meter langen Familienrutsche für Tempo, während Eltern entspannt zusehen oder einfach mitrutschen. Wer es sportlicher mag, nutzt das 25-Meter-Sportbecken für konzentriertes Schwimmen. Ergänzt wird das Angebot durch

ein beheiztes Außenbecken, das ganzjährig geöffnet ist und besonders an kühleren Tagen seinen ganz eigenen Reiz hat. So findet jeder seinen Lieblingsplatz im Wasser.

WELLNESS & ERHOLUNG

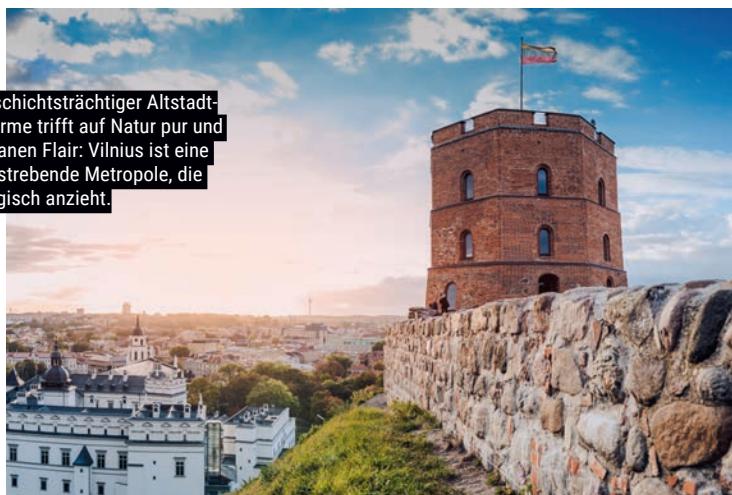
In der Saunawelt der Fördeland Therme stehen Entspannung und Wohlbefinden im Mittelpunkt. Verschiedene Saunen – darunter Kräuter- und Feuersaunen sowie ein Dampfbad – sorgen für wohltuende Wärme. Stündlich wechselnde Aufgüsse mit unterschiedlichen Intensitäten machen jeden Saunagang zu einem besonderen Erlebnis. Zudem bereichern thematische Sauna-Events mit speziellen Aufgüßen regelmäßig das Angebot. In den großzügigen Ruhebereichen und im Saunagarten lässt sich zwischen den Saunagängen wunderbar abschalten. Whirlpools und Tauchbecken bringen

Erfrischung, bevor es wieder in die Wärme geht – einfach rundum entspannend!

Fördeland Therme Glücksburg
Sandwigstraße 1a, Glücksburg
Tel.: 04631 / 44 40 70
www.foerdeland-therme.de

Badespaß für Klein und Groß: In der Fördeland Therme genießt die ganze Familie eine willkommene Auszeit.





BALTISCHE SEELE, EUROPÄISCHER PULS

Zwischen Barock und Birkenwald erfindet sich Vilnius neu: eine entspannte Hauptstadt voller Geschichte, Kreativität und überraschender Genussmomente.

Vilnius überrascht auf leise, angenehme Weise. Die litauische Hauptstadt ist historisch und jung zugleich, kreativ, grün und entspannt. Barocke Kirchen, bewaldete Hügel und eine lebendige Kulturszene prägen das Bild und schaffen eine besondere Balance aus Geschichte und Gegenwart. Dass Vilnius 2025 zur „Europäischen Gastgewerbe-Stadt“ gekürt wurde, ist weniger Glamour-Auszeichnung als Anerkennung für eine Stadt, in der Offenheit, Qualität und Gastfreundschaft im Alltag spürbar sind. Besucher erleben hier eine Hauptstadt, die nicht laut beeindrucken will, sondern nachhaltig wirkt.

GESCHICHTE ZUM ANFASSEN

Die weitläufige Altstadt von Vilnius gehört zum UNESCO-Welterbe und lässt sich ideal zu Fuß entdecken. Gotik, Renaissance und Barock gehen fließend ineinander über, dazwischen liegen kleine Innenhöfe, Galerien und Cafés. Die bewegte Geschichte der Stadt – vom mittelalterlichen Großfürstentum über sowjetische Prägungen bis zur heutigen Unabhängigkeit – ist allgegenwärtig, wirkt jedoch nie erdrückend.

Museen und Denkmäler ordnen ein, während das heutige Stadtleben Leichtigkeit ausstrahlt.



Sommer in Litauen heißt Šaltibarščiai: Die quietschpink Suppe mit Roter Bete, Kefir, Gurke und Dill ist Kult – eiskalt und so erfrischend.

Besonders deutlich wird das im Künstlerviertel Užupis mit Street Art, Ateliers und einer augenzwinkernden eigenen „Verfassung“. Flüsse, Parks und bewaldete Hügel ziehen sich bis ins Zentrum, vom Gediminas-Turm reicht der Blick weit über Dächer und Grünflächen.

GENUSS MIT CHARAKTER

Kulinarisch hat sich Vilnius in den vergangenen Jahren still, aber konsequent zur Feinschmecker-Adresse entwickelt. Regionale Produkte, nordische Klarheit und internationale Einflüsse prägen die Küche – vom Marktstand bis zum Michelin-prämierten Restaurant. Vier Sterne-Restaurants zählt die 600.000-Einwohner-Stadt mittlerweile: das Nineteen18, das Demo, das Džiaugsmas und das Pas mus. Sie stehen für Saisonalität, handwerkliche Präzision und eine entspannte, moderne Fine-Dining-Kultur ohne steife Förmlichkeit.

„Nur“ 600.000 Einwohner, dafür aber vier Sterne-Restaurants: Insbesondere Genießer*innen macht man mit einer Reise nach Vilnius glücklich.



Veranstaltungen wie die Vilnius Gastronomy Week zeigen ebenfalls, dass Genuss hier Teil der Stadtkultur ist: kreativ, nachhaltig und bodenständig zugleich. Die Auszeichnung als „Europäische Gastgewerbe-Stadt 2025“ würdigt dabei das Zusammenspiel aus Hotellerie, Gastronomie und urbanem Lebensgefühl. Für Reisende aus Norddeutschland ist Vilnius besonders bequem erreichbar: Ab Hamburg gibt es Direktflüge, die Flugzeit beträgt rund zwei



Am Puls der Zeit in der Ruhe der Natur: Rund 60 Prozent der Stadtfläche sind grün.

Stunden. Damit eignet sich die Stadt ideal für einen verlängerten Wochenendtrip oder als Einstieg in eine Baltikum-Reise.

Noch mehr Inspiration und interessante Informationen finden Sie unter www.govilnius.lt.

Dem Nordlicht entgegen

Norwegens Küste gemeinsam entdecken

16-tägige Gruppenreise
18.10. – 02.11.2026
ab € 4.395,-

Entlang der legendären Postschiffroute reisen Sie an Bord der modernen und komfortablen Havila bis zum Nordkap und zurück. Spektakuläre Fjorde, charmante Städte und mit etwas Glück atemberaubende Polarlichter erwarten Sie auf dieser besonderen Gruppenreise, die von Lea Nissen aus dem Reisebüro Biehl begleitet wird.

REISEBÜRO BIEHL
mit Sicherheit unterwegs.

Lea Nissen berät Sie gern persönlich.
Tel. 04841 / 895014 · ln@biehl-reisen.de
www.biehl-reisen.de



ANKOMMEN AUCH BEI MINUSGRADEN

*Mobilität bedeutet Freiheit. Doch gerade im Winter sind
Verlässlichkeit, gute Technik und ein starker Service entscheidend.*

MOBIL BLEIBEN

BEI SCHNEE UND EIS

So sorgen Winterdienst und Autofahrer*innen für Sicherheit auf winterlichen Straßen.

Wenn die Temperaturen sinken und die ersten Flocken fallen, beginnt die Hochsaison für den Winterdienst – und für Autofahrende steigt die Verantwortung, sich auf winterliche Straßenverhältnisse einzustellen. Der Winterdienst steht in den Startlöchern und kam während des aktuellen Winters bereits zum Einsatz. Räum- und Streufahrzeuge sind gewartet, die Streusalzlager gut gefüllt und moderne Wettersysteme liefern präzise Prognosen für den punktgenauen Einsatz. Mit Auftauslzhält der Winterdienst die Straßen frei und sorgt dafür, dass die Unfallgefahr durch Eis und Schnee minimiert wird. Doch auch Autofahrer tragen mit einem umsichtigen Verhalten entscheidend zur Sicher-



heit bei. Winterreifen oder Ganzjahresreifen mit ausreichend Profil sind ein Muss – sie bieten den notwendigen Grip auf vereisten oder verschneiten Straßen. Zusätzlich lohnt es sich, das Fahrverhalten anzupassen: Vorausschauendes Fahren, frühzeitiges und behutsames Bremsen

und ein größerer Sicherheitsabstand können Unfälle verhindern. Scheibenwischer, Scheinwerfer und Scheibenwaschanlagen sollten in einwandfreiem Zustand sein. Vor Fahrtbeginn heißt es außerdem: Das Auto immer gründlich von Eis und Schnee befreien.

Foto: Adobe Stock

Lust auf Hyundai



12x Top
Verkauf & Service
für Sie im Norden

Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

NORD-OSTSEE AUTOMOBILE
VAN MOSSEL AUTOMOTIVE GROUP

HYUNDAI Center Flensburg Zur Bleiche 46, 24941 Flensburg, T 0461 509 098 0

Lust auf Leistung – Center in Flensburg, Eckernförde, Heide, Husum, Schleswig, Marne, Itzehoe, Neumünster, Hamburg-Harburg, Hamburg-Bergedorf, Schwarzenbek, Bad Belzig

hyundai.nord-ostsee-automobile.de

 HYUNDAI



Ob im Ausland oder innerhalb Deutschlands: Touren mit dem Reisebus sind bei Best Agern sehr beliebt.

„DER ALLTAG BLEIBT ZU HAUSE!“

Hertha Laß ist Rentnerin und hat viel gearbeitet in ihrem Leben. Sie erfüllt auch heute noch ihre täglichen Pflichten. Doch wenn eine Busreise ansteht, lässt sie alles stehen und liegen. Dann wird gebucht! „Das ist mein Jungbrunnen“, schmunzelt sie.

Die erste Bustour hatte sie mit ihrem Mann unternommen, als dieser in Rente ging. Es war eine fünftägige Reise nach Rügen. „Wir wollten das mal ausprobieren, weil alle Welt begeistert davon sprach. Und es gefiel uns beiden richtig gut, weil wir das Gefühl hatten, einfach mal die Verantwortung abgeben zu können. Mein Mann und ich waren beruflich und privat immer sehr aktiv und eingespannt. Und plötzlich saßen wir im Bus, konnten uns die Gegend angucken, auf Zwischenstopps auch mal ein Bierchen trinken und einfach entspannen. Das war eine völlig neue Erfahrung für uns“, erzählt die Seniorin.

DER BUSTOUR-VIRUS

Was ihr immer besonders gut gefällt: „Man kommt mit den Mitreisenden ins Gespräch und lernt viele Menschen kennen.“ Oft fuhren sie und ihr Mann zusammen mit Verwandten und

Bekannten, denn auch die waren inzwischen vom Bustour-Virus befallen und freuten sich auf neue Reiseabenteuer. Nach den ersten Touren waren dann immer wieder mal „alte Bekannte“ im Bus, mit denen man schon Reisen unternommen hatte. Ein schönes Wiedersehen für alle Beteiligten. „Man schwelgt in Erinnerungen und freut sich auf die Tage, die vor einem liegen“, erzählt Hertha Laß. Oft bucht sie nur für vier bis fünf Tage, manchmal auch längere Touren bis zu 10 oder 14 Tage.

VON HOLLAND BIS KROATIEN

Nach inzwischen über 25 Jahren „on Tour“ hat die ehemalige Hausfrau und Mutter schon viel gesehen. Auf die Frage, was sie denn schon alles bereist hat, sprudelt es nur so aus ihr heraus. „So wunderschöne Länder wie Polen, Lettland, Estland, Tschechien, Luxemburg, Österreich,

Hertha Laß macht seit rund 25 Jahren Touren mit dem Reisebus. „Das hält mich fit“, sagt die 80-Jährige.





Holland, aber auch viele Städte und Landkreise, zum Beispiel ging es zur Apfelernte ins Alte Land oder nach Oberwiesenthal, Usedom, in die Lüneburger Heide, zum Bodensee, nach Prag, auf die Insel Juist, an die Kurische Nehrung sowie an Rhein, Mosel und Lahn“, zählt sie auf. Während des Gesprächs fallen ihr immer wieder neue Ziele ein, die sie schon bereist hat. „Ach ja, in Kroatien waren wir ja auch!“ Das war die weiteste Busreise, die die heute 80-Jährige bislang gemacht hat. Natürlich ist sie auch schon mal mit dem Flugzeug unterwegs gewesen. Aber das ist für sie nicht vergleichbar. „Nichts und niemand toppt eine Busreise in geselliger Runde“, findet sie.

VEREINSTOUREN

Viele Bustouren haben sie und ihr Mann mit lieben Verwandten und Freund*innen gemacht, aber auch mit Vereinen, denen sie angehörten. Sie sind unvergessen. „Fast schon legendär“, schmunzelt die Rentnerin. „Diese Touren waren immer am lustigsten. Ich gebe zu, dass es das eine oder andere kleine Likörchen im Bus gab. Entsprechend war die Stimmung gelockert. Wir haben dann immer gesagt, dass das Getränk zum Bakterienabtöten gut ist“, erzählt sie mit einem Augenzwinkern. Und man sieht ihr an, wie sie die Reise im Geiste noch einmal durchlebt. „Das ist das Schöne am Reisen: Man nimmt die Erlebnisse für immer mit und kann sich jederzeit wieder daran erinnern und erfreuen.“

EINFACH MAL RAUS

Auch nach dem Tod ihres Mannes im Jahr 2009 fährt die Seniorin gerne noch auf Tour. „Einfach mal raus und was anderes sehen – auch wenn es nur für ein paar Tage ist“, sagt sie. Dabei kann es passieren, dass sie auch zweimal an denselben Ort fährt. Wien, München, Regensburg, Riga, Tallinn und Danzig standen schon öfter auf ihrem Reiseplan. Langweilig findet sie das überhaupt nicht. „Wir haben am Ort ja immer einen anderen Reise-Guide. Da erfährt man dann auch mal andere Dinge. Ich sehe die Bustouren tatsächlich ein bisschen als Bildungsurlaub. Man lernt so viel, erfährt, wie andere Städte Probleme lösen, die wir auch haben, und nimmt eine ganze Menge an Wissen und Erfahrungen mit nach Hause.“

BEIN-GYMNASTIK IM BUS

Das oftmals lange Sitzen im Bus stört sie nicht. „Ist nicht schlimm. Ich schaue gerne aus dem Fenster, und wenn man Glück hat, ist man mit einer Gruppe unterwegs, die unterhaltsam ist“, findet sie. „Alle zwei Stunden hält der oder die Busfahrer*in an, damit wir uns die Beine vertreten können, und im Bus selber machen wir Bein-Gymnastik. Das hilft auf langen Touren.“

Die längste Anfahrt, die sie mal erlebt hat, war eine Bustour nach Polen. „Das war die Fahrt mit Hindernissen. Wir hatten so viele Umleitungen und Staus, dass wir erst sehr spät abends ankamen. Mich ▶

Deutsche Umwelthilfe
50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch

Plastikfreie Meere?

SCHAFFEN WIR.

Gemeinsam mit der Deutschen Umwelthilfe und tausenden Menschen haben wir das Verbot von Plastiktüten durchgesetzt.
Jetzt sorgen wir dafür, dass auch das restliche Wegwerfplastik verschwindet.

© WDR/Fusswinkel

Mach es wie Hannes Jaenicke. Mach mit.
Für uns alle. www.duh.de/50jahre

DZI Spenden-Siegel

BUSREISEN

3 Tg. Berlin Grüne Woche	Ü/F	349,-
16.01. - 18.01., 23.01. - 25.01.26		
15 Tg. Kurreise Kolberg/Swinemünde	VP/HP ab	913,-
07.02. - 21.02., 14.03. - 28.03., 11.04. - 25.04.26		
3 Tg. Köln - Moulin Rouge	Ü/F ab	435,-
13.02. - 15.02., 10.04. - 12.04.26		
3 Tg. Oslo - Minikreuzfahrt - Color Magic	HP ab	455,-
20.02. - 22.02., 14.05. - 16.05.26		
6 Tg. Eisfahrt mit Finnlines - Helsinki und Tallinn	HP ab	1065,-
21.02. - 26.02.26		
3 Tg. Wellnesswochenende in Grömitz	HP	369,-
27.02. - 01.03.26		
8 Tg. Flugreise nach Andalusien	HP ab	1359,-
05.03. - 12.03.26		
8 Tg. Toskana	HP	995,-
08.03. - 15.03.26		
5 Tg. Templin in der Uckermark	HP ab	595,-
09.03. - 13.03., 04.05. - 08.05.26		
4 Tg. Harzer Nostalgie und Mystik	HP	499,-
16.03. - 19.03.26		
4 Tg. Holland - Tulpenblüte	HP	659,-
20.03. - 23.03., 03.04. - 06.04., 06.04. - 09.04., 03.05. - 06.05.26		
4 Tg. Insel Rügen	HP ab	330,-
23.03. - 26.03., 16.04. - 19.04., 30.04. - 03.05.26		
5 Tg. Mandelblüte in der Pfalz	HP	685,-
26.03. - 30.03.26		
2 Tg. Bochum - Starlight Express	Ü/F	299,-
28.03. - 29.03., 30.05. - 31.05.26		
5 Tg. Erzgebirge	HP ab	425,-
02.04. - 06.04., 27.05. - 31.05.26		
4 Tg. Ex(Celle)nte Ostern	HP	615,-
03.04. - 06.04.26		
8 Tg. Gardasee	HP ab	979,-
05.04. - 12.04.26		

Reisebüro Grunert GmbH & Co.KG
25813 Husum · Siemensstr. 7-9
Tel. 04841/787-15

Ausführliche Reiseabläufe finden Sie auf unserer Homepage!
www.reisebuero-grunert.de

BEST AGER

► und die Mitreisenden störte das nicht, aber der Fahrer tat mir doch sehr leid.“

DIE LUSTIGSTE TOUR

Den bisher lustigsten Trip hat die reisefreudige Nordfriesin noch sehr gut in Erinnerung. „Da waren wir noch jung“, schmunzelt sie ein wenig verlegen, während sie überlegt, ob sie die Geschichte erzählen soll, tut es aber dann doch: „Das war eine Reise, die ich noch mit meinem Mann und seinen Berufskollegen gemacht habe. Wir bekamen abends in der Gaststube so viel Hochprozentiges, dass wir eine Polonaise durch den Saal und zurück durch die Fenster der Gaststube gemacht haben.“ Sie lacht, während sie die Geschichte erzählt, ist noch mal zurück auf dem Berg im Sauerland, in der guten alten Zeit. „Auf dem Heimweg sind wir lachend den schneedeckten Abhang runtergekullert und haben im Hotelpool noch bis spät in die Nacht viel Spaß gehabt. So eine sehr ausgelassene Tour hat man aber eher selten.“

NORMALE HOTELS – WIE WIR“

Ihre jüngste Fahrt hat sie gerade hinter sich. Im November ging es noch mal für fünf Tage nach Bayern. „Das war eine sogenannte ‚Fahrt ins Blaue‘. Wenn man die bucht, weiß keiner, wo es hin geht. Das ist dann immer eine tolle



Überraschung. Auf der Hintour sind alle am spekulieren, wo es denn hingehen könnte. Man schaut natürlich genau, wo der Bus abbiegt und wo nicht. Ich habe noch nie erlebt, dass der Zielort nicht gepasst hat. Diesmal hatte ich in Viechtach einen wunderschönen Blick von meinem Zimmer aus über die Wiesen.“

Die Hotels sind sehr passend, findet die Rentnerin. Meistens geht es in Gasthöfe oder in 3-Sterne-Hotels. „Kein Luxus, sondern alles ganz normal – wie wir“, lacht sie und man sieht ihr an, wie sie sich auf weitere Touren freut. Als Witwe bucht Hertha Laß gerne Einzelzimmer.

Sie braucht abends ihren Rückzugsort. „Aber ich kenne einige Mitreisende, die sich zusammengestellt und ein Doppelzimmer buchen. Das macht jeder, wie er möchte.“

GERNE AUCH TAGESTOUREN

Und die nächste Tour? „Das wissen wir noch nicht. Ich bin einmal in der Woche zum Frühstückstreff mit Freund*innen verabredet und dort besprechen wir in großer Runde, was als Nächstes ansteht. Bis dahin buche ich gerne auch mal eine Tagesstour, etwa zu den Weihnachtsmärkten, zum Schloss Bückeburg, nach Büsum oder an den Nord-Ostsee-Kanal. Das bringt das Urlaubsfeeling zurück.“ Eines steht für die Seniorin fest: „Die Würstchen schmecken im Reisebus immer am besten – in Gesellschaft und umgeben von fröhlichen Urlaubsgesichtern. Der Alltag kann zu Hause bleiben!“



Mit ihrer Schwägerin, Schwester und deren Freundin hat Hertha Laß (2. v. l.) schon viele gemeinsame Touren unternommen.



Die jüngste Tour führte die Seniorin nach Bayern. Einige Mitreisende nutzen unterwegs einen Rollator. Man unterstützt sich gegenseitig.

Willkommen im SlowModus

Kennen Sie schon die SlowDown Hotels an der Ostsee?

Wer hier ankommt, spürt ihn sofort – den SlowModus.

Es gibt Reisen, die uns in eine andere Welt entführen, mit Orten, die uns in einen anderen Modus versetzen. Die SlowDown Hotels an der Ostsee gehören eindeutig dazu. Wer hier ankommt, spürt sofort, wie sich ein sanfter Schleier über den Alltag legt. Alles wird ruhiger.

ALLEIN ODER MIT FREUND*INNEN

Der SlowModus ist ein Gefühl, das sich hier erleben lässt: ganz für sich allein, Hand in Hand mit dem Lieblingsmenschen, als inniger Mutter-Tochter-Moment oder gemeinsam mit Freund*innen. Die SlowDown Hotels sind ein Ort für genau diese Begegnungen.

OSTSEE-BLICK UND DAMPFSAUNA

Das SlowDown Travemünde und das SlowDown Bottsand | Hotel & Spa bei Kiel liegen direkt an der Ostsee. Schon der Blick aus dem Fenster

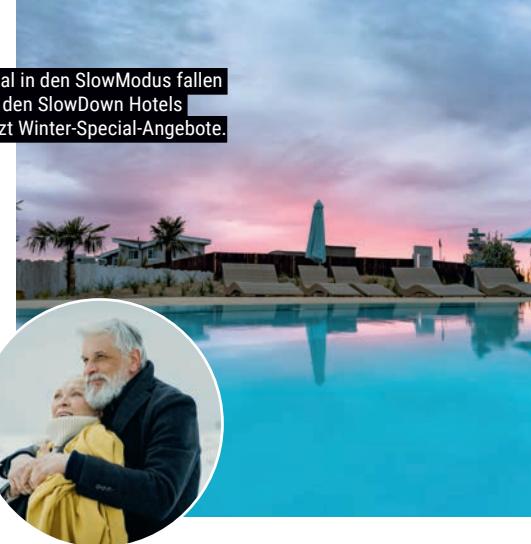
oder vom Balkon der großzügigen Zimmer – alle ausgestattet mit eigener Dampfsauna und Küche – versetzt die Gäste in den SlowModus.

Kulinarisch begegnet man dem SlowModus im SunDown Restaurant in Travemünde. Hier sitzt man am Panoramafenster und sieht die Schiffe vorbeiziehen, während man ein vitales Frühstück, kleine Köstlichkeiten am Nachmittag oder mediterran inspirierte Abende genießt. Ein Drink an der Bar, der Sonnenuntergang über dem Meer – und der Tag findet seinen ganz eigenen Rhythmus.

BEHEIZTER POOL UND SAUNA

Im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa wartet das Herzstück des Hotels: ein beheizter Indoor- und Outdoorpool, der selbst an kühlen Tagen Wärme schenkt. Dazu eine Saunalandschaft und wohltuende Anwendungen, die den Körper ent-

Einfach mal in den SlowModus fallen lassen. In den SlowDown Hotels locken jetzt Winter-Special-Angebote.



spannen und den Kopf frei machen.

Alles in den Hotels ist ebenerdig erreichbar, die Atmosphäre ist ruhig. In einer Welt, die immer schneller wird, sind diese Hotels ein Ort, an denen man das Leben wieder in seiner schönsten Form spürt. Mehr unter www.slowdown-travemuende.de und www.slowdown-bottsand.de.

**SlowDown Travemünde, Priwallpromenade 20,
23570 Travemünde**

**SlowDown Bottsand | Hotel & Spa,
Ostseepromenade 30, 24235 Marina Wendtorf**

DER NEUE SOMMERKATALOG IST DA



Foto: Peters-Reisen

Sie sind gerne unterwegs? Wie wäre es jetzt gleich im Januar mit einer „Reisekultour“ rund um die Museen in Basel, Baden-Baden und Straßburg. Oder zum Biathlon nach Ruhpolding, zur Grünen Woche nach Berlin oder auf eine Sieben-Tage-Fahrt zum Zirkusfestival nach Monte Carlo? **Peters-Reisen in Wasbek** ist einer der profiliertesten Anbieter von Busreisen. Im neu erschienenen Sommerkatalog sind wieder interessante Reiseziele zu finden. Bestellen Sie den Katalog, indem Sie dem QR-Code folgen.



Peters-Reisen
Schmalenbrook 13
24647 Wasbek
Tel.: 04321 / 96 60 oder 040 / 30 39 30 38
www.peters-reisen.com



NORWEGEN ENTLANG DER POSTSCHIFFROUTE

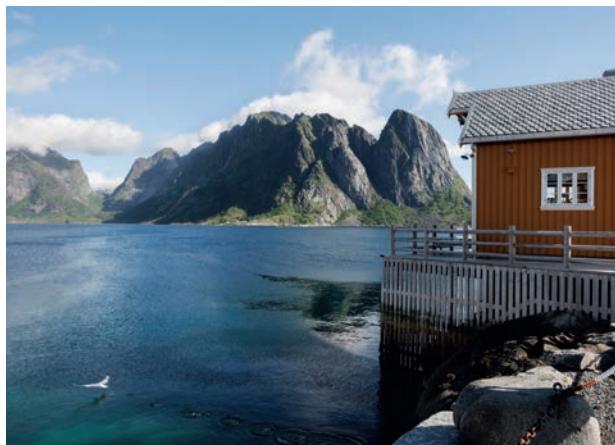


Foto: Reisebüro Biehl

Wer die spektakuläre norwegische Küste mit ihren Fjorden, Inseln und kleinen Hafenorten gemeinsam erleben möchte, startet vom 18. Oktober bis 2. November 2026 auf eine 16-tägige, begleitete Gruppenreise mit der modernen Havila bis zum Nordkap und zurück. Die Route ist im Herbst bekannt für beste Chancen auf eindrucksvolle Polarlichter. An Bord erwarten Sie regionale Köstlichkeiten, weite Ausblicke und ruhige Stunden auf See. Lea Nissen vom Husumer Reisebüro Biehl berät Sie gern telefonisch unter Tel.: 04841 / 89 50 14 oder per E-Mail an ln@biehl-reisen.de.

Eine wirklich tolle Erfahrung

Sie sehen fast aus wie Schwestern, aber Rosa und Martina sind nicht verwandt miteinander. Doch für ein halbes Jahr sind sie „Geschwister auf Zeit“, denn die 17-jährige Italienerin Martina ist Gastkind bei Familie Huege in Seevetal.

VON MARION LASS



Zwei, die sich
blendend verstehen:
Tochter Rosa (r.) und
Gastkind Martina.

„Es ist eine Horizont-Erweiterung für die ganze Familie“, sagt Sandra Huege begeistert und zwinkert Martina fröhlich zu. Die Italienerin ist jetzt seit fünf Monaten bei ihnen zu Hause und allen schon sehr ans Herz gewachsen. „Ich hätte nie gedacht, dass ein Gastkind so viel positiven Vibe in eine Familie bringen kann“, sagt die Grafikerin. Sie ist selbst ein bisschen verwundert. Ihre Befürchtung, dass sich ein Gastkind wie ein Fremdkörper anfühlen könnte, ist nicht eingetroffen. Ganz im Gegenteil! Mit Martina ist eine zweite Tochter eingezogen.

ROSAS WUNSCH

Es war der Wunsch ihrer Tochter Rosa, ein Gastkind aus dem Ausland auf Zeit aufzunehmen. Rosa ist 14 Jahre jung und möchte später selber einmal ins Ausland. „Dann kennt man schon mal jemanden und weiß, wie alles so abläuft“, war ihre Idee. Außerdem wollte sie ihr Englisch verbessern. „Für ein halbes Jahr kann man doch mal jemanden in die Familie holen.“

Ihre Eltern Sandra und Janis Huege, beide 44 Jahre jung, haben sich zunächst schwergetan mit dem Gedanken. „Wir hatten Angst, unsere Privatsphäre zu verlieren“, erklärt Sandra Huege das Zögern. „Wer konnte denn ahnen, dass das mit Martina so toll matcht?“, sagt sie heute glücklich.

EINE VÖLLIG NEUE ERFAHRUNG

Die 17-jährige Italienerin kommt aus Mailand und besucht hier die 11. Klasse des Gymnasiums in Seevetal. Ihre Eltern führen ein Restaurant in Mailand. Zu Hause hat sie noch eine 11-jährige Schwester und ist es daher gewohnt, jemanden an ihrer Seite zu haben.

Für die 14-jährige Rosa war das hingegen völlig neu. „Sie ist Einzelkind, und sicher kam daher

Und Action! Auf dem Hamburger Dom hatten die beiden Mädels viel Spaß.



Eine Fahrt mit dem Tretboot auf der Hamburger Alster hat allen gut gefallen.



Während einer Radtour nach und durch Hamburg wurde u. a. an der alten Elbbrücke ein Erinnerungsfoto gemacht.



Willkommen, Martina!
Am Hamburger Flughafen gab es zum Empfang Blumen für die „Tochter auf Zeit“.



Von der Sightseeing- und Geschichtstour durch Berlin profitierte die ganze Familie. Hier stehen sie mit Martina (r.) am Holocaust-Mahnmal.

„Wer konnte denn ahnen, dass das mit Martina so matcht?“

Sandra Huege

auch der Wunsch, einmal erfahren zu wollen, wie es sich mit einer Schwester anfühlt“, vermutet Sandra Huege, die inzwischen wieder richtig gut Englisch spricht. „Natürlich soll Martina bei uns auch Deutsch lernen, aber wenn wir alle zusammen am Tisch sitzen und es schnell gehen soll, ist Englisch die Sprache der Wahl. Das hat auch meine vergraben Vokabeln wieder an die Oberfläche geholt. Ein schöner Nebeneffekt!“

STOLZ AUF DAS GASTKIND

Sandra ist beeindruckt, wie gut ihre Gasttochter die Schule packt. „Ich stelle mir das echt schwierig vor: Du gehst als Italienerin in eine deutsche Schule und machst einen französischen Vokabelltest. Aber die Kids heutzutage rocken das richtig gut. Martina bringt lauter Zweien nach Hause.“ Man merkt ihr den Stolz schon ein bisschen an.

FAMILIENLEBEN NEU BELEBT

Rückblickend findet sie, dass sich ihr Familienleben in den letzten fünf Monaten zum Positiven verändert hat: „Wir sind viel aktiver. Erstmal unterhält man sich wieder mehr und viel intensiver, und wir haben sogar Spieleabende eingeführt und schauen zusammen Serien. Wir haben alle Folgen von ‚Stranger Things‘ gemeinsam angeguckt.“

SCHÖNE TOUREN MIT DER FAMILIE

Sandra und Janis Huege möchten natürlich auch, dass Martina ein bisschen was von Deutschland sieht. „Entsprechend sind wir an den Wochenenden auch schon mal alle zusammen auf Tour. Dann geht es nach Timmendorf an die Ostsee oder mal nach Berlin oder Lüneburg.“ Sie betont allerdings, dass das kein Muss ist. „Erwartet wird der normale Alltag. Niemand muss mit seinem Gastkind Ausflüge machen“, sagt sie, aber ihrer Familie tue es sehr gut.

ERWEITERTER HORIZONT UND NEUE FREUNDSSCHAFTEN

Auf die Frage, ob sie noch mal jemanden aufnehmen würden, muss die berufstätige Mutter überlegen. „Nicht gleich und sofort, denn

dann würde ich vergleichen. Aber nach einer emotionalen Pause können wir uns das auf jeden Fall noch mal vorstellen“, sagt sie. „Jeder, der überlegt, ein Gastkind bei sich aufzunehmen, dem kann ich dazu raten. Es ist eine tolle Erfahrung und es erweitert nicht nur den eigenen Horizont, sondern schafft auch neue Freundschaften, denn natürlich haben wir bereits auch mit Martinas Familie in Mailand telefoniert. Ein Treffen ist schon geplant – 2026 in Mailand. Da freuen wir uns schon drauf!“

EINE GASTFAMILIE IST ...

... eine Familie, die eine*n Austauschschüler*in aus dem Ausland für drei bis zehn Monate bei sich aufnimmt. Das sogenannte Gastkind wohnt bei der Familie, besucht in der Nähe eine Schule und wird komplett in den Familienalltag integriert.

Mit Experiment e.V. können fast alle Gastfamilie werden: Egal ob Alleinerziehende, Patchwork- oder Regenbogen-Familien, ob Paare mit oder ohne Kinder, ob Großstadt oder Dorf! Wichtig sind vor allem Platz für das Gastkind – im Zuhause und im Kreise der Familie!

Der Spaß am kulturellen Austausch und die Bereitschaft, einem Gast auf Zeit die Türen zu öffnen, kann zu lang haltenden Verbindungen führen. Mehr Infos auf www.experiment-ev.de/gastfamilie-werden.

AUSFLUGSTIPPS FÜR DEN WINTER



Das Wikinger-
museum in Haithabu
liegt direkt am
Selker Noor.

Auch im Winter gibt es in Schleswig-Holstein und Hamburg vieles zu entdecken und erleben. Es muss also niemand in der Bude hocken.

BESUCH BEI DEN WIKINGERN

In Haithabu an der Schlei ist ein Zeitsprung gar kein Problem, denn hier lebten einst die Wikinger. Wer sich auf deren Spuren begeben möchte, ist im Wikingermuseum an der richtigen Adresse. Die Ausstellung zeigt anhand von Originalfunden, Modellen und modernen Medien das Leben im Frühmittelalter und lässt auch Kids spielerisch in diese Zeit eintauchen. Anschließend geht es vorbei an den nachgebauten Wikingerhäusern, entlang der Überreste des Danewerks und rund um das Haddebyer Noor zu einem schönen Winterspaziergang. Öffnungszeiten und Angebote unter www.haithabu.de.

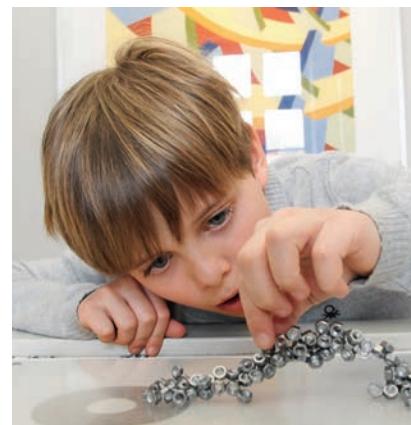


GANZ GROSSES THEATER

Kinder lieben es, in Geschichten einzutauchen. Und wo geht das besser als im Theater? Nehmen Sie Platz und lassen Sie sich mitreißen. Besuchen Sie mit ihren Kids die Bühnen im Norden. Neben den großen Theaterhäusern, sollten Sie auch die kleinen Ensembles nicht vergessen: das Galli Theater Kiel, das Figurentheater Wolkenschieber, das durch den gesamten Norden tourt, das Kindertheater Wackelzahn in Hamburg Ottensen oder das Theater am Tremser Teich in Lübeck.

EINFACH PHÄNOMENAL!

Die Welt ist ganz schön beeindruckend. Wie beeindruckend sie ist, erleben Sie im Science Center Phänomenta in Flensburg. Gehen Sie auf eine Entdeckungsreise durch die Welt der Naturwissenschaft und Technik. Sie dürfen berühren, in Bewegung setzen oder einfach nur beobachten. Richtig verwirrend wird es im schrägen Salon, in dem Sie erleben, wie es sich anfühlt, wenn Gleichgewichtssinn und Sehnerv unterschiedliche Signale senden. Viele weitere Rätsel und Entdeckungen warten auf Sie! www.phaenomenta-flensburg.de





WARMER WASSERSPASS

Was gibt es Schöneres, als an kalten Tagen ins warme Schwimmbad zu gehen? Oder vielleicht direkt in die Therme? Wie wäre es mit einem Ausflug in die Dünen-Therme in St. Peter-Ording, die HolstenTherme in Kaltenkirchen, die Fördeland Therme Glücksburg, das Meerwasserwellenbad in Eckernförde, das Bad am Stadtwald in Neumünster und die vielen anderen Schwimmäder in Schleswig-Holstein und Hamburg? Hier finden Kinder und Erwachsene genau das richtige Becken, um den Winter so richtig genießen zu können. Kinderbecken für die Lütten, rasante Rutschen für die Größeren und große Becken zum Bahnenschwimmen oder Whirlpools für die Erwachsenen.

VERKEHRTE WELT

Im Museum der Illusionen ist nichts so, wie es scheint. Zwischen immersiven Illusionsräumen, spannenden Installationen und optischen Täuschungen werden die Sinne auf die Probe gestellt. Mal steht alles Kopf oder der Kopf ist völlig verdreht und dann sieht man doppelt. Ein interaktives Erlebnis für Groß und Klein, das ab 5 Jahren richtig Spaß macht. Wer kann hier noch seinen Augen trauen?
www.hamburg.museumderillusionen.de



GROSSES WALDABENTEUER

Große begehbarer Wildgehege und ein riesiger Spielplatz laden im ErlebnisWald Trappenkamp zum Beobachten und Entdecken ein. Neben den Hirschen und Wildschweinen faszinieren die zahlreichen Greifvögel in der Falknerei und die frechen Ziegen im Gehege. Wer möchte, kann an einem der vielen Grillplätze eine leckere Pause machen – ja, auch im Winter. Auch die große Terrasse des Familienrestaurants bietet willkommene Entspannung nach den vielen Aktivitäten im Wald.
www.erlebniswald-trappenkamp.de



Eisiges Vergnügen

Die Eisbahnen in Schleswig-Holstein und Hamburg bieten Familien im Winter jede Menge Spaß. Ob erste vorsichtige Schritte auf dem Eis oder rasante Runden wie die Profis – die Eisbahnen sind meist familienfreundlich gestaltet. Mit Kinderlaufhilfen,

Musik und warmen Aufenthaltsbereichen fühlen sich die Gäste sowohl auf als auch neben dem Eis pudelwohl. Besuchen Sie mal die Eisbahn in Ihrer Nähe. Oft bieten diese auch Eisstockschießen oder eine Disco auf dem Eis an.



EISBAHNEN IM NORDEN

Stadtwerke Eisfestival Kiel
bis 18. Januar geöffnet
vollständig überdachte Eisbahn am Germaniahafen
www.kiel-sailing-city.de

Eiswelt Scharbeutz
bis 15. Februar geöffnet
Echteisfläche mit zusätzlichem Eisrundlauf durch den Kurpark
www.luebecker-bucht-ostsee.de/eiswelt

Bäderland Eisland Hamburg
vollständig überdachte Eishockeyhalle mit Laufzeiten für die ganze Familie
www.eisland-hamburg.de

EisArena Hamburg
bis Ende März geöffnet
Open-Air Eisfläche mit 4.300 Quadratmetern in Planten und Blomen
www.eisarena-hamburg.de

Stadtwerke Eisvergnügen Elmshorn
bis 4. Januar geöffnet
winterliches Erlebniszentrum auf dem Holstenplatz
www.stadtmarketing-elmshorn.de/eisvergneugen

Elbe Ice Stadion Brokdorf
bis 14. März geöffnet
Eislaufhalle an der Elbe
www.elbe-ice-stadion.de

Stadtwerke SH Eisbahn
bis 4. Januar
Eisbahn inmitten des Rendsburger Weihnachtsmarkts auf dem Schiffbrückenplatz
www.rendsburg-tourismus-marketing.de/eisbahn

EIN TOPF VOLL GLÜCK

Der trüben Januar-Stimmung verleihen wir Farbe mit diesen köstlichen Currys, die eine Menge Aroma mitbringen und auch noch herrlich gesund sind.



BUNTES HÄHNCHEN-CURRY

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Möhren
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 2–3 TL gelbe Curtypaste
- 1½ TL Currypulver
- 400 g Kokosmilch (Dose)
- 200 ml heiße Gemüsebrühe

- 1 EL Stärke
- 3 Stiele Koriander (alternativ Petersilie)
- Salz und Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika

und Gemüse hinzufügen und kurz mitdünsten. Curtypaste und Currypulver einrühren und kurz mitrösten.

3. Kokosmilch und Gemüsebrühe in den Topf geben und alles aufkochen. Hähnchenfleisch dazugeben und alles 15 Min. köcheln lassen.

4. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Stärke mit 3 EL Wasser anrühren, die Mischung in den Topf geben und das Curry erneut aufkochen lassen. Das Hähnchen-Curry auf Tellern anrichten und mit Koriander garnieren und servieren.



TIPP:

Wer mag, schmeckt den Eintopf am Ende noch mit etwas Zitronen- oder Limettensaft sowie ein paar Spritzern Fischsoße ab.

ROSENKOHL-KABELJAU-CURRY

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 800 g Kabeljaufilets (ohne Haut)
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL rote Curtypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

1. Rosenkohl putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fischfilets trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Curtypaste zugeben und unter Rühren leicht anrösten. Mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen. Den Rosenkohl zugeben und alles aufkochen lassen. Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen. In den letzten 5–7 Min. die Fischstücke zugeben und darin gar ziehen lassen.

3. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Frühlingszwiebeln anrichten und servieren.

SCHARFES BLUMENKOHLCURRY MIT CASHEWKERNEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 25 g Ingwer
- 500 g Möhren
- 350 g Blumenkohl
- 50 g Zuckerschoten
- ½ Chilischote
- 5 Stiele Koriander
- 30 EL Olivenöl
- 50 g Cashewkerne
- 2 EL rote Curtypaste
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 1 EL Currypulver
- Salz und Pfeffer

1. Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren schälen und raspeln oder in kleine Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zuckerschoten waschen. Chili waschen und in feine Ringe schneiden (je nach Schärfewunsch ggf. entkernen). Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Möhren darin andünsten. 30 g Cashewkerne und Curtypaste zugeben und kurz mitdünsten. Blumenkohl, Zuckerschoten, Chili sowie Koriander, bis auf 1 TL zum Garnieren, zufügen und ebenfalls dünsten. Mit der Kokosmilch ablöschen und mit dem Currypulver würzen. Curry 10–15 Min. zugedeckt garen lassen. Restliche Cashewkerne grob hacken.

3. Das Blumenkohlcurry mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit den gehackten Cashewkernen und den übrigen Korianderblättchen garniert servieren.

TIPP:

In diesem Curry können Sie wunderbar Gemüsereste verwerten. Es schmeckt zum Beispiel auch toll mit Paprika, Erbsen oder Brokkoli.





Heiß & stylisch

Edelstahl neu gedacht: Der Cosori ICONIC zeigt, wie ein Airfryer mehr sein kann als ein Küchengerät – nämlich ein stiller Gestalter des Raums.

Der Cosori ICONIC entstand aus einer klaren gestalterischen Frage: Wie lässt sich die starke visuelle Präsenz von Edelstahl so formen, dass sie nicht kühler oder dominant wirkt, sondern zugänglich und ruhig? Designer Tizen Tan und sein Team entschieden sich bewusst gegen kantige Geometrie. Stattdessen prägen sanfte Rundungen, fließende Übergänge und eine nach oben hin schlanker werdende Form das Erscheinungsbild. Feine Prägungen und eine

zurückhaltende Oberflächenstruktur unterstreichen den Anspruch, industrielles Material mit Eleganz zu verbinden. So wirkt der ICONIC kompakter, als er ist, und fügt sich selbstverständlich in moderne Küchen ein.

DESIGN TRIFFT FUNKTION

Hinter der klaren Hülle arbeitet moderne Technik. Die TurboBlaze-Technologie verteilt die Hitze gleichmäßig und ermöglicht knusprige Er-

gebnisse bei reduziertem Fetteinsatz. Mit 6,2 Litern Fassungsvermögen eignet sich der Airfryer ideal für Mahlzeiten für zwei. Der Korb ist innen mit einer PFAS-freien Keramikbeschichtung versehen und außen emailliert – hygienisch, langlebig und unbedenklich für Lebensmittel. Ein leistungsstarker Gleichstrommotor mit bis zu 3600 Umdrehungen pro Minute sorgt für konstante Luftzirkulation. Der Cosori Iconic kostet 249 Euro, mehr unter www.cosori.de.

Fotos: Cosori

GOLD FÜR ZORA KLIPP Per Express nach Schweden

Jüngst ausgezeichnet mit dem Deutschen Kochbuchpreis, entführt uns Köchin und Moderatorin Zora Klipp kulinarisch in den hohen Norden.

Ein Roadtrip durch Schweden wurde für Köchin Zora Klipp zum Wendepunkt. Erschöpft vom Hotelalltag zog sie nach dem Urlaub einen radikalen Schlussstrich: Beziehung beendet, Wohnung gekündigt, Auto verkauft – stattdessen ging sie als Au-pair zurück nach Schweden.

Diese prägende Zeit hat sie in ihrem Kochbuch „Hej!“ festgehalten, das kürzlich mit Gold beim Deutschen Kochbuchpreis in der Kategorie „Skandinavische Küche“ ausgezeichnet wurde.

Das Buch vereint klassische schwedische Gerichte mit modern interpretierten, skandinavisch inspirierten Rezepten. Käsebrot mit Dill

und sauren Gurken, Krabben sandwich, Hering in Dillsauce, Kabeljau mit Eiersauce oder Pasta mit Köttbullar und Preiselbeeren stehen für eine Küche, die unkompliziert, ehrlich und wohltuend ist. Auch Süßes wie Mandeltorte oder Kardamomknoten fehlt nicht.

Die Rezepte sind bodenständig, alltagstauglich und mit Zutaten umgesetzt, die leicht erhältlich sind. „Hej!“ vermittelt ein Lebensgefühl: entschleunigt, herzlich und genussvoll – ein Kochbuch, das Lust macht, sich Zeit zu nehmen und mit Freude zu kochen.

Zora Klipp: Hej!
Brandstätter, 216 S., 34 Euro



Low-Carb-Genuss

Kleiner Snack gefällig? Dieser Muffin ist die perfekte herzhafte Leckerei!

BACON-MUFFINS MIT SPINAT, ERBSEN & EI

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten

ZUTATEN für 12 Stück

- 100 g TK-Erbsen
- Salz und Pfeffer
- 100 g Babyspinat
- 10 Eier
- 18 dünne Scheiben Frühstücksspeck
- etwas Butter zum Bestreichen nach Belieben
- 1 EL Stärke
- 3 Stiele Koriander (alternativ Petersilie)
- Salz und Pfeffer

AUSSERDEM: Muffinblech mit 12 Mulden

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Erbsen in kochendem Salzwasser 3–4 Min. blanchieren. Abgießen und dann abtropfen lassen. Spinat waschen, trocken schütteln und ebenfalls in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Spinat abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Eier mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer mit einer Gabel verquirlen und die Speckscheiben der Länge nach halbieren.
3. 12 Muffin-Mulden mit jeweils 3–4 Speckstreifen auslegen und Gemüse in jede Mulde geben. Ei-Masse über das Gemüse bis zum Rand in jede Form einfüllen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Min. backen.

TIPP:

Für die Familie
einfach geröstetes
Vollkorntoast und
etwas Butter dazu
reichen.





Moin 2026

ERFDES ERSTE PARTY DES JAHRES!

Erfde startet mit einem echten Knall ins neue Jahr: Am 17. Januar heißt es im Lühr's Landgasthof ab 21 Uhr „Moin 2026!“.
Die erste große Party des Jahres vertreibt den Winterblues mit einem musikalischen Feuerwerk aus 80ern, 90ern und den größten ABBA-Hits. Freuen Sie sich auf eine Nacht voller Nostalgie, guter Laune und Tanzgarantie. DJ-Set und Lichtshow sorgen für den perfekten Mix aus Retro-Feeling und Partypower.
Tickets gibt's für 8 Euro im Vorverkauf bei Lühr's Gasthof und Edeka Lacina, an der Abendkasse kostet der Eintritt 10 Euro.

17. Januar, ab 21 Uhr



Heimatabend Deluxe

Rainer Martens, Eiderstedter Liedersänger, Komponist und Texter, ist ein mehrfach ausgezeichneter Autor und langjähriger Kultgastwirt des legendären „Lütt Matten“. Mit seinem Akustik Trio präsentiert er ein abwechslungsreiches Programm aus eigenen Liedern, ausgewählten Coverversionen und humorvollen wie nachdenklichen Geschichten – mal auf Hochdeutsch, mal auf Platt. An seiner Seite sind zwei langjährig erfahrene Musiker: Geigenvirtuose und Produzent Kristofer Vio sowie Bassist und Sänger Stefan Kugler. Karten für das Konzert im Rahmen des Stolzenholmer Heimatbends Deluxe kosten inklusive Schnitzel- und Bratenbüffet 45 Euro pro Person.

31. Januar, 19 Uhr

Kartenkauf direkt in „Lühr's Landgasthof“ oder unter Tel.: 04333 / 220. Mehr Infos unter www.luehrs-landgasthof.de.



vom 7. Jan. bis zum 8. Feb.

Schnitzel-Freuden-Zeit

Viele Leckere Schnitzelvariationen mit davor und danach

jedes Gericht

19,90 €

17. Jan., 21:00 Uhr

MOIN 2026

Erfdes erste Party des Jahres!

8,00 € im VKK, 10,00 € an der Abendkasse

8,00 €

pro Person

23. Jan., 19:00 Uhr

Dia- Abend mit Dinner

Essen & danach Dias über Alt- Erfde, Tielen, Bargen und Scheppern mit Jörg Zimmermann

29,00 €

pro Person

25. Jan., 15. Feb. & 15. Mrz., 11:30 Uhr

Mehlbeutelessen

Kinder von 6 bis 14 Jahren zahlen pro Lebensjahr 1,00 €

17,90 €

pro Person

31. Jan., 19:00 Uhr

Rainer Martens Akustik Trio

mit einem Schnitzel- und Bratenbüffett, mit dem Rainer Martens Akustik Trio

45,00 €

pro Person

7. Feb., 19:00 Uhr

Muschelessen

Muschelsuppe, Zwischengericht, Muscheln Für Die, die keine Muscheln mögen, halten wir ein Ersatzmenü parat.

28,90 €

pro Person

vom 11. Feb. bis zum 15. Mrz.

jedes Gericht unter

Steak-Wochen

Leckere Steakgerichte von hiesigen Rindern, Schweinen und Geflügel unter 30 €

30,00 €

pro Person

21. & 23 Feb., 19:00 Uhr, 22. Feb. 11:30 Uhr

Grünkohlessen

mit Kasseler, Kochwurst, Schweinebacke, Bratkartoffeln und süßen Kartoffeln

25,90 €

pro Person

27. Mrz., 19:30 Uhr

Rum Tasting

mit norddeutschem Menü

69,00 €

pro Person

2. Apr., 19:00 Uhr

Stührwoldt & Schnoor

mit Landarbeitermahl

43,00 €

pro Person

Wir bitten um Reservierung bis spätestens fünf Tage vor dem Termin.

Restaurant - Saal - Clubzimmer

Fremdenzimmer - B & B - Biergarten

www.luehrs-landgasthof.de

IN DEN WOLKEN TANZEN



Wir feiern die Pantone Color of the Year 2026 – Cloud Dancer, ein luftiges,

schwereloses Weiß, das Ruhe ausstrahlt

und perfekt den Wunsch unserer Zeit

nach Klarheit, Simplizität und

Achtsamkeit einfängt.

Die neue Saison zeigt, wie vielseitig dieser sanfte Wolkenton sein kann:

In den Spring/Summer-Kollektionen von SELECTED, ONLY, Vero Moda und VILA

wird Cloud Dancer zum dezenten, aber wirkungsvollen Statement. Fließende

Röcke und Kleider, entspannte Oversized-Hemden und reduzierte Silhouetten

verwandeln das reine Weiß in zeitlose Essentials – modern, minimalistisch

und mühelos elegant.

1**1** Bluse von VILA**6****2** Strukturshirt von VILA**3** Maxirock von VILA**4** T-Shirt von ONLY**5** Maxirock von SELECTED**6** Blazer von SELECTED**7** Shirt von SELECTED**8** Hose von SELECTED**9** Sandale von SELECTED**2****4****5****7****9****8**

Alle Styles werden erhältlich
sein bei www.selected.com,
www.only.com und www.vila.com.

**G O L D
S C H M I E D E**

R

R E I C H

- Trauringe in 585/-GG mit Brill. -
Anfertigung · Umarbeitung
Reparatur · Goldankauf
www.goldschmiede-reich.de
Mühlenholz 26 · Flensburg/Fruerlund
Tel. 0461-33339

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf
gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit
www.herzstiftung.de/spenden

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

NABU

WAS KRABBELT DENN DA?

Teste jetzt dein Wissen mit
dem NABU-Insektentrainer!

WWW.INSEKTENTRAINER.DE

Foto: NABU/CEVIE/Marek Kierzejski

MODE & BEAUTY



Der Gewinner des
diesjährigen JANARA
Swimwear Awards in
der Kategorie „High
Fashion“: Karla Vivian
Beachwear (Brasilien)

JANARA SWIMWEAR AWARD KÜRT DIE BESTEN BADEMODE- KOLLEKTIONEN 2025/26

Wer kreiert weltweit die schönsten Badeanzüge und
Bikinis? Genau dieser Frage geht der 6. JANARA
Swimwear Award auf den Grund und prämiert die
besten Bademode-Kollektionen 2025/26:

Der JANARA Swimwear Award würdigte jährlich Arbeiten von Bademodenlabels und macht ausgewählte Einzelstücke und Kollektionen sichtbar. Die Branche entwickelt sich mit neuen Schnitten, Materialien und Farbkonzepten kontinuierlich weiter; neben etablierten Marken treten vermehrt junge Labels mit frischen Ideen auf.

DIE PREISTRÄGER 2025/2026

In der sechsten Prämierung bewertete die internationale Jury der BikiniARTmuseum Foundation Beiträge in fünf Kategorien. Ausgezeichnet wurden Karla Vivian Beachwear (Brasilien) in „High Fashion“, Cosita Linda (Kolumbien) in „Colorful“, Maison Close (Frankreich) in „Provocative“, Devon Windsor (USA) in „Retro“ sowie Moi et Marie (Deutschland) in „Innovative“. Ziel der Prämierung ist es, Bademodenlabels sichtbar zu machen, herausragende Arbeiten zu würdigen und besondere, teils noch unbekannte Entwürfe einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

WINTER SALE

DAMEN · HERREN · KINDER
SPORT · HOME & LIVING



Hier finden Sie Ihre
neuen Lieblingsteile!

VIELES BIS
30%

REDUZIERT

HEIRATEN WIE ES UNS GEFÄLLT

Seien Sie mutig, liebe Brautpaare! Gestalten Sie Ihre Traumhochzeit genauso wie Sie es möchten, unabhängig von den üblichen Konventionen. Ob klein und minimalistisch oder groß und pompös, ganz in Weiß oder kunterbunt, ruhig und gemütlich oder laut und wild – dieser Tag gehört Ihnen und soll in Erinnerung bleiben.



Inspiration für den großen Tag

HOCHZEITSMESSE IM ALten STAHLWERK

Wenn aus Liebe ein Fest wird: Im **Hotel Altes Stahlwerk** in Neumünster dreht sich am 4. Januar alles um Ihre Traumhochzeit. Lassen Sie sich inspirieren, beraten und begeistern – in einer Atmosphäre voller Stil und Emotionen.

Der schönste Tag im Leben verdient besondere Aufmerksamkeit, kreative Ideen und die richtigen Partner. Genau deshalb wird das Alte Stahlwerk am 4. Januar zum Treffpunkt für alle, die ihre Traumhochzeit planen. Die Hochzeitsmesse „Sag ja – Das Hochzeitsevent on Tour“ macht Halt im Hotel Altes Stahlwerk in Neumünster und verwandelt die besondere Industrie-Atmosphäre in eine Welt voller Inspiration, Stil und Emotionen.

WO LIEBE FORM ANNIMMT

Von 11 bis 17 Uhr erwartet zukünftige Brautpaare und Hochzeitsinteressierte eine facettenreiche Auswahl an Angeboten rund um das Thema Heiraten. Zahlreiche regionale Ausstel-

lerinnen und Aussteller präsentieren aktuelle Hochzeitstrends, individuelle Konzepte und kreative Ideen für die persönliche Feier.

Ob Floristik, Dekoration, Braut- und Festmode oder besondere Highlights – die Messe bietet vielfältige Anregungen und Orientierung für die Planung des großen Tages. Ein emotionaler Programmpunkt ist die freie Trauung um 14 Uhr, die einen authentischen Einblick in moderne Hochzeitszeremonien ermöglicht. Der Eintritt zur Hochzeitsmesse kostet 5 Euro.

**Hotel Altes Stahlwerk, Rendsburger Str. 81,
Neumünster, Tel.: 04321 / 55 600,
www.altes-stahlwerk.com**



Foto Sandra Heinitz

SlowDown Hotels bei Lübeck & Kiel: So wird Eure Hochzeit zur Traumhochzeit an der Ostsee

Gemeinsam gestalten wir den für Euch schönsten Tag ganz nach Euren Wünschen mit viel Strandgefühl, tollen Highlights und zuvorkommendem Service.

Ob Trauung im kleinen Kreis oder glamouröse Feier:
unsere vielfältigen Räumlichkeiten bieten für jeden Wunsch den perfekten Rahmen.

Neben den vielen SlowDown-Momenten erwarten Euch und Eure Gäste erholsame Stunden in unserem Wellnessbereich oder in den Doppelzimmern mit eigener Dampfsauna, Küchenzeile und Balkon.

Wir bieten Euch auf der obersten Etage eine Traumkulisse mit einem spektakulären Ausblick auf die Ostsee.

- Raummiete/Bereitstellungskosten inkl.:
- Welcome Drink im Foyer mit Hafenblick & Dachterrasse
 - Dinner-Buffet
 - Getränkepauschale 2 h
 - Mitternachtssnack
 - Candy Bar
 - Tanzfläche
 - Dekopaket
 - Licht- und Tontechnik
 - Hochzeitstorte 3-stöckig

Schreibt uns gerne unverbindlich an unter events@slowdown-travemuende.de oder events@slowdown-bottsand.de



Oberste Etage ab 134 € pro Person
Unser HoneyMoon Hochzeitsgeschenk für Euch:
Superior-Zimmer mit Ostseeblick

SLOW DOWN
HOTELS

SlowDown Travemünde: Priwallpromenade 20, 23570 Lübeck www.slowdown-travemuende.de
SlowDown Bottsand | Hotel & Spa: Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf www.slowdown-bottsand.de

**Tanzschule
Das Team**

Hochzeitskurse/Privatstunden
Individuelle Choreografien nach eigener/unserer Musik.
Termine können individuell geplant werden.

Weitere Infos:
Tel. 01 71 / 5 21 53 85 oder info@tanzschule-dasteam.de
www.tanzschule-dasteam.de

**Macht Spaß.
Macht Sinn.**
Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv

NABU/Neuling

JA, ICH WILL!



ERINNERUNGEN FESTHALTEN

Viele Paare fiebern lange auf ihre Hochzeit hin und dann ist dieser Tag doch viel zu schnell vorbei. Umso besser, wenn die schönen Momente festgehalten werden. Dabei geht es weniger um gestellte Szenen, sondern vielmehr darum, den gesamten Tag zu dokumentieren – mit den echten Momenten und weniger Posen. Gefilterte Looks rücken in den Hintergrund, echte Farben werden beliebter. In Kombination mit direktem Blitz und Bewegungsunschärfe entstehen authentische, beinahe schonungslose Erinnerungen. Auch die Gäste werden gerne eingeladen, mit ihren Handys Bilder zu knipsen und sie in eine Cloud zu laden.

Foto: Adobe Stock



Feste & Events in der Kulturscheune und im Bootshaus

- Hochzeiten
- Private Feiern
- Firmen-Events
- Konzerte & Märkte

Gut Oestergaard
Oestergaard 2 • 24972 Steinburg
Weitere Infos unter: www.gut-oestergaard.de

ROMANTISCHER GEHT ES NICHT

Das **Gut Oestergaard** an der Flensburger Förde bietet eine malerische Kulisse für unvergessliche Hochzeitsfeiern. Eingebettet in die Natur und umgeben von historischen Gebäuden, wird hier der perfekte Rahmen für den schönsten Tag im Leben geschaffen. Für romantische Trauungen im Freien stehen der See und eine alte Eiche zur Verfügung, während die Kulturscheune Platz für große Gesellschaften bietet. Die stilvolle Scheune kann individuell gestaltet werden – von rustikal bis

elegant. Für kleinere Feiern bietet sich das Bootshaus am See an, das auch für Empfänge oder Mittagessen genutzt werden kann. Das Angebot umfasst flexible Arrangements, von der Ausstattung bis zur Betreuung vor Ort. Übernachtungsmöglichkeiten direkt am Gut machen die Feierlichkeiten besonders komfortabel. Gut Oestergaard vereint ländlichen Charme mit professionellem Service und bleibt Gästen noch lange in Erinnerung. Mehr Infos gerne per Telefon unter 04632 / 87 66 08.

Foto: Gut Oestergaard





Drei Looks für den großen Tag BRAUTWÄRTS

1. **Die Basque-Taille** Omnipräsent ist in diesem Jahr die Basque-Taille: Der leicht tiefer angesetzte, geschwungene Taillenverlauf betont die Figur, streckt den Oberkörper und wirkt zugleich klassisch wie modern – ideal für eine elegante, aufrechte Linie.
 2. **Wandelbare Looks** Besonders praktisch und spektakulär zugleich sind abnehmbare Pieces. Überröcke, Ärmel und Co. lassen sich an- und abklipsen. So verwandelt sich ein Look vom feierlichen Jawort zur leichten Party-Silhouette, ohne Umziehen, aber mit maximaler Wirkung.
 3. **Einfach Spitze!** Und die Spitze? Auch sie spielt in diesem Jahr ganz weit vorne mit – gerne mit Retro-Flair. Ob ganzheitlich oder nur am Oberteil: Strukturierte Muster, zarte Borten und transparente Einsätze erzählen Geschichte, ohne kitschig zu wirken, im Gegenteil!
- Am Ende zählt: Ihr Kleid soll zu Ihnen passen, nicht umgekehrt.

DURCH DIE BLUME

So bunt wie die Arten zu feiern, so frisch und vielseitig sind 2026 auch die Brautstrauß-Ideen. Locker gebundene Bouquets mit Bewegung lösen den klassischen Kugelstrauß ab – mal wie von der Wiese, mal kuratiert clean. Pastells wie Flieder, Pfirsich und Rosa sorgen für Leichtigkeit. Wer es kräftiger mag, setzt auf Beerentöne, Farbverläufe oder Kombis mit wenig Grün für einen modernen Look. Naturtöne bleiben stark: Trockenblumen und Gräser in warmen Nuancen bringen Struktur und halten lange. Als Gegenpol funktionieren skulpturale Einzelblüten wie Anthurien oder Löwenmäulchen – minimalistisch, stark, ideal zu klaren Silhouetten. Typisch: asymmetrisch, locker, mit fließenden Bändern. Mischen Sie Frisch- und Trockenblumen für Tiefe, lassen Sie Farben subtil von Strauß zu Make-up oder Papeterie wandern – oder brechen Sie bewusst den Stil.



Flensburg / Handewitt

SPASS BEIM TANZEN

Tanzschule
Line
of dancing

Termine nach Absprache

Hochzeitstanz


Walzer


Discofox


Privatstunden


LOD.steffi@gmx.de

OBUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY



Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!

 bund-sh.de/spenden



Abnehmen – aber ohne Hunger!

Haben Sie den Dezember mit seinen kulinarischen Versuchungen gut überstanden oder haben sich hier und da ein paar Pölsterchen gebildet? Dann weg damit! Im Interview gibt uns TV-Ernährungs-Doc Dr. Silja Schäfer Tipps, wie das am besten geht.

VON MARION LASS

„Das Wichtigste: Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand“, gibt Dr. Silja Schäfer uns einen ersten Rat. Als Team-Mitglied der TV-Ernährungs-Docs kennt sie den Wunsch der Patient*innen, überschüssiges Fett möglichst schnell loswerden zu wollen. „Stellen Sie Ihre hohen Ansprüche zurück und suchen Sie sich ein langfristiges Ziel“, ist ihr Rat. Es mache keinen Sinn, in vier Wochen zehn Kilogramm abnehmen zu wollen. „Viel besser ist es, wenn Sie zwei bis vier Kilo pro Monat abnehmen, dafür aber kontinuierlich. So haben Sie in einem Jahr 24 bis 48 Kilogramm weniger – für den Fall, dass noch etwas mehr runter soll.“

Dr. Schäfers grobe Regel lautet: Wer auf die richtige Ernährung setzt, kann in einem Monat locker zwei Kilogramm verlieren. Wer zusätzlich Bewegung in seine täglichen Abläufe einbaut, kann durchaus auch drei bis vier Kilogramm pro Monat verlieren.

KEIN ALKOHOL!

Beim Alkohol macht sie den ersten Schnitt: „Unbedingt weglassen! Da sitzen die meisten Kalorien drin“, weiß sie. Alkohol werde immer als erstes vom Körper verstoffwechselt, und das

Schlimme: „Jeder Tropfen ist Gift für die Leber. Dabei soll gerade die uns beim Abnehmen helfen. Sie ist diejenige, die die Giftstoffe filtert und damit maßgeblich am Abnehmprozess beteiligt ist.“ Das Abnehm-Organ Nr. 1 werde durch die Verarbeitung von Hochprozentigem massiv gestört.

Der zweite Schnitt: „Wer kann, sollte die Milch im Kaffee weglassen, weil es die Ess-Pause unterbricht. Milch ist ein Nahrungsmittel.“ Auch die Instant-Kaffeesorten dürfen ausfallen. „Sie enthalten Zucker.“

WICHTIGE ESSPAUSEN

Es sei äußerst wichtig, dem Stoffwechsel Pausen zu gönnen. „Nehmen Sie über den Tag verteilt zwei bis drei Mahlzeiten zu sich, mehr nicht. Essen Sie viele Pflanzen, denn die bringen Ballaststoffe auf den Teller und machen lange satt. Schließlich wollen wir ja nicht hungrig durch den Tag gehen.“

Eine Eiweißkomponente pro Mahlzeit ist nicht nur erlaubt, sondern sogar gewünscht. Zu den besten pflanzlichen Eiweißlieferanten zählen Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, Hanf- und Chiasamen sowie Nüsse,

Quinoa und Amaranth. „Über diese Zutaten freut sich vor allem das Darm-Mikrobiom“, weiß die Kieler Ärztin. „Diese proteinreichen Lebensmittel punkten nicht nur mit hohem Eiweißgehalt, sondern liefern uns auch wertvolle Nährstoffe wie Eisen, Magnesium, Zink und Ballaststoffe.“ Ihr Rat: „Essen Sie 30 Pflanzen pro Woche – dann sind Sie richtig gut versorgt. Das hört sich zunächst viel an, aber zu den Pflanzen gehören auch Obst, Gemüse, Gewürze, Nüsse und Hülsenfrüchte.“

VEGAN – ABER MIT KNOW-HOW

Vor einer rein veganen Ernährung ohne Hintergrundwissen warnt die Medizinerin. „Wer meint, er könne einfach alles Tierische weglassen, liegt falsch“, warnt sie. Man dürfe durchaus im Januar, dem Veganuary-Monat, mal auf Fleisch verzichten, nicht jedoch auf Dauer. Dann würden schnell körperliche Mängelerscheinungen auftreten, denen man begegnen müsse. „Wer vegan leben möchte, muss und darf sich mit den Nährstoffen auseinandersetzen, die man dann gut kombinieren sollte, damit es nicht zu einem Nährstoffdefizit kommt. Dem Körper fehlen auf Dauer Eisen, B12, Eiweiß, Jod

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.



und Calcium. Diese wollen ersetzt werden“, sagt sie. „Wenn Sie vegan leben möchten, befassen Sie sich vorher mit dem Thema“, ist ihr Rat.

LECKERE GERICHTE ZUR DIÄT

Wer mit seiner „Diät ohne Hunger“ durchstarten möchte, dem gibt die Medizinerin den Tipp, den Tag mit einem gesunden Frühstück zu beginnen, zum Beispiel mit Porridge. Dazu nimmt man Haferflocken, übergießt sie mit heißem Wasser und fügt – je nach Vorlieben – verschiedene Früchte wie Apfel, Banane, Mandarine, Heidelbeere und Nüsse hinzu. Das entscheidet jeder für sich. Das Frühstück hält lange satt und ist dabei noch supergesund.

Ein leckeres Mittagsgericht ist die Buddha-Bowl. Das ist ein bunter Salat mit vielen gesunden Zutaten wie etwa Rotkohl, Spinat, Petersilie, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen, Kichererbsen, Edamame, Rote Beete, Möhren, Kirschtomaten, Quinoa, Mango, Limette, Avocado, gesalzenen Cashewkerne, Honig, Olivenöl, Curry und Sesam.

NEUES BUCH IM HANDEL

Viele weitere Rezepte und interessante Informationen über das Abnehmen ohne Hunger gibt es im neuen Buch der Ernährungs-Docs. Es heißt „Gesund abnehmen mit der Anti-Entzündungsformel“ und ist ab 7. Januar im Handel erhältlich. „Dort sind viele Rezepte drin, die Ihnen dabei helfen, die weihnachtlichen Pfunde – und die anderen auch – zu verlieren“, ist die Medizinerin überzeugt.

GESUND ABNEHMEN MIT DER ANTI- ENTZÜNDUNGSFORMEL

Sie haben schon öfter versucht, überschüssige Pfunde loszuwerden, haben aber langfristig keinen Erfolg? Eventuell stecken stille Entzündungen dahinter. Solche Prozesse entwickeln sich im Körper über einen längeren Zeitraum und richten dabei großen Schaden an. Sie spielen nicht nur bei der Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten eine Rolle, sondern auch bei Übergewicht. Da sie Sättigungshormone schwächen und Heißhunger fördern, können sie zu echten Abnehmblockaden führen. Die TV-Mediziner haben ein Programm entwickelt, bei dem Sie sich mit erstklassigen antientzündlichen Lebensmitteln dauerhaft schlank essen können.



Die Ernährungs-Docs: Gesund abnehmen mit der Anti-Entzündungsformel, EDEL, 87 S., 24,99 Euro

Großes anstoßen. Gutes bewirken.

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

Für eine Welt ohne
HIV und Aids.



ONLINE SPENDEN
aids.st/donate

Deutsche
AIDS-
Stiftung



Zahnimplantate Angst- und stressfrei

Zahnimplantate vom geprüften Experten (DGOI). Auf Wunsch in Vollnarkose - wir beraten Sie gern!



Dr. Polychronakos · Dr. Gottwald MSc.

edelmund GbR
Zahnärzte · Zahnmedizinisches Versorgungszentrum
Königstraße 5a · 24568 Kaltenkirchen
Telefon 04191 89589
www.edelmund.de

edelmund



Begeistert von der Technologie, die Apollo mitbringt: Dr. Rainer Kirchner (r.) mit Dr. Susanne Gaida und Marko Lazarevic (l.).

KLINIK HUSUM: Neuer Knie-Roboter im Einsatz

Das Klinikum Nordfriesland hat seit 2021 hochmoderne OP-Robotik-Systeme im Einsatz, die bei der Implantation von Kniegelenksprothesen wichtige Informationen geben und die erforderlichen Schnitte in höchster Präzision durchführen. Jetzt kommt die neueste Generation!

Nach vier Jahren mit sehr guten Erfahrungen nimmt das Klinikum Nordfriesland nunmehr das Nachfolge-Modell in Betrieb. Der neue OP-Roboter heißt „ApolloKnee®“. Mit dem Namen Apollo werden natürlich die Mondlande-Missionen in den 1970er Jahren in Verbindung gebracht. Mit dem Apollo-Programm der NASA war ein riesiger Innovationsschub verbunden, der auch den Menschen auf der Erde viele Neuerungen und Vorteile brachte.

WELCHE MISSION HAT APOLLOKNEE®?

Oder anders gefragt: Wie kann ein Roboter-System ein menschliches Knie operieren, Gelenke

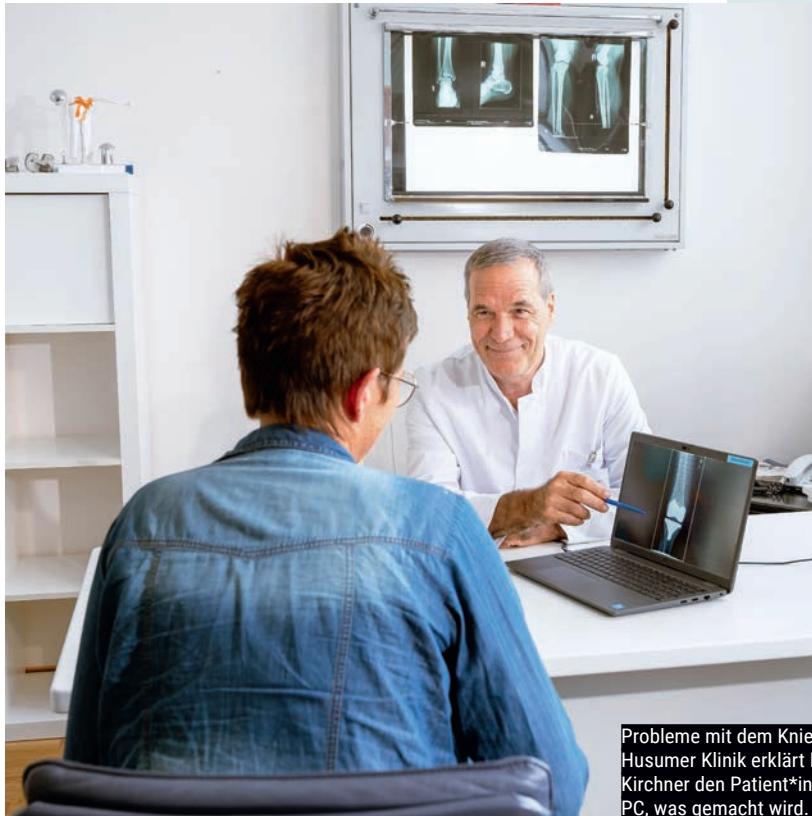
austauschen und durch präzise Schnitte dafür sorgen, dass Frischoperierte wesentlich schneller wieder gesund werden?

„Natürlich bleibt es dabei, dass ein versierter Facharzt die OP durchführt. Unser ‚Roboter-Kollege‘ unterstützt uns dabei aber in zweierlei Hinsicht: Er gibt Empfehlungen zu Größe und Lage des Implantates, damit die Bänder am Knie, die für die Bewegungsausübung erforderlich sind, nicht beeinträchtigt werden und das Ganggefühl nach der Operation wieder so ist, wie vor der OP – nur ohne Schmerzen“, erläutert Dr. Rainer Kirchner, Chefarzt des Musculoskelettalen Zentrums an der Klinik Husum das Prinzip der Knie-OP-Robotik. Dafür errechnet ApolloKnee® ein 3D-Modell aus Daten,

die er zuvor über verschiedene, fest definierte Messpunkte am betroffenen Knie erhält.

HOCHPRÄZISE SCHNITTE

Der Roboter verfügt außerdem über einen „programmierbaren Arm“, der in der Lage ist, aufgrund der Berechnungen im 3D-Modell hochpräzise Schnitte in drei Ebenen zu setzen. Die sehr guten operativen Ergebnisse resultieren aus diesen Berechnungen und den umfangreichen Erfahrungen des Operateurs, die so kombiniert werden, dass die Passgenauigkeit des Gelenkes und die Präzision des Eingriffs selbst dazu führen, dass die Patient*innen schnell zu einem neuen belastbaren Kniegelenk zu kommen.



Probleme mit dem Knie? In der Husumer Klinik erklärt Dr. Rainer Kirchner den Patient*innen am PC, was gemacht wird. Er schwört auf die neue Technologie.

TITAN-IMPLANTATE BRINGEN EXZELLENTE ERGEBNISSE

Die Besonderheiten der Gelenk-Implantate, die in der Klinik Husum Verwendung finden, beschreibt Dr. Kirchner wie folgt: „Zwischen den Titanteilen befindet sich ein hochvernetztes Vitamin C-verstärktes Polyethylen, so dass der Abrieb im Gelenk absolut minimiert wird. Titan-Implantate halten in der Regel mindestens 20 Jahre.“

APOLLOKNEE® BEGEISTERT

„Wir waren bereits von unserem bisherigen Knie-Robotik-System begeistert. Aber Apollo-Knee® stellt dieses nochmalig in den Schatten“, freut sich Kirchner. „Durch die Weiterentwicklung der Software können wir jetzt mit einem noch präziseren 3D-Modell arbeiten, was die Festlegung der Größe und Berechnung der Schnitte noch einmal verfeinert. Und das in einer wesentlich kürzeren Zeit.“

Insgesamt kommen die Vorteile von Apollo-Knee® den Patient*innen zugute: Die OP-Zeit und damit die Narkoselänge verkürzen sich. „Und durch die nochmalig höhere Präzision wird weniger Gewebe verletzt, der Bandapparat bleibt erhalten, die Knochensubstanz wird geschont und die Passgenauigkeit des Titan-

gelenks wird erhöht. Dies alles führt zu einer schnelleren Heilung und Rückgewinnung an Mobilität sowie einem nochmalig verbesserten Ganggefühl“, ist Dr. Rainer Kirchner von den Vorteilen des neuen Systems begeistert. Doch das neue Robotik-System kann (demnächst) sogar noch mehr!

HÜFTGELENKS-OPERATIONEN MIT NAVIGATION

In den USA hat ApolloKnee® bereits die Zulassung für die digitale Unterstützung bei der Implantation von Gelenkpflanzen bei einem Austausch des Hüftgelenkes. „Die Zulassung in der EU und damit in Deutschland erwarten wir in den kommenden Monaten“, ist Dr. Kirchner zuversichtlich. „Dann werden wir auch bei Hüftgelenksimplantationen durch unser Robotik-System unterstützt – allerdings ohne, dass der ‚programmierte Arm‘ zum Einsatz kommt. Aber die Berechnungen für die Größe, Lage und Ausrichtung der Gelenkpfanne werden uns sehr gut unterstützen.“ Davon werden auch die Patient*innen profitieren – mit kürzerer OP-Zeit und schnellerer Genesung. Apollo – ob in der Raumfahrt oder in der Medizin: Der Name ist Garant für High-Tech und Sprünge in der Technik-Entwicklung.

VORTRAG ZUM THEMA:

ARTHROSE – THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Dr. Rainer Kirchner, Chefarzt Muskuloskelettales Zentrum „Arthrose – Therapiemöglichkeiten“
Mittwoch, 25. Februar 2026, 19.00 Uhr
Wo? Klinik Husum – Haus 3 – Raum „Weißstorch“

Klinikum Nordfriesland

- Muskuloskelettales Zentrum
- Unfallchirurgie, Orthopädie und
- Wirbelsäulenchirurgie

Chefarzt Dr. Rainer Kirchner
Ltd. Oberärztin Dr. Susanne Gaida
Erichsenweg 16 – 25813 Husum
Tel. 04841 2350
E-Mail: orthopaedie@klinikum-nf.de
www.klinikum-nf.de



Dr. Rainer Kirchner kann anhand der Berechnungen, die ApolloKnee® ihm liefert, noch präziser arbeiten.

Cloud Dancer

WILLKOMMEN IN DEN WOLKEN

Cloud Dancer – das ist ein wirklich wunderschöner Name für die Pantone-Farbe des Jahres 2026. Und ähnlich wie die tanzenden Wolken am Himmel setzt die Farbe einen spannenden Akzent für Interieur- und Küchentrends. Der Ton wirkt modern und warm und bringt eine spürbare Leichtigkeit in Wohnaccessoires, Geschirr und Küchenhelfer. Wir zeigen Ihnen schöne und trendige Produkte, die genau diesen Farbtrend aufgreifen.

TENDERFLAME – TISCHFEUER „LOTUS 12“

Entdecken Sie das Tischfeuer „Lotus“ von Halvor Bakke. Der Docht hat eine Brenndauer von 7 bis 8 Stunden. Der Korpus ist aus hochwertigem Eichenholz. Die Maße betragen 12 x 12 x 12,5 cm. 69,90 Euro www.tenderflame.com



ANRICHETEPLATTE „PLISSIERT“ VON RÄDER

Eine wunderschöne Anrichteplatte von räder im Design „Goldberg“. Sie ist aus Porzellan und hat die Maße: 40,9 x 9 x 19 cm. Preis: 130 Euro www.raeder-onlineshop.de



VILLEROY & BOCH – SERIE „COLLARO“

Die Unterschränke von „Collaro“ sind bei der Partnerwahl besonders flexibel: Sie passen zu Aufsatzwaschtischen aus sieben aktuellen Kollektionen von Villeroy & Boch – und bieten so den unterschiedlichsten Formen, Farben und Stilen eine perfekte Bühne. www.villeroy-boch.de



STEINER 1888 – WOLLDECKE „SALLY“

Die Lodenmanufaktur Steiner 1888 präsentiert ihre neueste Kollektion: eine luxuriöse Decke aus 100 % Merinowolle, die das klassische Fischgrätmuster aufgreift und mit modernen Farben kombiniert. Preis: 279 Euro www.steiner1888.com



KAISER PORZELLAN BY GOEBEL – VASE „BAHAR“

Die filigranen Formen von Kaiser Porzellan wecken ein besonderes Raumgefühl. Jedes Objekt ist von Hand gefertigt. 25 cm Ø, Preis: 34,95 Euro www.goebel.de



SOFA MAPLETON – LEBENSART

Lebensart bringt mit der neuen Polsterkollektion Mapleton die Stimmung lichtdurchfluteter Sommertage ins Hause. Die Kollektion lebt von ihrer Leichtigkeit: Sanfte Formen, feine Bezüge und ein stimmiges Farbspiel setzen auf Natürlichkeit. 3-Sitzer, Stoff, cremeifarben. Preis: 2299 Euro

www.lebensart-einrichten.de

TISCHLEUCHTE „TAKEAWAY“ VON SOMPEx

Diese Akku-Tischleuchte ist ein cleveres Designelement für stilvolle Tischinszenierungen. Mit ihrer integrierten Schale eignet sie sich zum Servieren kleiner Köstlichkeiten. Die dimmbare LED-Beleuchtung sorgt für die passende Lichtstimmung. Preis: 99 Euro

www.sompex.de



INTERLIVING ECKSOFA „4700“

Die Interliving Sofa-Serie 4700 verbindet stilvolles Design mit innovativer Funktionalität. Sie verfügt über eine attraktive Bezugsauswahl aus Stoff und Leder. Preis: ab 1899 Euro www.interliving.com



Es gibt verschiedene Arten von Betten. Dieses verfügt über ein Lattenrost mit Matratze.

7 Tipps WIE SIE DAS RICHTIGE BETT FÜR SICH FINDEN

Guter Schlaf ist die Basis für Gesundheit, Konzentration und Wohlbefinden. Entscheidend dafür ist das richtige Bett. Matratze, Lattenrost, Unterfederung, Kissen und Decke müssen zu Körperbau, Schlafposition und Klima passen. Unsere Tipps helfen dabei, herauszufinden, welches das richtige Bett für Sie ist, damit Sie gut durch die Nacht kommen.

1. ERSTELLEN SIE IHR SCHLAFPROFIL

Finden Sie heraus, wie Sie schlafen. Auf der Seite, auf dem Rücken oder auf dem Bauch? Wie hoch ist Ihr Körpergewicht? Haben Sie Beschwerden im Rücken, in der Schulter oder in der Hüfte? Wie ist Ihr Wärmeempfinden?

2. WELCHE MATRATZE?

Seitenschläfer*innen mögen meistens eher punktelastische Matratzen, die die Schulterzone entlasten. Rückenschläfer*innen bevorzugen die gleichmäßige Stützung der Lendenwirbelsäule. Bauchschnäßer*innen haben es gerne

etwas fester, damit das Becken nicht absinkt. Höheres Körpergewicht bedeutet meist einen festeren Härtegrad. Beim Probeliegen gerne zehn Minuten in der üblichen Schlaflage bleiben und darauf achten, dass die Wirbelsäule natürlich gerade bleibt.

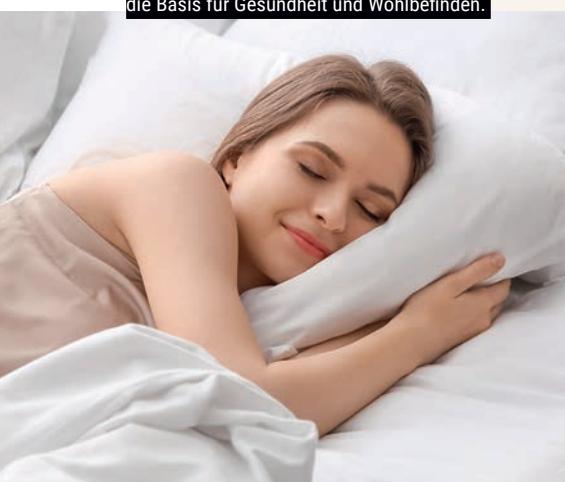
3. UNTERFEDERUNG MIT LATTENSTROST ODER BOXSPRINGBETT

Ein Lattenrost mit Matratze ist meistens flexibel, fein justierbar (Zonen, Härteschieber) und oft günstiger. Das Boxspringbett verfügt über einen hohen Liegekomfort, gute Druckentlastung, weniger „harte Kanten“, ist aber



Ob klein oder groß: Nach einer guten Nacht hat man Power für den neuen Tag.

Schlafen Sie durch? Fühlen Sie sich erholt, wenn Sie morgens aufstehen? Guter Schlaf ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden.



schwerer und oft teurer. Tipp: Testen Sie beides nacheinander in einem Fachgeschäft und bewerten Sie Druckentlastung (Schulter/Hüfte) und Rückhalt (Lendenwirbelsäule).

4. RICHTIGE GRÖSSE UND EINSTIEGSHÖHE

Die Bettbreite sollte 100 bis 120 cm betragen, für Paare 160 bis 180 cm. Die ideale Bettlänge entspricht der Körpergröße plus 15 bis 20 cm.

50 bis 60 cm Betthöhe sind komfortabel, besonders bei Knie- und Rückenproblemen.

5. PARTNER*IN UND BEWEGUNGS-RUHE BEDENKEN

Im Doppelbett sind unterschiedliche Härtegrade pro Seite sinnvoll. Zwei Matratzen reduzieren die Bewegungsübertragung. Ist ein durchgehender Topper als gemeinsame Liegefläche sinnvoll oder eher nicht?

6. KLIMA, MATERIALIEN, ALLERGIEN

Für Allergiker: abnehmbare, bei 60 °C waschbare Bezüge; synthetische oder gut deklarierte Naturmaterialien. Wenn Sie viel schwitzen: offenporige Schäume, Taschenfederkern, Bezüge mit guter Feuchtigkeitsregulierung; leichte Decke im Sommer und höhere Wärmeklasse im Winter.

7. MINI-CHECK BEIM PROBELIEGEN

Checken Sie die Lage: Ist die Wirbelsäule in der Seitenlage gerade, wird die Lendenwirbelsäule gestützt in der Rückenlage? Keine Taubheitsgefühle nach 10 Minuten? Aus dem Bett aufstehen geht ohne „Schwungholen“? Sie fühlen sich weder „eingesunken“ noch „draufgelegt“?

Holen Sie sich Rat im Fachbetrieb. Dort stehen Ihnen geschulte Mitarbeiter*innen zur Seite.



Beim Boxspringbett liegen zwei Federkerne übereinander. Darüber kommt ein Matratzentopper.

Fotos: Adobe Stock

Wir lieben Häuser!

MODERNE HOLZHÄUSER IN BELIEBTER SKANDINAVISCHER BAUWEISE

Schwedenhäuser
VIERCK



BAHNHOFSTRASSE 53 • 24966 SÖRUP • TEL.: 04635-2929-0 • WWW.VIERCK.DE

Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen
Tel. 0 46 42 / 96 580 80
www.schaeferwagen-manufaktur.de

**KÜCHEN-
RENOVIERUNG**

Karsten Scherer
Telefon: 0172 879 86 43
E-Mail: ksc@okkr.de
Internet: www.okkr.de

HAUS, HOF & GARTEN



SCHWEBEN WIE AUF WOLKE 7

Es gibt Neuigkeiten aus Oersberg. „Unser Raumschwinger ist wirklich etwas ganz Besonderes“, freut sich Familie Kraack über den Neuzugang – entworfen und hergestellt im Hause der **Manufaktur Schäferwagen**.

Der Raumschwinger ist mehr als ein architektonisches Highlight – er ist ein „schwebender Raum“. „Wir sind überzeugt, dass dieses Konzept der Förderung von Gesundheit, innerer Ruhe und Wohlbefinden dient“, lädt Anton Kraack ein, den Newcomer im Programm kennenzulernen.

LEICHT, FREI UND RUHIG

Aufgehängt an vier stabilen Lärchensäulen und getragen von hochwertigen Stahlseilen, scheint der kompakte Bau mit seiner Größe von 3 x 2 Metern förmlich zu schweben – leicht, frei und ruhig. Die Kombination aus geschlossenen Holzflächen und einer lichtdurchfluteten Glastür schafft Geborgenheit und Offenheit zugleich – ideal für therapeutische Auszeiten im Gesundheitsbereich oder bewusste Entschleunigung im eigenen Garten.

BERUHIGENDER SNOEZELN-RAUM

Im Inneren bietet der Raumschwinger einen beruhigenden Snoezelen-Raum mit Liegefläche, warmem Licht, sanften Textilien und einer Wasserblasen-Lampe, und damit eine Umgebung, die gezielt auf Stressabbau, mentale Balance und ganzheitliche Erholung wirkt.

FÜR THERAPIE- ODER PRIVATE ZWECKE

Anwendungsmöglichkeiten wie Meditation, Powernapping, Klang- und Lichttherapie, Anwendungen im Wellness- oder Gesundheitsbereich oder einfach als Rückzugsort zur mentalen Regeneration sind denkbar. „Oder als Sauna“, findet Familie Kraack. Die Ausstattung ist erweiterbar mit LED-Beleuchtung, Klangerzeugung, Solarpanel oder Aroma-Diffusor.

AKTION

Bei Neubestellungen vom
2. bis 31. Januar 2026
erhalten Sie 10 % Rabatt auf die
gesamte freistil – Rolf Benz
Kollektion.

Ein Sofa, auf dem alle ihren Platz finden

*Souveränes Design für Freigeister
und ihre persönlichen Freiräume.*

Bei freistil trifft Polsterhandwerk auf Erfindergeist, Tradition aus dem Schwarzwald auf urbane Ästhetik, höchster Qualitätsanspruch auf umweltfreundliche Herstellung, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel. Heraus kommen dabei Originale, die sich ungern festlegen lassen. Sie sind für Menschen, die ihrem eigenen Kompass



folgen. Und sich die Freiheit nehmen, unabhängig zu denken.

Die inneren Werte sind bei freistil aber mindestens genauso wichtig: Design ist mehr als nur reine Formsache. Wohlfühlen sollen Sie sich auch. Deswegen sind die Polstermöbel von hohem Komfort und besonders bequem. Sie bieten Ihnen sowohl eine erholsame Ruheinsel als auch einen formvollendeten Blickfang in den eigenen vier Wänden – oder anders gesagt: Einen stilvollen Freiraum für neue, gute Ideen – erhältlich bei bo-design in Schwentinental.

SYSTEMSOFA FREISTIL 170

Ob als Sofainsel, Einzel- oder Ecksofa – dank seiner Modularität und der flexiblen Ergonomie finden Sie auf dem freistil170 in jeder Lebenssituation die richtige Sitzposition. Das freistil170 bietet Ihnen vielseitige Möglichkeiten, Ihren Lebensentwurf mit Leichtigkeit zu verwirklichen.

- Freie Auswahl von oben bis unten: Mit drei verschiedenen Seitenteilen und zehn Fußvarianten
- Classic oder Lounge – hart oder weich, auch die Polsterung stellt sich vollkommen auf Sie ein
- Selbstbestimmtes Sitzen: Sie können sich zwischen drei Sitzhöhen und zwei Sitztiefen entscheiden
- Made im Schwarzwald

freistil ROLF BENZ

Ein Sofa, das dir Freiraum gibt

freistil 185

-10%
Rabatt auf
Neubestellungen
vom 02. - 31. Januar 2026

bo-design

NÄTURLICHE WOHNKONZEpte GMBH

Dieselstraße 1 ■ 24223 Schwentinental - Ostseepark / Kiel
04307 - 82 53 63 ■ www.bodesignmoebel.de

HERRLICHE AUSSICHTEN 2026 KUNST BEGLÜCKT!

Die Museen und Ausstellungshäuser in Hamburg und Schleswig-Holstein präsentieren auch in diesem Jahr wieder eindrucksvolle Künstler*innen und deren Werke – und wir haben ein paar besondere Tipps für Sie.

ADVERTORIAL

Roswitha Steinkopf – Licht, 1975

EIN FACETTENREICHES AUSSTELLUNGSAJAHRS

Das Jahr 2026 lädt im **Künstlermuseum Heikendorf** dazu ein,
Kunst in all ihren Ausdrucksformen neu zu entdecken.

Ab dem 8. Januar kann wieder die Ausstellung „Vielfältig und offen“ bis zum 15. Februar besucht werden. Sie zeigt Werke des Kitzeberger Gesprächskreises Kunst, dessen Mitglieder seit vielen Jahren im intensiven Austausch arbeiten.

Im Anschluss würdigt die Ausstellung „SCHAU, MIT ANDEREN AUGEN“ vom 28. Februar bis 24. Mai die Kieler Künstlerin Roswitha Steinkopf anlässlich ihres 75. Geburtstags. Fotografien und Gemälde treten dabei in einen spannungsvollen Dialog.

Vom 6. Juni bis zum 30. August ist mit „Rund um den Schwielowsee“ die Havelländische Malerkolonie zu Gast im Künstlermuseum. Die eindrucksvolle märkische Landschaft zog seit dem 19. Jahrhundert zahlreiche Künstler an. Der gemeinsame Wunsch, in der Natur zu arbeiten, die wechselnden Lichtstimmungen zu studieren und fest-

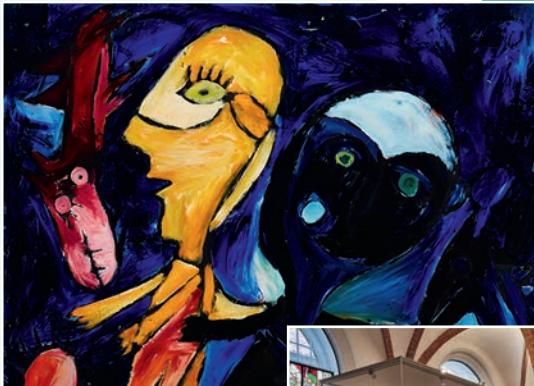
zuhalten, verband sie. Ein besonderes Highlight ist die Präsentation einer norddeutschen Privatsammlung, in der norddeutscher Impressionismus auf internationale Pop Art trifft. Meisterwerke von Andy Warhol, David Hockney und anderen eröffnen überraschende Perspektiven zwischen Epochen und Stilen. „Norddeutscher Impressionismus meets Pop Art“ ist vom 12. September bis zum 22. November zu sehen.

Den Jahresabschluss bildet „P o P – positions on paper“ (5. Dezember bis Ende Februar 2027), in der fünf Künstlerinnen die vielfältigen und lebendigen Möglichkeiten aktueller Arbeit auf Papier präsentieren. Unter www.kuenstlermuseumheikendorf.eu sind weitere Informationen für Sie verfügbar.



Peter Bergmann – Komposition Lebensweg, 2024, zu sehen in der Ausstellung „Vielfältig und offen“ mit Werken des Kitzeberger Gesprächskreises Kunst





Carl Henning Pedersen –
Den flyvende røde hest



Außergewöhnliche Paramente
zeigen ab dem 28. März
das St. Annen-Museum



Helme Heine – Grass hat
den Butt an der Angel

EINE VIELFÄLTIGE Ausstellungs-palette

Unterwegs – dieses Motto prägt das kommende Jahr 2026 des **Museumsverbunds**

der LÜBECKER MUSEEN. Das Motto steht für Bewegung: im Raum, zwischen Menschen, Orten und Kulturen. Zugleich verweist das Unterwegssein auf die ständige Veränderung, die unsere Welt prägt, und die Bedeutung des Austauschs – Neugier, Offenheit und die Bereitschaft, neue Perspektiven einzunehmen.

So ist die Sammlung Kulturen der Welt 2026 mit zwei Ausstellungen in verschiedenen geografisch-kulturellen Gebieten unterwegs, in dem die Vielfalt der Seidenstraße – dem globalen Wegenetz zwischen Europa, Asien und Afrika – und des Landes Südkorea in jeglichen Facetten beleuchtet wird. Die Kunsthalle St. Annen widmet sich mit der Wanderausstellung „Dimensionen der Freiheit“, die zwischen Kopenhagen, Norwegen und Lübeck unterwegs ist, dem umfangreichen gesellschaftskritischen Werk des dänischen Künstler*innenpaars Carl Henning Pedersen und Else Alfelt. Zum Jahresende rückt der international renommierte Fotograf Andreas Gursky und sein künstlerischer Nachwuchs in den Mittelpunkt.

„BUDDENBROOKS“ IM FOKUS

Nach dem 150. Geburtstag von Thomas Mann im Jahr 2025 feiert das Buddenbrookhaus 2026

bereits das nächste Jubiläum: Eines der wohl erfolgreichsten deutschsprachigen Debüts, „Buddenbrooks. Verfall einer Familie“, das nicht nur Thomas Mann 1929 den Literaturnobelpreis einbrachte, sondern Menschen weltweit miteinander und mit Lübeck bis heute verbindet, wird 125 Jahre alt. Aus diesem Anlass wird dem Jahrhundertroman ab 31. Oktober die Sonderausstellung „Family Affairs. 125 Jahre Buddenbrooks“ gewidmet, die die familiären Bindungen und das Verhältnis von Individuum und Gemeinschaft in den Mittelpunkt stellt. Mit Helme Heine und dessen Ausstellung „Es war einmal...“ widmet sich das Günter Grass-Haus vom 27. April 2026 bis zum 10. Januar 2027 einem Künstler, dessen großartige Kunst sich humorvoll mit zentralen gesellschaftlichen und globalen Herausforderungen unserer Zeit auseinandersetzt: Vom Klimawandel über Flucht und Migration, bis hin zu Geschlechtergerechtigkeit und Demokratie.

AUSSTELLUNGSÜBERSICHT

DIE LÜBECKER MUSEEN 2026

6.3.-30.8.: Der Lübecker Divan. Ein Reiseführer für die Seidenstraße, Sammlung Kulturen der Welt im St. Annen-Museum

21.3.-13.9.: Bis auf die Knochen, Museum für Natur und Umwelt

Ab 28.3.: Danziger Paramente und Silberschatz des St. Annen-Museums, St. Annen-Museum

18.4.-25.10.: Trave-Taucher-Technik! Ohne Taucher geht es nicht..., Industriemuseum Herrenwyk

27.4.-10.1.27: Helme Heine. Es war einmal..., Günter Grass-Haus

23.5.-25.10.: Dimensionen der Freiheit. Else Alfelt und Carl Henning Pedersen, Kunsthalle St. Annen

Anfang Juni-13.9.: Alfred Mahlau. Festzug zur 700-Jahrfeier der Reichsfreiheit 1926, Museum Behnhaus Drägerhaus

02.10.-April 2027: Kristallmagie – Verborgener Zauber dunkler Turmaline, Museum für Natur und Umwelt

31.10.-6.6.27: Family Affairs. 125 Jahre Buddenbrooks, Buddenbrookhaus im St. Annen-Museum

14.11.bis 14.3.27: Land der Morgen-dämmerung oder Asian Tiger? Südkorea zwischen Schamanismus und Hightech, Sammlung Kulturen der Welt im Industriemuseum Herrenwyk

5.12.-16.5.27: Andreas Gursky, Kunsthalle St. Annen

Unter www.die-luebecker-museen.de finden Sie weitergehende Informationen.

KUNST & KULTUR



Hella Jongerius – Chicle Project, 2009



Impression der Ausstellung „Sitzen, schaukeln, spielen: Stühle für Kinder“



Hans Hansen – o. T., für Volkswagen, 1988

Fotografie, Design & Kunsthandwerk

2026 widmet sich das **Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg (MK&G)**
der Gestaltung in all ihren Facetten.

Zwei große Werkschauen würdigen dabei renommierte Gestalter*innen: Ab 17. April zeigt die Hauptausstellung „Foto: Hans Hansen“ bis zum 1. November internationale Werbekampagnen und freie Arbeiten von einem der bedeutendsten Fotografen der Nachkriegszeit. Ab 16. Oktober folgt die umfassende Retrospektive „Hella Jongerius: Whispering Things“, die bis zum 30. Mai 2027 das Schaffen der bekannten niederrheinischen Designerin von Textilien über Keramik bis zu Leuchten und Möbel präsentiert.

Darüber hinaus beleuchten weitere Ausstellungen die Vielfalt der zeitgenössischen Gestaltung: von neuen Perspektiven im Kunsthandwerk in der Reihe „Contemporary Craft“ über forschungsbasierte Projekte zur MK&G-Sammlung – von Sara Sallam (5. Juni bis 10. Januar 2027) und Damien Ajavon (29. Mai bis 9. August) – bis hin zu interaktiven Formaten

wie „Sitzen, schaukeln, spielen: Stühle für Kinder“ (14. Juni bis 1. November) und der partizipativen Besucher*innenbefragung „Wer bist Du?“ (20. März bis 23. August). Das Publikum ist eingeladen, den aktuellen Fragen nach der sozialen Dimension von Gestaltung – etwa Fürsorge, Identität und koloniales Erbe – nachzugehen und das Haus als lebendigen, offenen Ort zu erleben.

ADVERTORIAL

AM MEER

Das **Museum Kunst der Westküste** in Alkersum/Föhr präsentiert in diesem Jahr – neben weiteren eindrucksvollen Ausstellungen – zwei besondere Höhepunkte.

Die Ausstellung „Moderne trifft Küste – Künstlerische Aufbrüche im Norden“ widmet sich vom 21. Juni bis zum 10. Januar 2027 einem faszinierenden Kapitel der europäischen Kunstgeschichte:



Arne Kavli – Figuren auf einem Stein an der Küste, 1916

den frühen Impulsen der Moderne im Norden. Von den Niederlanden bis nach Norwegen entstanden an der Küste neue Sichtweisen auf Licht, Farbe und Natur – fernab der Metropolen, doch stets im lebendigen Austausch mit ihnen. Ausgehend von der eigenen Sammlung und bereichert durch bedeutende internationale Leihgaben, beleuchtet die Ausstellung schlaglichtartig Orte, an denen sich die Moderne und das Meer begegneten – und erzählt die Geschichten hinter den Bildern.

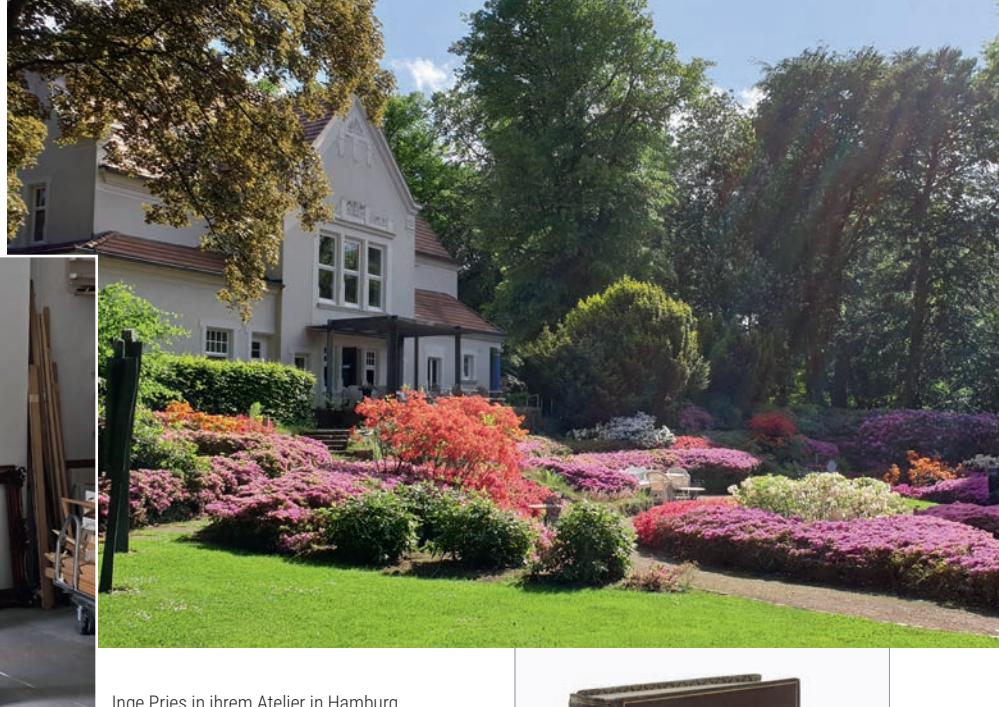
Bereits am 22. Februar startet die Ausstellung „Inselhopping – Föhr, Amrum, Sylt und Helgoland in Malerei und Fotografie“. Was verbindet diese faszinierenden Orte und was unterscheidet sie voneinander? Was die Inseln und Halligen sicher gemeinsam haben, ist ihre

Corina Gertz,
DE 60, Föhr,
2023



inspirierende Wirkung auf Kunstschauffende. Deren Werke, die später auf großen nationalen und internationalen Ausstellungen gezeigt wurden, prägen bis heute unsere Vorstellung von den Inseln. Aktuelle künstlerische Positionen weiten den Blick und vermitteln eine neue Sicht auf Vertrautes. Die Schau läuft bis zum 7. Juni. Unter mkdw.de stehen Ihnen mehr Informationen zum gesamten Ausstellungsprogramm bereit.

Jedes Jahr Mitte Mai bis Anfang Juni ein Besuchermagnet – die Azaleenpracht im historischen Harry Maasz Garten



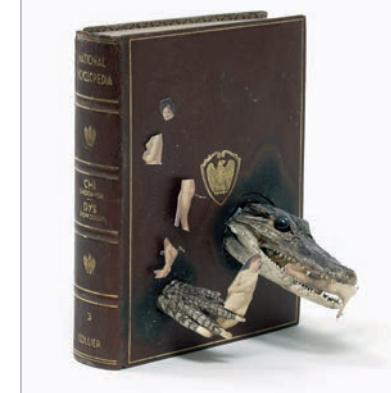
Inge Pries in ihrem Atelier in Hamburg

JUBILÄUM IN DER HERBERT GERISCH-STIFTUNG

Anlässlich ihres 25-jährigen Bestehens lädt die **Herbert Gerisch-Stiftung** im Jahr 2026 zu einem besonderen, überaus facettenreichen Jubiläumsprogramm ein – mit freiem Eintritt für das gesamte Jahr.

Der Saisonstart am 1. März markiert zugleich den Auftakt und präsentiert die Ausstellung „4 Orte – 4 Positionen“ mit Arbeiten von Kristin Grothe, Anja Kowalik, Inge Pries und Monika Rathlev. Gezeigt werden vier künstlerische Positionen, die von architektonisch-landschaftlichen Reflexionen über abstrakte Malerei und raumgreifende Installationen bis hin zu erinnerungsreichen, mythischen Bildwelten sowie zeitgenössischen Zeichnungen zwischen analog und digital reichen.

Höhepunkt des Jubiläumsjahres ist das große Fest am 10. Mai – verbunden mit der Enthüllung einer neuen Außenskulptur. Darüber hinaus öffnet die Stiftung ihr Archiv und präsentiert erstmals zahlreiche Schenkungen und Neuerwerbungen aus der Sammlung, darunter Skulpturen, Grafiken und Malerei von Pit Kroke, Leiko Ikemura, Norbert Prangenberg, Heinz Breloh und Mimmo Paladino. Im August folgt der zweite Teil der Sammlungspräsentation mit Werken des argentinischen Künstlers



Osvaldo Romberg – National Encyclopedia, 1996, Unikates Buchobjekt

Osvaldo Romberg sowie weiterer namhafter Bildhauer.

Begleitet wird das Jubiläumsjahr von einem vielfältigen Rahmenprogramm mit Kultournacht, Holstenköste, Veranstaltungen im Rahmen des Schleswig-Holstein Musikfestivals, Sommerweinfest, Art Dinner, Vortragsreihen, Lesungen, Künstlergesprächen, Führungen sowie weiteren bewährten und neuen Formaten. Detaillierte Informationen sind ab Februar unter www.gerisch-stiftung.de verfügbar.



72. LANDESSCHAU des BBK Schleswig-Holstein

– 23. November 2025
– 25. Januar 2026

BBK
SH

EUTIN
OSTHOLSTEIN-MUSEUM

Schlossplatz 1 | 23701 Eutin | www.oh-museum.de
Di – So 11 – 17 Uhr, Feiertage 11 – 17 Uhr

[ostholstein_museum_eutin](https://www.instagram.com/ostholstein_museum_eutin/) [Ostholstein-Museum Eutin](https://www.facebook.com/OstholsteinMuseumEutin)

AUSSTELLUNGEN

IM JANUAR 2026

ADVERTORIAL

BETÖRENDE NATURBILDER

Die wundervollen Fotografien von Dieter Damschen zeigen bis 15. März die neue Winterausstellung „Die Zwei Jahreszeiten“ im **Stadtmuseum Schleswig**.

Wenn die Tage kürzer werden, die Blätter ihre Farbe verändern und im Morgengrauen feucht-kalter Nebel über die Wiesen zieht, beginnen für den vielfach ausgezeichneten Naturfoto-

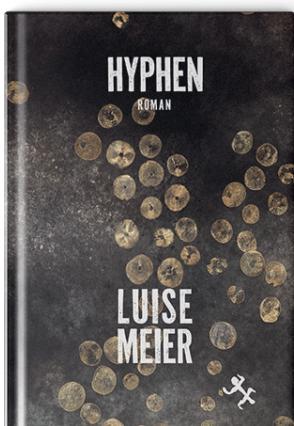
grafen Dieter Damschen die beiden schönsten Jahreszeiten: Herbst und Winter. Dann ist die Luft erfüllt von den Rufen der Schwäne und dem leisen Knistern des fallenden Schnees. Die magisch schönen, zum Träumen und Schwellen einladenden Fotografien aus dem Wendland, die das Stadtmuseum Schleswig präsentiert, leben von den leisen Tönen und feinen Farbnuancen, von den melancholischen Stimmungen des Abschieds, Aufbruchs und Verharrens. Unter www.stadtmuseum-schleswig.de finden Sie weitere Informationen zum Museum, der Ausstellung sowie dem Begleitprogramm.

Dieter Damschen –
Winterhochwasser im Auwald

Dieter Damschen –
Wintergäste bei Elbhochwasser



Dieter Damschen – Herbstmorgen an der Elbe



BESONDERER LESETIPP

EINE NEUE WELT

Als es 2025 zum ersten Mal weltweit zu einem wochenlangen Stromausfall kommt, bricht, wider Erwarten, keine Panik aus. Und selbst als Stromnetze und Lieferketten, Geldströme und das Internet endgültig zusammenbrechen, bedeutet es nicht den Untergang der Zivilisation. Stattdessen beginnt für die Menschen die aus der Not geborene Suche nach anderen, auch nichtmenschlichen Beziehungsweisen, die ein gemeinsames Überleben und Füreinander-Sorgen ermöglichen. Da ist etwa Anne, die versucht, den Krankenhausbetrieb aufrechtzuerhalten, ihr fünfzehnjähriger Sohn Tomasz, der plötzlich die Wirkmacht der Natur zu sehen lernt, oder Maja, die über all das für die ständig wachsende, den Globus umspannende Enzyklopädie Protokoll führt. Die Welt, sie geht nicht unter – sie entsteht vielmehr neu, in radikaler, allumfassender Verbundenheit.

Luise Meier: Hyphen. Matthes & Seitz Berlin, 303 S., 25 Euro



Børge Bokkenheuser (1910-1976)
Stillleben mit rosa Tulpen, 1966



Poul Schrøder (1894-1957)
Sitzende Dame, um 1950

DIE KЛАSSISCHE MODERNE DES NORDENS

Auf der Carlshöhe in Eckernförde lädt die **Galerie RIECK** dazu ein, die faszinierende Vielfalt skandinavischer Kunst zu entdecken. Im Januar widmen sich die Spezialisten für nordische Kunst besonders der Klassischen Moderne. Werke aus den 1930er-Jahren und darüber hinaus zeigen, wie skandinavische Künstler*innen den Aufbruch in neue Formen und Ausdrucksweisen gestaltet haben. Farben, Licht und Kompositionen dieser Zeit spiegeln den Geist einer Generation wider, die Tradition und Aufbruch miteinander verband. Außerdem präsentiert die Galerie ein breites Spektrum nordischer zeitgenössischer Kunst. So ist die Galerie ein inspirierender Ort und feiner Treffpunkt für Kunstinteressierte und Sammler*innen der nordischen Kunst. Weitere Informationen zu der Galerie, die mittwochs und freitags von 14 bis 18 Uhr sowie samstags von 12 bis 16 Uhr geöffnet hat, und ihrem Angebot erhalten Sie unter www.galerie-rieck.de.



RIECK
CARLSHÖHE

CARLSHÖHE

GALERIE

für skandinavische und
nordische Kunst



Carlshöhe 78 | 24340 Eckernförde | www.galerie-rieck.de



Ein Nagelrochenweibchen produziert im Laufe eines Jahres bis zu 170 Eier – jedoch nicht gleichzeitig, sondern einzeln in Abständen von rund ein bis zwei Tagen!

DER STACHLIGE GLEITER DER KÜSTENMEERE

Der Nagelrochen (*Raja clavata*) ist der am weitesten verbreitete Rochen der nordöstlichen Atlantikküste und der Nordsee. Sein Name leitet sich von den charakteristischen Dornen auf Rücken und Schwanz ab, die ihm nicht nur ein markantes Aussehen verleihen, sondern auch Schutz vor Fressfeinden bieten. Mit einer Spannweite von bis zu 1,2 Metern gleitet er elegant über sandige Meeresböden, wo er sich bevorzugt von kleinen Fischen, Garnelen und Krebsen ernährt. Trotz seiner Robustheit gilt die Art in manchen Regionen als bedroht, da Überfischung und Lebensraumverlust ihre Bestände belasten. Im Wattenmeer ist er seit 1980 komplett verschwunden, im **Aquarium GEOMAR** in Kiel können Sie den stacheligen Gleiter der Küstenmeere aber sehen. Trotzdem tauchen an den Stränden immer wieder die charakteristischen Eikapseln der Rochen auf, die durch Meeresströmungen bis in unsere Regionen treiben. Weitere Informationen zum Aquarium GEOMAR finden Sie unter www.aquarium-geomar.de.



Aquarium GEOMAR

Düsternbrooker Weg 20, 24105 Kiel
Offen: ganzjährig 09:00 bis 18:00 Uhr
(Eingang an der Kiellinie)

Seehundefütterung:
10:00 und 14:30 Uhr [außer Freitags]

Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise
auf unserer Homepage

- www.aquarium-geomar.de
- kontakt@aquarium-geomar.de
- Telefon: 0431 600-1637

GEOMAR



Vielbeachtete Kunst AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

Noch bis zum 25. Januar präsentiert das **Ostholtstein-Museum**
in Eutin die 72. Landesschau des Bundesverbandes
Bildender Künstlerinnen und Künstler Landesverband
Schleswig-Holstein (BBK SH).



Karin Hilbers – Hoffnungsschimmer,
2023

Seit vielen Jahren richtet sich der besondere Fokus im Ausstellungsbetrieb des Ostholtstein-Museums sowohl auf überregionale Ausstellungsthemen als auch auf die Kunst in Schleswig-Holstein – und damit verstärkt auch auf die aktuelle Bildende Kunst im Lande. Somit nimmt die Landesschau des BBK mittlerweile einen festen Platz im Ausstellungsprogramm des Eutiner Museums ein. Nach 2009, 2014 und 2020 findet die Landesschau nun bereits zum vierten Mal im Ostholtstein-Museum statt. Die siebenköpfige Jury hatte in der



Sophie Uchman – Gegenwand VII,
2023



Inken Geertz – MEMORY BRICKS
(Details), 2025

Vorbereitung zur Ausstellung die schwierige und verantwortungsvolle Aufgabe, aus von 205 Künstler*innen eingereichten 493 Werken eine Auswahl aus den Bereichen Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie und Installation zu treffen, die nun eindrucksvoll die Vielfältigkeit der aktuellen schleswig-holsteinischen Gegenwartskunst unter Beweis stellt. Die Besucher*innen der 72. Landesschau erwarten ein qualitätvoller, spannender und repräsentativer Einblick in das aktuelle künstlerische Geschehen im Lande.

Im Rahmen der Finissage am 25. Januar um 15 Uhr werden der Landesschau-Preis sowie der Förderpreis für junge Künstler*innen unter 35 Jahren verliehen. Neben diesen beiden Prämierungen wird dann auch der Publikumspreis bekannt gegeben. Begleitend zur Ausstellung ist ein Katalog erschienen, der im Ostholtstein-Museum Eutin und beim BBK-SH in Kiel für 10 Euro erhältlich ist.

Fotos: Sophie Uchman (1) / Inken Geertz (1) / Karin Hilbers (1)

BUCHTIPPS VON HEIKO BUHR

LESEN LESEN LESEN

SPRACHPERLEN

„181 kuriose Wörter von damals und ihre Geschichten“ lautet der Untertitel des Buchs „Verschwundene Wörter“ von Matthias Heine. Und es sind wirklich ausgefallene Wörter wie beispielsweise „Afterglaube“ (= Aberglaube), „Depositenkasse“ (= Filiale für Bankgeschäfte), „Gauch“ (= Kuckuck), „Kaltmamsell“ (= Frau, die für kalte Speisen zuständig ist), „Kujon“ (= Feigling), „Pfebe“ (= Kürbis oder Melone) oder „Sommervogel“ (= Schmetterling). Zu allen Wörtern gibt Matthias Heine kenntnisreiche Herkunfts-erklärungen und beschreibt ihre Verwendung sowie ihren kulturspezifischen Hinter-

grund. Sein Buch ist zugleich hochinteressant, sehr lehrreich und voller amüsanter Überraschungen.

Matthias Heine:
Verschwundene Wörter.
Dudenverlag Berlin,
280 S., 22 Euro



SAGENHAFT

Wer kennt sie nicht, die Geschichte vom Newtonschen Apfel, welcher ihm nicht nur auf den Kopf gefallen sein soll, sondern damit eben jenem Getroffenen auch einen Geistesblitz bescherte: Der Apfel fällt wegen der Schwerkraft der Erde nach unten. So wird es seit mehreren Jahrhunderten immer wieder und wieder erzählt. Doch Antoine Houlou-Garcia räumt gleich am Beginn von „Die berühmtesten Mythen der Wissenschaft“ mit der Geschichte auf – und dann im Folgenden gleich noch mit einer ganzen Reihe weiterer Wissenschaftsmärchen „von Archimedes bis Marie Curie“. Damit trägt er ebenso zum weitreichenden Er-

kenntnisgewinn seiner Leser*innen bei wie er sie auch auf beste Weise unterhält.



Antoine Houlou-Garcia:
Die berühmtesten Mythen
der Wissenschaft
Philipp Reclam jun. Ver-
lag, 208 S., 25 Euro

WELTWEIT

Es gilt als allgemeiner Konsens, dass unsere westliche Welt auf der griechischen sowie römischen Antike fußt. Mit dieser Vorstellung räumt Josephine Quinn, Professorin für Alte Geschichte an der Universität Cambridge, in ihrer großen, 4.000 Jahre in den Fokus rückenden Studie „Der Westen – Eine Erfindung der globalen Welt“ sehr detailliert auf. Sie zeigt, welcher Austausch zwischen den einzelnen Erdregionen laufend bestand und Einfluss auf das hatte, was heute als „westliche Welt“ bezeichnet wird. Das geht weit über Griechenland und Rom hinaus in arabische und asiatische sowie afrikanische

Länder. Ihr vorzügliches Buch ist eine nachvollziehbare und sehr verständliche Wissensvermittlung auf hohem Niveau.



Josephine Quinn:
Der Westen.
Klett-Cotta,
684 S., 38 Euro

Dudenverlag Berlin (Cover) / Philipp Reclam jun. Verlag (Cover) / Klett-Cotta (Cover)



Anders Zorn – Elizabeth Sherman
Cameron, 1900



Anders Zorn – Mitternacht, 1891



Anders Zorn – Im Freien, 1890

Ein bedeutender Künstler

Erstmalig präsentiert die **Hamburger Kunsthalle** noch bis zum 25. Januar 2026 in einem repräsentativen Überblick das facettenreiche Schaffen des schwedischen Künstlers Anders Zorn (1860–1920).

Anders Zorn zählte in den Jahren um 1900 zu den berühmtesten Künstler*innen weltweit. In Europa avancierte er zu einem regelrechten Malerstar und in den Vereinigten Staaten ließen sich neben diversen Köpfen der amerikanischen High Society sogar zwei Präsidenten von ihm porträtieren. In Schweden ist Zorn bis heute eine der bedeutendsten Künstlerpersönlichkeiten. Und für die Besucher*innen

hierzulande besteht mit der Ausstellung „Anders Zorn. Schwedens Superstar“ die seltene Chance, das Werk des Malers, Grafikers und Bildhauers in einer umfassenden Gesamtschau zu entdecken. Sie umfasst über 150 Arbeiten, darunter diverse Hauptwerke, wie die wohl bekannteste Arbeit „Mittsommertanz“ (1897), die noch heute oftmals verwendet wird, um ein charakteristisches Bild von Schweden zu

vermitteln oder für das Land zu werben. Zu den ausgewählten Exponaten zählen aber auch eher selten gezeigte Gemälde und Aquarelle, seine eindrucksvollen Radierungen sowie einige Kleinskulpturen. Neben Porträts sind nordische Landschaften, Alltagsbeobachtungen aus Zorns schwedischer Heimat und aus europäischen Metropolen sowie Akte in der Natur ebenfalls in der Ausstellung zu sehen.



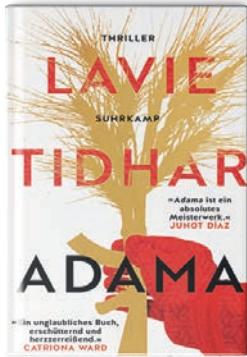
Do – Sa 14 – 17 Uhr, So 11 – 17 Uhr
www.kuenstlermuseumheikendorf.eu

KÜNSTLERMUSEUM
HEIKENDORF
Teichtor 9
24226 Heikendorf



SCHMÖKERTIPPS

Leseempfehlungen aus der Redaktion



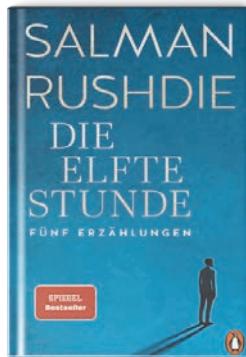
ADAMA

„Adama“ ist Familien- und Generationenroman, Politthriller und Kriminalgeschichte zugleich – ein mitreißendes historisches Epos über Liebe und Verrat, Loyalität, Gewalt und Überlebenswillen.

1946 beginnt die junge Ruth, eine ungarische Zionistin und Überlebende der Shoah, sich in Palästina ein neues Leben aufzubauen. Im Kibbuz Trashim findet sie ihre Aufgabe: Die heilige Erde,

„Adama“, wird zur Lebensmission, für die sie bereit ist, auch brutale Entscheidungen zu treffen. Wir begleiten Ruth und ihre Familie von 1945 bis 2009 durch die prägenden Konflikte Israels. Der israelisch-britische Autor Lavie Tidhar, selbst im Kibbuz aufgewachsen, verbindet persönliche Erfahrung mit der Gewaltgeschichte eines Staates.

Lavie Tidhar, übersetzt von Conny Lösch
Suhrkamp, 425 S., 22 Euro

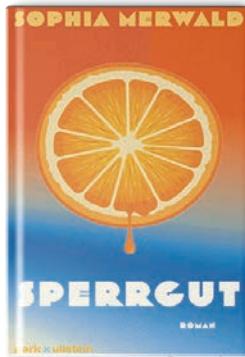


DIE ELFTE STUNDE

In fünf vielschichtigen Erzählungen setzt sich Salman Rushdie mit Leben, Tod und jener „elften Stunde“ auseinander, in der Vergangenheit und Gegenwart ineinander greifen. Indien, England und

Amerika bilden die Schauplätze dieses Erzählungsquintetts über Übergänge zwischen Kulturen, Erinnerung und Wirklichkeit, Sein und Verschwinden. Zwei alte Männer, streitbar und doch eng verbunden, eine Musikerin, deren außergewöhnliche Gabe eine Familie ins Unglück stürzt, oder der ruhelose Geist eines Dozenten auf der Suche nach Vergeltung – Rushdie erschafft Figuren, die nachhallen. Mit erzählerischer Eleganz, feinem Humor und philosophischer Tiefe nähert er sich den großen Fragen menschlicher Existenz.

Salman Rushdie, übersetzt von Bernhard Robben
Penguin, 288 S., 26 Euro



SPERRGUT

Mit Sperrgut legt Sophia Merwald ein außergewöhnliches Debüt vor und bestätigt ihre Auszeichnung mit dem Alfred-Döblin-Preis 2025. Am Anfang steht Kristallorma, die auf einer Industriebrache eigenhändig ein Haus errichtet: das Lusthansa, ein Zufluchtsort für Frauen ohne Zuhause. Was als radikaler Akt der Selbstermächtigung beginnt, wächst über Jahre zu einer fragilen Gemeinschaft. Gemeinsam mit ihrem Partner Bruno, Freundinnen, Kindern und Weggefährten teilen drei Generationen Alltag, Paprikasuppe und Hoffnungen. Als die Stadt mit einem Abrissbescheid droht, gerät dieses selbstgebaute Lebensmodell ins Wanken. Mit poetisch-verspielter und zugleich präziser Sprache erzählt Merwald von Solidarität, Verwundbarkeit und dem Recht auf Raum.

Sophia Merwald
Park x Ullstein, 304 S., 22 Euro



AM MEERSCHWEIN ÜBT DAS KIND DEN TOD

In ihrem Prosadebüüt schreibt Nora Gomringer ihrer Mutter hinterher – als vermisste Tochter, wütende Frau und verstummte Dichterin. Die Mutter hinterlässt drei Kinder, einen Bindestrich, Freundinnen, eine Bibliothek und viel Unbehagen. Sie ist komisch und weise, eigensinnig und schwer zu fassen, selbst im Schreiben kaum zu beschwören. Zwischen Erinnerungen an den Mann, die Meerschweinchchen und das eigene Aufwachsen entsteht ein vielschichtiger „Nachrough“ über Verlust, Emanzipation und Sprache. Gomringer, vielfach ausgezeichnete Lyrikerin, Performerin und Leiterin des Künstlerhauses „Villa Concordia“ in Bamberg, verbindet poetische Präzision mit erzählerischer Offenheit. Ihr Text ist zart und radikal zugleich, persönlich und doch von großer Allgemeingültigkeit. Ein berührendes Buch über Mutter-Tochter-Beziehungen, Tod und die Frage, wie Schreiben Trauer formen kann.

Nora Gomringer
Voland & Quist, 208 S., 22 Euro



SCHWEINEHUNDI

Was wäre, wenn der innere Schweinehund plötzlich leibhaftig vor der Tür stünde – charmant, flauschig und mit äußerst überzeugenden Argumenten fürs Nichtstun? Genau das passiert, als Schweinehundi bei der gestressten Familie Bauer-Mati einzieht. Der sprechende Hund sorgt im Handumdrehen für Entspannung: Verpflichtungen werden vertagt, To-do-Listen ignoriert und der Lieferservice zur neuen Familienroutine erklärt. Anfangs fühlt sich das herrlich an, doch bald kippt das vermeintliche Glück. Als Termine platzen und Träume in Gefahr geraten, merken die Kinder, dass Entspannung ohne Verantwortung ihren Preis hat. Mit viel Humor und einem feinen Gespür für den Familienalltag erzählt dieses Vorlesebuch von der verführerischen Macht des Schweinehunds und dem schmalen Grat zwischen Gelassenheit und Chaos. Sauwitzig, klug und liebevoll illustriert – ein großes Vergnügen für die ganze Familie.

Autoren-Duo Juli Wind, illustriert von Meike Töpperwien
Fischer Sauerländer, 80 S., 13,90 Euro, ab 5 Jahre (erscheint am 26. Januar)



DER FLUCH DER FALODUN FRAUEN

Oyinkan Braithwaite erzählt in „Der Fluch der Falodun Frauen“ eine eindringliche Geschichte über Familie, Schicksal und Verdammnis. Eniiyi wird an dem Tag geboren, an dem ihre Tante Monife zu Grabe getragen wird. Wegen der unheimlichen Ähnlichkeit ist sich die Familie sicher, dass Monife in ihr wiedergeboren wurde. Seit Generationen finden die Frauen der Faloduns keinen Frieden, denn immer wieder verlieren sie die Männer, die sie lieben. Die Yorubapriesnerin Mama G spricht von einem Fluch, der über der Familie liegt. Während Eniiyi heranwächst, bleibt die Frage, ob sie diesem Schicksal entkommen kann oder ob sie das tragische Ende Monifes teilen wird. Lakonisch, witzig und zugleich eindringlich verbindet die nigerianische Bestsellerautorin Rationales mit dem Unerklärlichen und zieht ihre Leser*in hypnotisch in den Bann.

Oyinkan Braithwaite, übersetzt von Yasemin Dinçer
Blumenbar, 432 S., 24 Euro



TRAG DAS FEUER WEITER

Mit diesem Roman vollendet Leïla Slimani ihre gefeierte Familienglücktrilogie und erzählt eindringlich von Erinnerung, Herkunft und dem Streben nach Freiheit. Im Zentrum steht Mia, erfolgreiche Schriftstellerin in Paris, die unter einem lärmenden „brain fog“ leidet. Auf ärztlichen Rat reist sie nach Marokko, zurück auf die Farm ihrer Großeltern in Meknès, einen Ort zwischen Vertrautheit und Fremdsein. Dort beginnt sie, ihre Geschichte neu zu betrachten. Parallel erzählt der Roman von Mia und ihrer jüngeren Schwester Ines: zwei sehr unterschiedliche Schwestern. Während Ines sich anpasst, sucht Mia ihren eigenen Weg und findet in Paris die Freiheit, ihre Homosexualität offen zu leben. Mit großer erzählerischer Kraft verbindet Slimani persönliche Entwicklung und gesellschaftliche Grenzen.

Leïla Slimani, übersetzt von Amelie Thoma
Luchterhand, 448 S., 25 Euro (erscheint am 14. Januar)



VERANSTALTUNGSTIPPS

IM JANUAR 2026

Foto: Pixels · Rahul Pandit (1)



WELCHE DROGE PASST ZU MIR?

„Hören Sie auf, jede Nacht Möbel zu verrücken. Damit stiften Sie Verwirrung bei Ihrem Mann, Ihrem Kind und allen Menschen, die Sie lieben.“ Hanna, 32, Hausfrau und Mutter, sucht einen besseren Ausweg aus ihrem Alltagsfrust: die passende Droge zur passenden Gelegenheit. Sie glaubt, so könne jede Frau den Anfechtungen des Lebens souverän begegnen – angstfrei, schlank, mutig und stark, wenn man ein paar Regeln beachtet. Mit missionarischem Eifer und gestützt auf Senecas Philosophie berichtet die Protagonistin aus Kai Hensels Monolog

von ihren Selbstversuchen. Hinter der Fassade ihrer funktionierenden Ehe wächst in ihr eine Unruhe: Sehnsucht, Angst, die Kluft zur Familie. Unter Drogen fühlt sie sich stark, sogar glücklich. Nun ist sie ungewollt schwanger – von ihrem angolanischen Dealer – und treibt in düstere Visionen, überzeugt, dennoch auf dem richtigen Weg zu sein. Mehr Infos und Karten sind erhältlich unter www.sh-landestheater.de.

**3. Januar, 19 Uhr • Kleine Bühne, Flensburg
11. Januar, 18 Uhr • Kammerspiele, Rendsburg**

Fotos: SH-Landestheater / Niederdeutsche Bühne Flensburg

HOTEL MAMA

Sonntagsfrühstück bei Familie Backhaus: Sohn Oliver, der ewige Student, und Tochter Jenny, arbeitslose Näherin, hängen mehr an ihren Smartphones als an den Mitbewohnern im „Hotel Mama“. Genervt beschließen Papa Ulli und Mama Veronika, ihre Kinder endlich in die Selbstständigkeit zu schubsen. Doch kaum sind die beiden aus dem Haus, steht Veronikas Vater Hans vor der Tür, weil er erneut seine Unterkunft verloren hat. Kurz darauf braucht auch Anneliese, Ullis Mutter, dringend ein Dach über dem Kopf. So läuft der Hotelbetrieb weiter, und

das generationenübergreifende Chaos nimmt seinen Lauf. Diese amüsante Komödie von Jan-Ferdinand Haas, in niederdeutscher Übersetzung von Felix Borchert, zeigt mit Humor vertraute Familienkonflikte: digitalabhängige Jugendliche, routinemüde Eltern und Großeltern, die noch fit sind, aber doch versorgt werden wollen. Mehr Infos, alle Termine und Karten unter www.niederdeutschebuehne.de.

2. Januar, 19.30 Uhr (noch bis 15. März) • Niederdeutsche Bühne, Flensburg



DER GROSSE LORIOT-ABEND

LORIOT



„Urkomisch und meisterhaft
auf den Punkt gebracht –
zum Tränen lachen!“ (DIE WELT)
MIT GROSSBILD-LEINWAND

- 04.01.26 So, 14.30 Uhr KIEL • Wunderino-Arena**
- 17.01.26 Sa, 20.00 Uhr FLENSBURG • Deutsches Haus**
- 18.01.26 So, 14.30 Uhr LÜBECK • MuK**
- 11.09.26 Fr, 15.00 Uhr HAMBURG • Laeiszhalle**
- Tickets ab sofort bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim⁺



BETTI KRUSE

Auf „Wird schon gutgehn“ verbindet Betti Kruse Alltagsbeobachtungen mit großen Fragen und mischt Leichtigkeit mit Tiefgang. Die elf Songs vereinen die gefeierte EP „Für alles gibt's ne Lösung“ mit neuen Titeln – zwischen augenzwinkernder Gesellschaftskritik, persönlichen Geschichten und klarer Lebensfreude. Stücke wie „Jeden Tag da fährt ein Zug“ oder „Schade“ zeigen Menschlichkeit und Selbstironie, „Die Liebe ist ein mieser Gangster“ und „Nur nicht bei Dir“ spielen charmant mit Liebesklischees. Musikalisch reicht ihre Musik von nostalgischen Chanson-Anklängen bis zu modernen Arrangements. Support-Act an diesem Abend ist OVE. Mehr Infos und Tickets für 18 Euro zzgl. Gebühr unter speicher-husum.de, Abendkasse 23 Euro.

9. Januar, 20.30 Uhr • Speicher, Husum



ASSANE BADIANE: FREUNDESKREIS

Assane Badiane steht seit 2022 auf deutschen Comedy-Bühnen und wirkt dabei, als hätte er dort schon immer hingehört. Der Deutsch-Senegalese aus Emden erzählt vom Aufwachsen zwischen Kulturen, vom Alltag und von kleinen Beobachtungen, die andere übersehen. Sein Humor kommt ohne Lautstärke aus, dafür mit Timing, Charme und einem Erzählen, das sich anfühlt wie ein gutes Gespräch nach Mitternacht. Bekannt aus NightWash, Comedy XXL oder dem ZDF Comedy Sommer, verbindet er Witz mit Haltung und Selbstironie – entspannt, ehrlich und treffsicher. Tickets gibt's für 27 Euro zzgl. Gebühr unter www.diepumpe.de.

8. Januar, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

VERANSTALTUNGEN

EINE MORDS-FREUNDIN

Diese tiefschwarze Krimikomödie nimmt britische Höflichkeit treffsicher aufs Korn: Auf einer Kreuzfahrt hat das Ehepaar Debbie und Peter einen fatalen Fehler begangen. Sie versprachen ihrer exzentrischen Urlaubsbekanntschaft, in Kontakt zu bleiben.

Prompt hat die sich daraufhin bei ihnen eingeladen. Elsa Jean Krakowski ist Witwe, Trump-Fan und vor allem völlig schamlos. Als wäre das noch nicht genug, findet Peter heraus, dass sie ein schreckliches Geheimnis verschweigt, das sie alle in Gefahr bringt. Aber sie einfach wieder auszuladen, wäre leider wahnsinnig unhöflich! Weitere Spielorte und Karten: sh-landestheater.de

10. Januar, 19 Uhr • Slesvighus, Schleswig



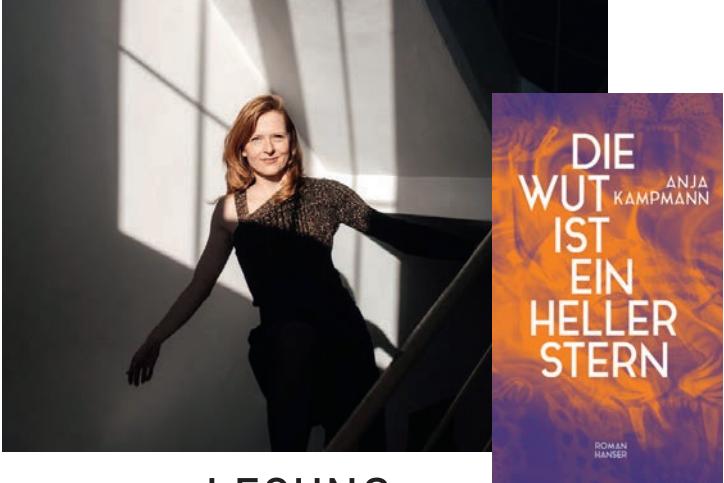
ROOF VUN DE SABINERSCHEN

Professor Gollwitz, ein kleinstädtischer Gymnasialprofessor, hat das Stück „Raub der Sabinerinnen“ geschrieben. Theaterdirektor Striese entlockt ihm das Werk mit Ruhmversprechen, doch der freizügige Umgang missfällt dem Autor. Als auch noch seine Frau unerwartet aus dem Urlaub zurückkehrt, nimmt das Chaos seinen Lauf. Unter dem Titel „De Oleanderpagai“ feierte das Stück am Ohnsorg-Theater große Erfolge. Nun erlebt es in einer eigenen niederdeutschen Fassung im Theater am Wilhelmplatz Premiere.

Mehr Infos und Karten: www.niederdeutschebuehne-kiel.de

Premiere: 17. Januar, 18 Uhr • Theater am Wilhelmplatz, Kiel





LESUNG: ANJA KAMPMANN

Hedda hat sich ihren Traum erkämpft: Sie ist Artistin im „Alkazar“ auf der Reeperbahn. Doch in den Dreißigerjahren tauchen neue Uniformen im Publikum auf, die Freiräume werden enger, das Varieté gefährlich. Wem kann Hedda noch trauen? Ihr Bruder Jaan fährt als Harpunenschmied auf einem Walfänger in die Antarktis, während Hedda für sich und ihren kleinen Bruder Pauli nach Auswegen sucht. In atmosphärischer, zugleich leichter Sprache erzählt Anja Kampmann von weiblicher Selbstbehauptung in einer von Männern dominierten Zeit. Karten gibt es für 18 Euro an der Abendkasse.

Mehr Infos: www.museum-unewatt.de

**21. Januar, 19 Uhr • Christesenhaus im
Landschaftsmuseum Unewatt, Langballig**



ANNE-MARIE DIE SCHÖNHEIT

Anne-Marie Mill, Schauspielerin aus der Pariser Vorstadt, lädt das Publikum zu ihrem großen Auftritt ein. Einst ewige Nebenrolle, zieht sie nun unterhaltend und skurril Bilanz über ihr Leben. Die französische Autorin Yasmina Reza,

Meisterin der bissigen Komödien, legt treffsicher den Finger in die Wunde zwischen Anspruch und Wirklichkeit, Schein und Sein. Sie hat festgelegt, dass Anne-Marie von einem Mann gespielt werden soll – Theaterdirektor

Markus Dentler übernimmt diese Rolle großartig.

Mehr Infos, alle Termine und Karten: www.die-komodianten.de

Premiere: 9. Januar, 19 Uhr • Theater Die Komödianten, Kiel



Kulturelle Leckerbissen

auf unserer stimmungsvollen Dachstuhlbühne im Februar und März

Samstag, 7. Februar 2026 – 20 Uhr:

Frau Sonntag und ihr ständiger Begleiter



präsentieren ihr neues Programm „Früher war alles leichter“. Unglaublich vielseitig, hochkarätig, urkomisch: Anja Sonntag (Gesang/Jazz) und Stefan Goch (Klavier, Trompete, Posaune) bringen das Eheleben mit reichlich Humor auf die Bühne. Musikalisches Philosophieren, liebevolles Streiten und Lebensweisheiten leidenschaftlich verpackt als **Musik-Comedy & Chanson**. Großartig.

Samstag, 21. Februar 2026 – 20 Uhr:
Adressat unbekannt



Eine szenische Brieffreundschaft basierend auf dem Roman von Kressmann Taylor nach einer Originalinszenierung von Christa Krohne-Leonhardt. Max und Martin sind Geschäftspartner und Freunde, die für einander einsteinen. Was aber, wenn höhere Mächte sie immer mehr auseinanderbringen? Wie belastbar ist ihre Freundschaft wirklich? Wie mutig kann ein einzelner Mensch sein angesichts einer sich immer mehr radikalisierenden Gesellschaft? Ein literarisches Meisterwerk mit Spannung bis zum Schluss – in einem höchst aktuellen und diskussionswürdigen Theaterabend!

Produktion: echtzeit entertainment Hamburg
Mit: Peter G. Dirmeyer & Joachim Liesert



Samstag, 7. März 2026 – 20 Uhr:
Marius Rothe singt – erneut!



Gesamtkunstwerk Marius Rothe und sein Pianist Nikolai Juretzka stöbern wieder gekonnt im Fundus der UFA-Zeit und haben für diesen kurzweiligen, moderierten Konzertabend ein neues, erfrischendes Programm zusammengestellt, das kein Auge trocken lässt. Ein Abend, so spritzig wie Champagner.

Samstag, 21. März 2026 – 20 Uhr:
Ein Lächeln vergangener Tage



Theaterstück von Roland Winterstein. Der Schauspieler Paul Bertram versteht sich als Künstler, Kreativer und Nonplusultra in der darstellenden Zunft. Seine Realität sieht allerdings anders aus: Kaum Engagements – trotz verheißungsvollem Karrierestart – und Auftritte in der Provinz mit überschaubarem Publikumszuspruch. Eine Komödie mit tragischen Momenten zwischen Realität und Fantasie und ein Parforceritt der Emotionen. Leben pur. Inszenierung: Silke Roca. Produktion: echtzeit entertainment Hamburg. Mit: Peter G. Dirmeyer

Jeweils vorher ab 18 Uhr:

Herzhafte Küche
(Flammkuchen,
Suppen...) im
Café – nicht im
Eintrittspreis
enthalten.



Kartenvorverkauf
und Reservierung
im Speicher,
per Telefon oder
Mail: speicher-
wanderup
@t-online.de

Ab 9. Januar:

Freitag · Samstag
Sonntag · 14-18 Uhr
Kultur und Feiern
auch zu Sonderzeiten

Flensburger Str. 10
24997 Wanderup
Tel. 04606 1212
speicherwanderup



FRÜHSTÜCK MIT MUSIK: THOMAS MELZER

Im Kulturladen Leuchtturm verbindet sich ein ausgedehntes Frühstück mit leckerem Buffet mit einem stimmungsvollen Live-Konzert – ein genussvoller Start in den Tag. Für 22 Euro und nach Anmeldung begleitet der Hamburger Sänger und Gitarrist Thomas Melzer das Frühstück mit einer vielseitigen Mischung bekannter Songs. Seit über 25 Jahren auf norddeutschen Bühnen unterwegs, bringt er Akustikgitarre, Stimme und Mundharmonika in Einklang. Sein Repertoire spannt sich von Snow Patrol, Avicii und Goyte über Milow und Kings of Leon bis hin zu Klassikern von Oasis, U2, Bruce Springsteen, Billy Idol, Johnny Cash und vielen weiteren Evergreens. Mehr Infos und Anmeldung unter www.kulturladen-leuchtturm.info.de

11. Januar, 11 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



DIE GROSSE OSCAR-NACHT OP PLATT

Die wunderbare plattdeutsche Sängerin und Entertainerin Steffie Steup ist zurück in der Stadthalle Eckernförde und wirft sich in ihrem neuen Programm in die ganz große musikalische Abendrobe. Gutgelaunt und von Kopf bis Fuß in Pailletten flaniert sie mit den „Danzdeerns“ über den roten Teppich und feiert eine spannende Oscarnacht mit Herz und Schmerz, Gewinnern und Verlierern sowie viel Filmmusik. „The Winner takes it all – für de annern een Skandal“: ein erfrischend norddeutscher Abend mit internationalem Flair. Karten gibt's für 34 Euro auf ticket-regional.de.

25. Januar, 16 Uhr • Stadthalle, Eckernförde

VERANSTALTUNGEN

DER AUFZUG

Ein spannendes Kammerspiel des Thalamus Theaters verbindet die feinsinnige Sprache Mariana Lekys mit dem Bilderreichtum einer lebendigen Inszenierung. Eine hypochondrische Mitvierzigerin und ein cholerischer Arzt bleiben im Aufzug stecken – ein Albtraum auf engem Raum. Über die Gegensprechanlage meldet sich ein „psychologisch geschulter“ Hausmeister, doch die Befreiung lässt auf sich warten. Mit jeder Minute wird deutlicher, dass nicht nur der Aufzug, sondern auch ihr Leben stillsteht. So wird die Kabine zum Aufwachraum, in dem das Leben neue Fahrt aufnimmt. Infos & Karten: www.theater-kiel.de

22. Januar, 19 Uhr • Theater am Wilhelmpunkt, Kiel



RAINER BÖHM TRIO

Bandleader Rainer Böhm verbindet ein immenses jazzhistorisches Wissen mit der Fähigkeit, dieses organisch in seine Kompositionen einfließen zu lassen. Kontrabassist Arne Huber und Schlagzeuger Jonas Burgwinkel komplettieren das Trio. In der klassischen Klaviertrio-Besetzung entsteht eine Musik, die mühelos fließt und fern jeder Banalität ist. Virtuosität dient dem gemeinsamen Klang – als brächen die Musiker ihre Instrumente zum Tanzen. Mehr Infos und Karten unter www.kulturforum-ploen.de.

24. Januar, 20 Uhr • Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön



Fotos: Thomas Melzer / Thalamus Theater / Steffanie Steup / Constantino Landolino



THE MUSIC OF

QUEEN

mit
VALENTIN
FINDLING

Wegen großer Nachfrage
Zusatzkonzert **02.08.26 So, 19 Uhr**

LIVE
präsentiert von

R T L

und

OLDIE
antenne

PIC: S. REINE HAUSER

„Was für eine Stimme! So ein Abend!“ (Die Welt)



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

KIEL • KRUSENKOPPEL
01.08.26 SAMSTAG
20:00 Uhr



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und **eventim**+

Verantwortlicher: info@wolff-concerts.com

VERANSTALTUNGEN



ALLE SEINE ENTLEIN

Fuchs Konrad hat großen Hunger und entdeckt unter dem Bauch der Ente ein Ei. Eigentlich hofft er auf einen kleinen Happen – doch in diesem Ei steckt ein Küken. Als es schlüpft, staunen beide nicht schlecht. Aus dem ersten Schreck wird eine überraschende Begegnung, bei der alles ganz anders kommt, als man denkt. Mit viel Witz und Gefühl erzählt die Geschichte, wie aus Gefahr Neugier und vielleicht sogar Freundschaft entstehen können. Das Theater des Lachens aus Frankfurt (Oder) verbindet dabei Puppen-, Schauspiel- und Objekttheater zu einem lebendigen Bühnenerlebnis für alle ab 3 Jahren. Mehr Infos und Karten für 3 bzw. 4 Euro unter www.kulturladen-leuchtturm.info.

25. Januar, 15.30 Uhr • Gemeindehaus, Brammerkamp 11, Kiel



KIELER BLUES FESTIVAL

Drei herausragende Acts garantieren beim 27. Kieler Blues Festival einen Abend der Spitzenklasse: Chris Kramer & Beatbox 'n' Blues (D) verbinden virtuose Mundharmonika, Beatbox und energiegeladene Gitarren. Die Jimi Barbani Band (I) steht für italienischen Blues-Rock mit mächtigem Groove und packenden Slide-Soli. The Blues Overdrive (DK, Foto oben) liefern preisgekrönten Blues und hypnotischen Roots-Sound – ein musikalisches Feuerwerk für Bluesfans. Tickets gibt's an allen bekannten VVK-Stellen.

27. Februar, 20 Uhr • Räucherei, Kiel

BLÍÐUR

Der in Flensburg geborene Pianist Lars Duppler hat in Köln und Paris studiert und sich als eigenständige Stimme im zeitgenössischen Jazz etabliert. Gemeinsam mit dem Saxophonisten Stefan Karl Schmid widmete er sich intensiv der nordischen Klangästhetik und der Musik Islands, einer zweiten künstlerischen Heimat. Aufgenommen im legendären Sigur-Rós-Studio in Mosfellsbær entstand ein vielschichtiger Klangkosmos: 13 eigens komponierte Stücke, die die Stille, Weite und Rauheit des isländischen Winters einfangen und die sie nun gemeinsam in Flensburg präsentieren.

Tickets an allen VVK-Stellen und unter reservix.de.

14. Februar, 19.30 Uhr • Musikschule, Flensburg



SCHUBYS BUCHTIPP

KNOCHENKÄLTE



Ein unheimliches Hotel und ein Wald voller Knochen. Das Skelett hängt in den Wurzeln einer mächtigen Fichte, die das Unwetter zu Fall gebracht hat. Das Wurzelwerk scheint über die Jahre in den verwesenden Körper hineingewachsen zu sein und hält ihn fest umklammert wie in einer Umarmung. Dr. David Hunter ist während eines Wintersturms in einer kleinen Ortschaft in den Cumbrian Mountains gestrandet. Er ist hier unerwünscht, daran lassen die Bewohner von Edendale keinen Zweifel. Beim Versuch, den grausigen Fund bei der Polizei zu melden, stellt der forensische Anthropologe fest, dass der Sturm das Dorf von der Außenwelt abgeschnitten hat ...

Simon Beckett: Knochenkälte. Rowohlt, 464 S., 26 Euro

Endlich: Der siebte Teil der Bestsellerreihe um Dr. David Hunter ist da! Einer der erfolgreichsten Autoren Großbritanniens liefert – mal wieder – einen düsteren, atmosphärischen Thriller ab. ** 4 von 5 Sternen**

1000 lights CONCERTS
PRÄSENTIERT

Unvergessliche Kirchenkonzerte mit weltberühmten Kompositionen,

die alle lieben...



Classical Highlights

Mit weltberühmten Kompositionen von
Beethoven, Vivaldi, Chopin, Paganini, Mozart
und vielen mehr...

15.00 Uhr

Romantic Love Songs

Mit den Welthits von
Adele, George Michael, Robbie Williams, Richard Marx
und vielen mehr...

17.30 Uhr

Epic Movie Themes

Mit den weltberühmten Filmmelodien
Mission Impossible, Titanic, Skyfall, Game of Thrones
und vielen mehr...

20.00 Uhr

HAMBURG ST. PETRI • Sa, 10.01.26 und 14.02.26

KIEL PETRUSKIRCHE • So. 15.02.26

www.1000-lights-concerts.com



JETZT Tickets bei allen bekannten WK-Stellen und eventim.de



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

Redaktion:
Dr. Heiko Buhr, Marion Laß, Mirjam Stein,
Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester,
Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

Grafik:
Sandra Huege, Andrea Nommensen, Nicolas Rexin, Maren Urbat, Sonja Woldt

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

**Flensburg, Schleswig,
Nordfriesland (22.000 Ex.):**
Jörg Stoeckicht:
j.stoeckicht@falkemedia.de
Tel.: 0171 / 645 47 36

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

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

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

Jörg Stoeckicht:
j.stoeckicht@falkemedia.de
Tel.: 0171 / 645 47 36

Gesamtauflage:
Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Jeweils der 15. des Vormonats

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

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben
IBAN: DE87 2105 0170 0100 2277 77

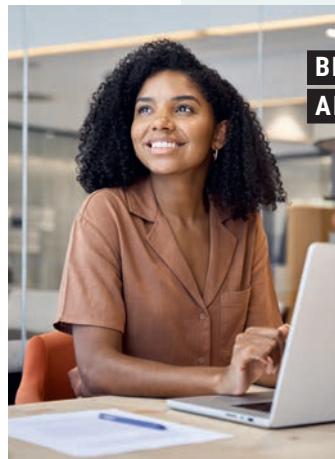
Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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.

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHIET AM 1. FEBRUAR 2026.



BERUFE SPEZIAL AHOI, KARRIERELEITER!

Na gut, es muss nicht immer die Karriereleiter erklimmen werden, um Glück und Freude im Leben zu finden. Vielleicht gibt es auch andere Jobs oder Arbeitgeber*innen, die Sie glücklich machen könnten. Für ein paar Inspirationen und Ideen sorgen wir in unserer nächsten Ausgabe. Und wer weiß? Vielleicht ist da ja auch was Passendes für Sie dabei?

CAMPING & CARAVAN RAUS IN DIE NATUR

Mobil, flexibel und der Natur ganz nah: Camping ist die ultimative Möglichkeit, seine freie Zeit in der Natur zu genießen und sich fernab von Großstädten und Menschenmassen zu entspannen. Und das Beste? Sie können Ihren Campingausflug so gestalten, wie Sie wollen. Tipps für Ihr nächstes Abenteuer und alles rund um Caravans finden Sie in unserer nächsten Ausgabe.



GLITZER, GLANZ UND AMORE VALENTINSTAG & ROMANZEN

Ja, es ist wahr: Man kann seinen Partner oder seiner Partnerin an jedem Tag des Jahres sagen, wie sehr man ihn oder sie liebt. Aber weil es so schön ist, kann man das am Valentinstag ja nochmal doppelt tun. Noch keine Ideen für das perfekte Date? Keine Sorge, wir haben da ein paar Vorschläge, die die Herzen garantiert höherschlagen lassen!



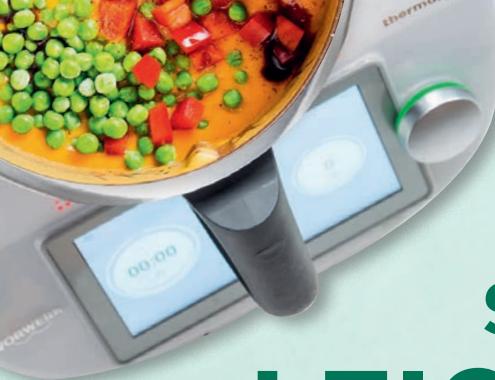
100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

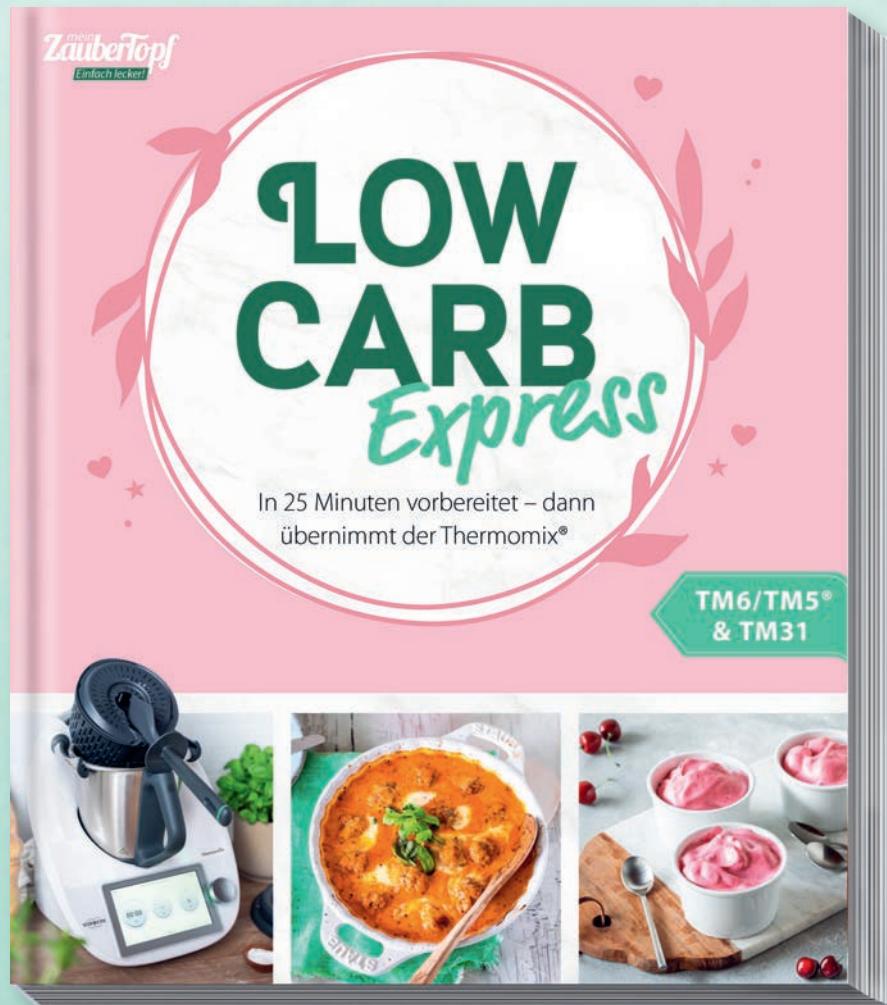
So schonen wir nicht nur die Umwelt und reduzieren Lieferwege, sondern erhalten auch Arbeitsplätze in der Region.

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



STARTE JETZT DEIN LEICHTES LEBEN!

Worauf wartest du?



16,99 €



Dieses und weitere auf:

amazon.de
ISBN: 978-3-96417-2808

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:

 **bücher.de**

 **Thalia**
 **OSIANDER.de**
Bücher seit 1596

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

 **Mayersche.de**



EDELMETALLANKAUF FLENSBURG



Juweliere & Uhrmacher
BEHRENDT
Flensburg