

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

# lebensart

HAMBURG NORD / LÜBECK / NORDERSTEDT / ALSTERTAL & WALDDÖRFER / AHRENSBURG

JANUAR 2026 • KOSTENLOS

## Dieses Jahr wird bunt

KULTURHIGHLIGHTS 2026

## Wir sind hin und weg

BEST AGER ON TOUR



**VR CLASSICS**

INTERNATIONALES REITTURNIER DER VOLKSBANKEN RAIFFEISENBANKEN  
11. BIS 15. FEBRUAR 2026 | HOLSTENHALLEN NEUMÜNSTER





# 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](http://www.airfryer.club/aboart)**

**Bestellnummer: AIRONE24E**



**Jetzt scannen  
& losfryen!**

\*Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands. Prämien nur solange der Vorrat reicht. Originalprodukt kann von Abbildung abweichen. Änderungen vorbehalten. Fotos: Archiv



## 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 Vorschläge 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 Kulturereignisse 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 **Horses and Dreams Entertainment GmbH** mit der Jubiläumsausgabe der VR Classics. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 11.

Titel: © Thomas Hellmann

**WHS Hausmann®**  
Makler & Hausverwalter

» Wir lassen Sie nicht im Regen stehen! «



*erfolgreich  
seit 1954*

### WEG-VERWALTUNG

Als Familienunternehmen haben wir uns seit 1954 auf die Verwaltung von Wohnungseigentumsgemeinschaften spezialisiert.

### SONDEREIGENTUMS- & MIETVERWALTUNG

Übertragen Sie uns die Verwaltung Ihrer Wohnung oder Ihres Zinshauses mit allen damit verbundenen Aufgaben und Pflichten.

### MAKLERVERKAUF

Jede Immobilie hat einen marktgerechten und besten Preis. Verschenken Sie kein Geld beim Immobilienverkauf.

### ERFOLGREICHE VERMIETUNG

Wir finden den Wunschmieter, der zu Ihrer Immobilie passt. Von der qualifizierten Suche bis zum Mietvertragsabschluss.



Möchten Sie weitere Informationen? Rufen Sie uns gerne an oder senden Sie uns eine E-Mail!

[www.hausmann-hausverwaltung.de](http://www.hausmann-hausverwaltung.de)  
[www.hausmann-makler.de](http://www.hausmann-makler.de)

**Tel: (040) 529 600 48**



# THEMEN

JANUAR 2026

## COVER | Horses & Dreams Entertainment GmbH

75 Jahre VR Classics ..... 11

## UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends & News im Januar..... 6

Auf ins neue Abenteuer: Das ist los im Januar 2026 10

Kulturhighlights 2026 ..... 14

## WILLKOMMEN, 2026

Große Träume, mutige Ideen, kleine Auszeiten ..... 20

## BEST AGER

„Der Alltag bleibt zu Hause“

– Hertha Laß erzählt von ihren Busreisen..... 28

Große Träume, mutige Ideen,  
kleine Auszeiten

20



46

In den Wolken tanzen:  
Die Pantone Farbe des Jahres

## HAPPY FAMILY

Eine wirklich tolle Erfahrung

– Familie Huege und ihr Gastkind ..... 34

Schnelle Küche aus dem Airfryer: Heiß geliebt..... 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

## HAUS, HOF & GARTEN

Badezimmer: Wann sollte man sanieren? ..... 58

Cloud Dancer: Willkommen in den Wolken..... 62





40

Ein Topf voll Glück:  
Curryrezepte

## KUNST & KULTUR

Vorschau: Ausstellungen im Jahr 2026 .....	66
Ausstellungen im Januar .....	68
Veranstaltungshighlights .....	74

## IMMER IN DER LEBENSART

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



28

„Der Alltag bleibt zu Hause“  
– Busreisen machen Spaß

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

ALTES  
STAHLWERK

NEUMÜNSTER



## 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



# TRENDS & NEWS

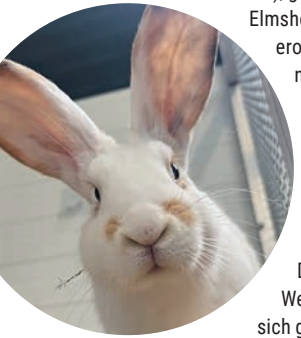
IM JANUAR 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

## Rabbit Patterson

Rabbit Patterson ist ein imposanter Deutscher Riese (männlich, kastriert), geboren im März 2025, und lebt im Tierheim Elmshorn. Mit seinem ruhigen, freundlichen Wesen erobert er schnell die Herzen. Dabei sollte man nicht vergessen: Deutsche Riesen sind echte Platzgiganten und können bis zu 80 cm Körperlänge erreichen. Rabbit Patterson wünscht sich deshalb ein liebevolles, artgerechtes Zuhause mit viel Raum zum Liegen, Toben und Hoppeln. Während „normale“ Kaninchen zu zweit ca. 6 m<sup>2</sup> benötigen, werden bei zwei Deutschen Riesen mind. 8 bis 10 m<sup>2</sup> empfohlen. Wer Interesse an Rabbit Patterson hat, meldet sich gerne unter [info@tierheim-elmshorn.de](mailto:info@tierheim-elmshorn.de) mit Fotos und Maßen des Geheges.



## YOUNG MUSIC ACADEMY



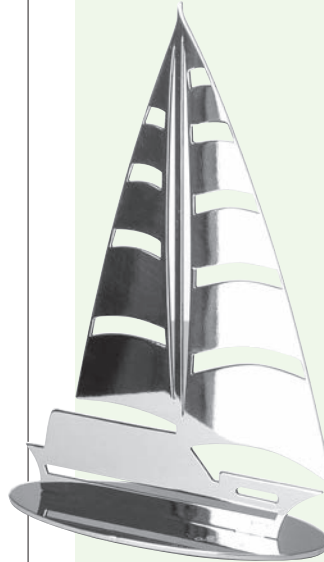
Foto: Adobe Stock

Das Nachwuchsförderprogramm „Young Music Academy Schleswig-Holstein“ (YMASH) startet im Jahr 2026 erneut an der Musikhochschule Lübeck (MHL). Es bietet musikbegeisterten Jugendlichen und ihren Instrumentallehrkräften an fünf Wochenenden Gelegenheit, hinter die Fassaden der MHL zu blicken, an Masterclasses mit MHL-Dozierenden teilzunehmen, spannende Workshops zu besuchen, sich mit anderen Musikerinnen und Musikern zu vernetzen und gemeinsam zu konzertieren. Eine Anmeldung per E-Mail ist bis zum 10. Januar an [youngmusicacademy@mh-luebeck.de](mailto:youngmusicacademy@mh-luebeck.de) möglich.

Mehr Infos unter [www.mh-luebeck.de](http://www.mh-luebeck.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 × 10,5 × 15 cm kostet 24,95 Euro.  
[www.fink-living.de](http://www.fink-living.de)



Fotos: Fink-Living

## VON HAMBURG NACH SYLT NEUE FERNVERKEHRS- ZÜGE IM NORDEN

Ab dem 1. Mai 2026 will die Deutsche Bahn den neuen „ICE L“ auf der Strecke nach Sylt einsetzen. Bis zu viermal täglich soll er Reisende aus Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Frankfurt oder Berlin zu Deutschlands nördlichster Insel bringen. Das „L“ im Namen steht für „Low Floor“ und bedeutet Niederflureinstieg. Laut DB setzt der stufenlose Einstieg neue Maßstäbe bei der Barrierefreiheit. Zum gastronomischen Angebot gehört ein Bordrestaurant. Außerdem bietet der Zug Platz für acht Fahrräder.



Fotos: Deutsche Bahn AG / Oliver Lang



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 und umgeben von Schneeflocken und dem Schriftzug „Let it snow“ alle Herzen. Erhältlich bei [www.bei-mir-zu.haus](http://www.bei-mir-zu.haus)*

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

## BEST OF LIFE AWARD FÜR DAS SHMF



Festivalintendant Dr.  
Christian Kuhn nahm die  
Auszeichnung entgegen

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 Ein-

reichungen 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 Fazıl Say.

Fotos: Markus Nass

# GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



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

Eines von vielen tausend  
geförderten Denkmalen.

**Wir erhalten Einzigartiges.  
Mit Ihrer Hilfe!**

Spendenkonto  
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400  
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG  
[www.denkmalschutz.de](http://www.denkmalschutz.de)



DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

## 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 Mensen.



Foto: Adobe Stock

## KUNST

## ZEICHENKURS

Im Rahmen der Ausstellung „Fantasie und Vielfalt“ der Sammlung Kulturen der Welt findet am 4. Januar 2026 ein Zeichenkurs mit der Lübecker Künstlerin und Kunstpädagogin Frauke Borchers im Museum für Natur und Umwelt statt. Von 11 bis 13 Uhr können die Besucher\*innen traditionelle Tierdarstellungen der kanadischen Westküste anfertigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen können direkt bei der Künstlerin per Mail unter [info@atelier-frauke-borchers.de](mailto:info@atelier-frauke-borchers.de) oder telefonisch unter 0451 / 796274 erfolgen.

Mehr unter [www.skw.die-luebecker-museen.de/programm](http://www.skw.die-luebecker-museen.de/programm)



Foto: Adobe Stock

## PLATZ 7

## LÜBECK IM KULTUR-STADT-RANKING

Gerade in den Wintermonaten wird Kultur zum wärmenden Lichtpunkt im Alltag – mit Theatern, Konzerten, Ausstellungen und Lesungen, die Herz und Geist berühren. Das Reisegutscheinportal tripz.de hat alle 80 deutschen Großstädte untersucht und anhand eines eigens berechneten Kulturindex ein Ranking erstellt. Lübeck rangiert auf Platz 7 und bietet als traditionsreiche Hansestadt ein vielseitiges Winterprogramm. 24 Theateraufführungen und 12 klassische Konzerte bilden das Herzstück, während Musicals, Tanz und Lesungen für abwechslungsreiche Unterhaltung sorgen.



Fotos: Adobe Stock

## GLÜCKSMOMENTE

## BRAUCHEN SIE GLÜCK? – BITTE SEHR

Mit starkem Design startet die Firma Nääsgrängsgården ins neue Jahr. Die skandinavische Marke ist auf das sympathische Symbol der Kleeblätter gekommen. Man findet sie auf Schalen, Bechern und Servietten. Sie wecken mit ihrem verspielten und frischen Design die Lust auf Sommer, Sonne und Draußenzeit. Die 11 cm hohe Glücksklee-Tasse (35 cl) kostet 8 Euro, während 20 Servietten in der Größe 33 x 33 cm 4,75 Euro kosten.

[www.scandinavian-lifestyle.de](http://www.scandinavian-lifestyle.de)



Fotos: Nääsgrängsgården





## AMBULANTE TÄTERARBEIT DIENT DEM OPFERSCHUTZ

Justizministerin Kerstin von der Decken und Gleichstellungsministerin Aminata Touré haben sich bei der pro Familia Beratungsstelle in Lübeck über Angebote der ambulanten Täterarbeit informiert. Die dortige Fachambulanz Gewalt bietet spezialisierte Therapie- und Beratungsangebote für Proband\*innen, die eine Gewalt- oder Sexualstraftat begangen haben oder ein erhöhtes Risiko zur Begehung einer solchen aufweisen sowie Beratungen für Angehörige, Fachkräfte und weitere Ratsuchende. Es gibt Beratungen für Täter\*innen Häuslicher Gewalt im Rahmen

des „Kooperations- und Interventionskonzepts Schleswig-Holstein“, akute und kurzfristige Interventionen der Gewaltpräventionsambulanz und therapeutische Angebote für erwachsene Personen im Bereich Sexual- und/oder Gewaltdelikte. Die Arbeit mit Täter\*innen ist immens wichtig. Sie dient der Prävention erneuter Gewalt, indem gewaltausübende Personen lernen, Verantwortung zu übernehmen und ihre Gefühle besser zu kontrollieren. Ziel ist es, durch erlernte Strategien zur Konfliktlösung eine nachhaltige Verhaltensänderung zu erreichen.



## RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

Unter dem Motto „Willst du mit mir gehen?“ bietet die Psychologische Beratung des Studentenwerks SH ab Januar am Standort Lübeck Themen-spaziergänge auf dem Campus an. Das Angebot richtet sich an Studierende, die sich mehr Bewegung wünschen und den Austausch mit Gleichgesinnten suchen. Am Mittwoch, 7. Januar, findet um 15 Uhr im Beratungsbüro (Raum 44) im Mensagebäude, Mönkhofer Weg 241, die Kick-off-Veranstaltung statt. Dort wird die Spaziergeh-Gruppe zusammengestellt. Anmeldung unter: [psychologen.hl@studentenwerk.sh](mailto:psychologen.hl@studentenwerk.sh).

NEU:

## FLAMMENWIRBEL

Der neue Flammenwirbel der Firma höfats steht für Abende, die nie enden sollen, denn mit einer Brenndauer von 5 bis 7 Stunden gibt es kein Nachfüllen und damit keine Unterbrechung mehr. Er ist im Wohn- und Outdoorbereich einsetzbar, auf dem Tisch oder auf dem Boden. Bei den Größen setzt höfats auf Spin X 900 (silberfarben 229,95 EUR) und Spin X 1200 (silberfarben 299,95 EUR) mit charakteristischem Standfuß. [www.hofats.com](http://www.hofats.com)



# Der Lebensart Newsletter

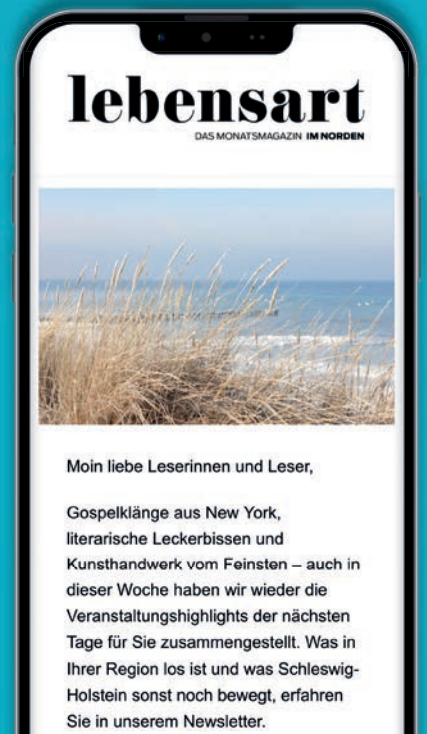
Kostenlos jeden Mittwoch:  
das Neueste aus Hamburg und  
Schleswig-Holstein.  
Mit Veranstaltungstipps fürs  
Wochenende & kostenloses  
Digital-Abo.



Scan  
me!



[www.lebensart-sh.de/newsletter](http://www.lebensart-sh.de/newsletter)



# 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.*





# 75 Jahre VR CLASSICS

2026 wird ein ganz besonderes Jahr für Reitfans: Die VR Classics in den Holstenhallen Neumünster werden 75 Jahre alt!



1951 fand das erste Reitturnier in den Holstenhallen statt



Heute sind die VR Classics eine der bedeutendsten Reitveranstaltungen im Norden

**I**m Jahr 1951 feierte das erste Reitturnier in den Holstenhallen Neumünster Premiere. Mittlerweile sind die VR CLASSICS seit 75 Jahren eine der stimmungsvollsten und vielfältigsten Pferdesport-Veranstaltungen, die bei aller Modernität die Tradition und das Kulturgut Pferd wie einen Schatz bewahren.

## JUBILÄUMSPROGRAMM

Dieses besondere Jubiläum soll gefeiert werden mit einer einmaligen Jubiläumsshow zum Auftakt der **VR CLASSICS** am 11. Februar. Das rund 100-minütige Programm spannt den Bogen durch alle Disziplinen des Pferdesports – von Dressur, Springen und Vielseitigkeit bis hin zu Voltigieren und Fahren. Auch die kommende Ausgabe der VR CLASSICS hat so einige Highlights parat. Beliebte Show-Acts wie die Brüsewitz Brüder sorgen am 11. Februar von 19.30 bis ca. 21.15 Uhr für Staunen, während viele bekannte Gesichter der Schleswig-Holsteinischen Reitsportszene das Publikum begeistern. Eines davon ist Springreiter Hannes Ahlmann – immer für einen Spaß zu haben und gleich

mit ‚Feuer, Flamme und Sattel‘ dabei. Auch das Publikum wird Teil des Geschehens: ob beim Mitfiebern, Klatschen oder auch beim geplanten ‚Familienduell‘, in dem norddeutsche Reiterfamilien mit Witz, Können und sportlicher Leichtigkeit gegeneinander antreten. Weitere Show-Acts werden in den kommenden Wochen bekannt gegeben. „Diese Show ist ein Muss für alle Freunde und Partner des Turniers“, betont das Organisationsteam. „Sie vereint, was die VR CLASSICS Neumünster seit 75 Jahren ausmacht: Leidenschaft, Gemeinschaft und unvergessliche Momente.“

## TRADITION REITSPORT

Für die kommende Ausgabe der VR CLASSICS Neumünster ist ein spannendes Programm mit hochkarätigen Prüfungen, traditionellen Publikumslieblingen wie dem Schauwettbewerb der Reitvereine und auch einigen

Überraschungen in Vorbereitung. Schon jetzt steht fest: Neumünster ist zum 39. Mal Austragungsort des FEI Dressage World Cup™. Der Große Preis der Volksbanken Raiffeisenbanken, das Championat von Neumünster sowie zwei weitere Weltranglisten-Springen zählen zu den Höhepunkten im Parcours. Das HGW Bundesnachwuchschampionat der Springreiter, gefördert durch die Horst-Gebers-Stiftung, findet 2026 zum zweiten Mal in Neumünster statt.

Karten gibt es online bei RESERVIX (unter [www.vr-classics.reservix.de](http://www.vr-classics.reservix.de)) sowie auch telefonisch und mit persönlicher Beratung unter der Hotline 04321 / 75 54 21 oder per E-Mail über [tickets@vr-classics.de](mailto:tickets@vr-classics.de).

**11. bis 15. Februar**  
**Holstenhallen, Neumünster**  
[www.reitturnier-neumuenster.de](http://www.reitturnier-neumuenster.de)

# NORDSTIL 2026

## GUTE GESCHÄFTE HABEN IMMER SAISON

*Als zentraler Anlaufpunkt für den Norden lockt die Nordstil jedes Jahr eine Vielzahl von Einkäufer\*innen nach Hamburg.*

Hier treffen regionale Einzelhändler\*innen und viele andere auf innovative Produkte, um ihr Sortiment für die kommende Saison zu bereichern. Eine Fülle an Inspirationen und eine Auswahl an Produkten aus allen Stilrichtungen, die sonst in Norddeutschland nirgends zu finden sind. Was Sie erwartet? Ein großes Produktangebot von Markenherstellern, Start-ups, Manufakturen und jungen Designer\*innen bis hin zu jeder Menge inspirierenden Highlights!

### GENUSSGIPFEL 2026

Mit dem GenussGipfel gewinnt die Nordstil eine der bedeutendsten Netzwerkplattformen der deutschen Feinkost-Branche. Die renommierte Veranstaltung zieht jedes Jahr bis zu 100 internationale Aussteller und rund 400 Fachbesucher\*innen an und findet am 11. und 12. Januar erstmals parallel zur Nordstil Winter in Hamburg statt. Als Treffpunkt für Wein- und Spirituosenanbieter, Delikatessenhändler, Süß-

warenproduzenten sowie Feinkostspezialisten bringt der GenussGipfel die Gourmetbranche zusammen. Weitere Infos und Tickets unter [www.nordstil.messefrankfurt.com](http://www.nordstil.messefrankfurt.com).

**10. bis 12. Januar**  
**Hamburg Messe und Congress**



Foto: Messe Frankfurt GmbH



Foto: Adobe Stock

## WINESTYLE HAMBURG DAS WEINERLEBNIS AM ELBUFER

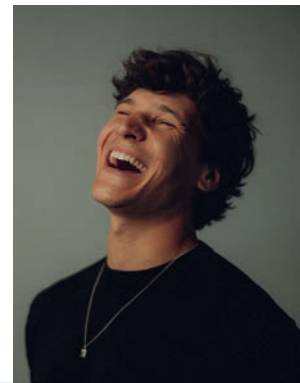
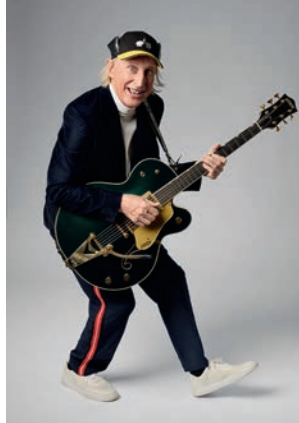
*Hier gehen Wein und hanseatische Weltoffenheit die perfekte Symbiose ein: Auf der WineStyle Hamburg gibt es am 31. Januar und 1. Februar rund 400 Weine zum Verkosten.*

Gut 40 Winzer erwarten Sie zur 17. Ausgabe der WineStyle im Cruise Center in Altona – sympathische Erzeuger, die Ihnen im direkten Austausch über ihre Weine und ihre Arbeit erzählen. Derweil Sie sich beim Verkosten auf die Suche nach Ihrem neuen Lieblingswein oder -sekt machen – aus Baden, Württemberg, Franken, der Pfalz, Rheinhessen, dem Rheingau, von der Mosel, der Nahe und aus Österreich, Ita-

lien, Frankreich, England, Argentinien, Australien, Neuseeland, Kalifornien, Chile, Südafrika, Uruguay, Georgien und der Republik Moldau. Weitere Infos und Tickets unter [www.wms.net](http://www.wms.net). Geöffnet ist die Messe am Samstag von 12 bis 19 Uhr und am Sonntag von 12 bis 18 Uhr.

**31. Januar bis 1. Februar**  
**Cruise Center Altona, Hamburg**





# STARS AM STRAND 2026

## ZEHN JAHRE. ZWEI EDITIONEN.

2026 wird für Stars am Strand ein Jahr voller Highlights: Die beliebte Open-Air-Veranstaltungsreihe in Timmendorfer Strand geht mit einem doppelten Show-Wochenende in die nächste Runde. Gerade frisch bestätigt als Teil des hochkarätigen Line-Ups: DIKKA und Robin Schulz.

Statt wie sonst an einem Wochenende mit drei bis fünf Auftritten, können sich die Besucher\*innen auf acht hochkarätige Shows an zwei Wochenenden freuen – mit Künstler\*innen aus Musik, Comedy und anderen Kultursparten. Erstmals in der Geschichte des Events gibt es eine Jubiläums-Edition aufgrund des 10-jährigen Stars am Strand-Jubiläums (10. bis 13. September) und eine Woche vorher die Special Edition (3. bis 6. September).

### DAS LINE-UP

- Otto & Die Friesenjungs, Olaf Schubert und Freshtorge eröffnen am 3. September die Special Edition von „Stars am Strand“ 2026 unter dem Motto „Kult und Comedy“.
- Andrea Berg belegt am 4. September den zweiten Abend der Special Edition. Mit ihrer Authentizität, Wärme und unverwechselbaren Stimme begeistert sie Fans aller Generationen.

- DJ und Produzent Robin Schulz ist Deutschlands international erfolgreichster Solokünstler aller Zeiten. Am 10. September betritt er erstmalig die Musik-Arena direkt auf dem Ostsee Strand.
- Ganz sicher wird Jan Delay die Musik-Arena am 11. September mit seiner musikalischen Mischung aus Funk, Soul, Hip-Hop und Glückseligkeit zum Beben bringen. Seit über 27 Jahren bereichert Jan die Bühnen dieser Republik mit seinen musikalischen Künsten und hat immer seine Band Disko Nr. 1 dabei.
- KAMRAD wird anschließend am Samstag, den 12. September, die Bühne der Musik-Arena erobern. Der Sänger und Songwriter aus Velbert zählt zu den spannendsten Popstimmen Europas.
- Das frechste Nashorn der Welt geht wieder auf Tour! Für Samstag, den 12. September, kündigt nun auch DIKKA seine Premiere bei Stars

am Strand an. Bei den Strandkonzerten 2024 in Niendorf feierte DIKKA sein Ostsee-Debüt. 2026 kehrt Deutschlands erfolgreichster Kinder- und Familien-Act nun an den schönsten Strand Deutschlands zurück.

- Wincent Weiss wird am Sonntag, den 13. September, erneut auf der großen Bühne der Musik-Arena bei „Stars am Strand“ stehen. Bereits 2023 begeisterte der gebürtige Schleswig-Holsteiner mit einem hochgelobten Konzert am Timmendorfer Strand.

Tickets für die Konzerte sind im Vorverkauf unter [www.stars-am-strand.de](http://www.stars-am-strand.de) erhältlich sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

**Special Edition: 3. bis 6. September 2026**  
**Jubiläums-Edition: 10. bis 13. September 2026**  
**Musik-Arena an der Maritim-Seebrücke, Timmendorfer Strand**



# 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](http://www.hamburg.de/hafengeburtstag).

**8. bis 10. Mai • Hamburger Hafen**



Fotos: 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

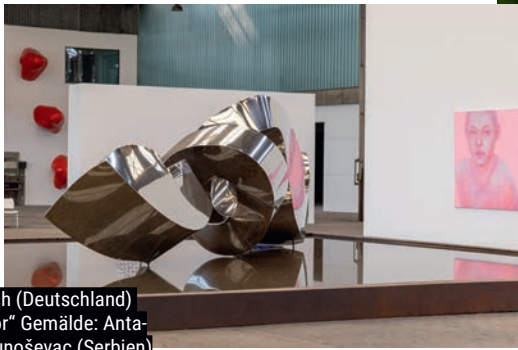
erfahren, wie Naturschutz funktioniert, welche Maßnahmen für den Klimaschutz unerlässlich sind und wie der Erhalt der Artenvielfalt gewährleistet werden kann. Gleichzeitig lernt man regionale Produzent\*innen und Gastronomie kennen. Ab Anfang Mai gibts unter [www.naturgenussfestival.de](http://www.naturgenussfestival.de)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

**Juni bis September • Schleswig Holstein**



Foto: Stiftung Naturschutz SH





Jörg Bach (Deutschland)  
„Reflektor“ Gemälde: Antanasije Punoševac (Serbien)



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



PARK Inkyu (Südkorea/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](http://www.nordart.de).

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



Fotos: Rainer Bänz / Jörg Wohlfarth

# 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 FEILSCHEN

Wie es gute Tradition ist, wird am Holstenkösten-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**



Foto: Henneke Barg

## 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 Traditionssegler 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, Lichtershow 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 hüpfen 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 Drohen- und Lichtshow.

**20. bis 28. Juni • Kiel**



Foto: Christopher Landerer

## 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](http://www.eutiner-festspiele.de).

**26. Juni bis 13. September • Eutiner Freilichtbühne**

## IM TAL DES TODES



Fotos: Karl-May-Spiele/Claus Harlandt

Ihr neues Abenteuer führt Winnetou und seine Freunde nach Mexiko. Dort betreibt der gewissenlose Geschäftemacher Roulin im berühmten „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 Klawns 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](http://www.karl-may-spiele.de).

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



## SOMMERNACHTSTRÄUME IN HONIGSEE



Foto: Sebastian Haas

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](http://www.honeylake.live).

**3. bis 5. Juli • Rönner 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](http://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 Traditionssegler 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 Brüggmannsgarten lädt alljährlich der

große Kinderspielbereich zum Toben und Spaß haben ein mit Karussells, Hüpfburgen, Trampolinen und begehbaren Wasserbällen. Aktuelle Infos finden Sie unter [www.travemuender-woche.com](http://www.travemuender-woche.com).

**17. bis 26. Juli  
Travemünde**



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

## Skål! DIE WIKINGER SIND LOS

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

Reisen Sie in der 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, Trinkhornschleiferei, Töpferei, Holzschnitzer,

Pfeil- und Bogenbau, Drechslerei, 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](http://www.wikingertage.de).

**7. bis 9. August • Königswiesen, Schleswig**

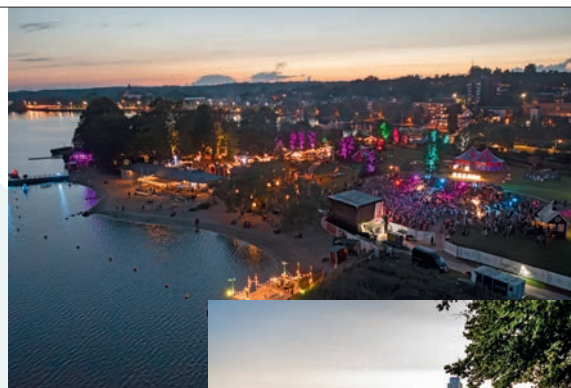
## Nachhaltiges Kulturfestival AN DER SCHLEI

*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 Sensitive aus Schweden. Tickets und das gesamte Festivalprogramm gibt es unter [www.norden-festival.com](http://www.norden-festival.com).

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



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





CORNELIA POLETTTO



# PALAZZO

10 JAHRE HAMBURG

DIE DINNER-SHOW IM SPIEGELPALAST



**Tickets  
sichern!**

# HERZKLOPPFEN INKLUSIVE

**14. November – 08. März: [www.palazzo.org](http://www.palazzo.org)**

FRANCE 1743  
**MOËT & CHANDON**  
CHAMPAGNE

**HH  
ZWEI** HAMBURG  
ZWEI

 **PAULANER**

 **fürstenberg**  
BRÄUWERY

 **ZWIESEL**  
GLAS

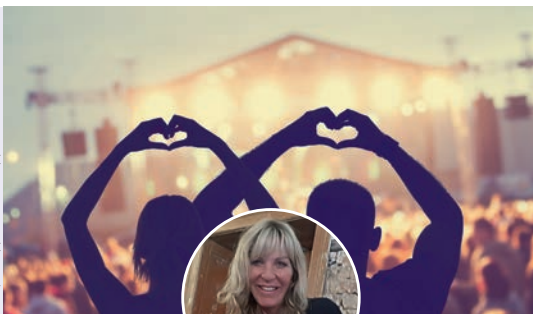
# GROSSE TRÄUME, MUTIGE IDEEEN, KLEINE AUSZEITEN

*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.*



Foto: privat (1), AdobeStock (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!

Fotos: 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.

Fotos: 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.

Fotos: 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

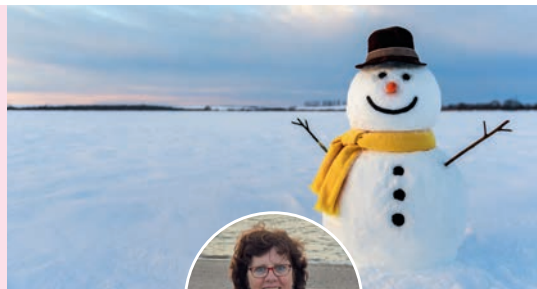
Mein größter Plan für 2026 ist ein Umzug aufs Dorf! Nach rund zehn Jahren in der Stadt ist es so weit: Wir schaffen als Familie den Absprung! Der Abschied fällt schwer, denn ich liebe es hier in Kiel. Ich liebe den Trubel, die guten Cafés, den Schrevenpark, die Förde, die kurzen Wege überallhin und die 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: Thelighart.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: 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 Nordseeluft. Die fehlt mir als Nordfriesin manchmal.



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.





Fotos: 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.

Fotos: Sandra Huege (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 Krustenbrotts 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 „gelungen“ wirklich verdienen.



ADVERTORIAL



# TASCHE PACKEN UND AUF INS SAUNA-GLÜCK!

*Schicken Sie Körper und Sinne in den Urlaub und erleben Sie exotische  
Atmosphäre ganz ohne einen weiten Flug.*

Beim Anblick von grauem Wetter wird man ein bisschen wehmütig und schwelgt in schönen Erinnerungen an den Sommer. In der **HolstenTherme** in Kaltenkirchen sorgt die kalte Jahreszeit für ein energisches „jetzt erst recht!“. In der HolstenTherme SaunaWelt sind wohlige Wärme und Urlaubsgefühle bei jedem Wetter zu

Hause und das ungemütliche Draußen schnell vergessen. Hier entspannen die Besucher\*innen in einer liebevoll und authentisch eingerichteten Wohlfühlwelt: Aus Tausendundeiner Nacht über Afrika und Japan bis in den Himalaya, immer begleitet von wunderbaren Düften, Farben und Stimmungen. Ein ausgedehnter Sauna-Besuch in

der HolstenTherme macht außerdem fit für den Winter und stärkt das Immunsystem. Also: Tasche packen und ganz entspannt und gesund per Sauna um die Welt. Übrigens: Planen Sie Ihren Urlaubstag von Montag bis Freitag. Dann ist es in der HolstenTherme besonders entspannt. Mehr Informationen unter [www.holstentherme.de](http://www.holstentherme.de).

Foto: HolstenTherme



In dem herrschaftlichen Schloss Warnsdorf können Sie sich rundum wohlfühlen



# GUTE VORSÄTZE? BESTE VORAUSSETZUNGEN!

*Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Vorsätze in Ihren Alltag zu integrieren, denn mit der richtigen Unterstützung kann es wirklich klappen.*

Nicht nur zum Beginn eines neuen Jahres tragen sich Menschen mit guten Vorsätzen. Für viele sind die „guten Vorsätze“ zu einem ständigen Begleiter geworden. Ihre Umsetzung scheitert oft schon an den gegebenen Voraussetzungen. Schloss Warnsdorf hat es sich zur Aufgabe gemacht, Ihnen einen idealen Rahmen mit optimalen Bedingungen zu schaffen, in welchem Ihre Vorsätze eine Chance zur Verwirklichung bekommen. Denn so unterschiedlich die Vorsätze der Menschen auch sein mögen, ein Grundtenor ist oft allen gemeinsam. Man möchte zufriedenster und verantwortungsvoller mit seiner verbleibenden Lebenszeit umgehen.

## GEMEINSAM ZIELE UMSETZEN

Vielleicht möchten Sie mehr Sport treiben, weniger Alkohol trinken oder mit dem Rauchen aufhören? Vielleicht möchten Sie Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Erschöpfungszustände und vieles mehr mit veränderter Lebensführung oder gesünder Ernährung begegnen? Welches Vorhaben Sie auch immer verwirklichen möchten, eine geeignetere Umgebung

als **Schloss Warnsdorf** kann man sich dafür kaum vorstellen. Die Privatklinik bietet Ihnen die ruhige und doch anregende Atmosphäre für den Neuanfang, den Sie sich wünschen. Die qualifizierten Mitarbeiter\*innen und Ärzt\*innen unterstützen Sie mit Rat und Motivation, und die Klinik bietet vielfältige Möglichkeiten für Entspannung und Aktivität. Und, was noch viel wichtiger ist: Sie finden hier nicht nur Menschen, die Sie bei Ihrem Vorhaben nach Kräften unterstützen, sondern ebenso Menschen, die das gleiche Ziel haben wie Sie: sich selbst nachhaltig etwas Gutes zu tun!

## Ein ORT, VIELSEITIGE MÖGLICHKEITEN

Schloss Warnsdorf, 1910 in der Art eines englischen Herrensitzes erbaut, ist eine stilvoll eingerichtete, persönlich geführte Privatklinik mit dem Charakter eines gehobenen Hotels. In der zauberhaften Landschaft Ostholsteins liegt es inmitten seines denkmalgeschützten Schlossparks, direkt am Hemmelsdorfer See. Seit den 50er-Jahren werden in Schloss

Warnsdorf „Heilfastenkuren nach Buchinger“ durchgeführt. Ergänzend zur Heilfasten- und Ernährungstherapie umfasst das Klinikkonzept präventiv-medizinische und naturheilkundliche Diagnostik und Therapien, wie zum Beispiel Akupunktur, Homöopathie und Neuraltherapie, welche die Regulationsfähigkeit und Stressresistenz des Organismus verbessern und das Wohlbefinden steigern.

Wenn die Privatklinik Schloss Warnsdorf genau nach dem Ort klingt, an dem Ihre Vorsätze Realität werden sollen, finden Sie weitere Informationen unter [www.schloss-warnsdorf.com](http://www.schloss-warnsdorf.com).

Qualifizierte Mitarbeiter\*innen und Ärzt\*innen begleiten Sie während Ihres Aufenthaltes



Fotos: Schloss Warnsdorf



# STARK & VITAL INS NEUE JAHR: IMMUN-BOOSTER-KUR IM LONGEVITY CENTER TREUDELBERG

*Während draußen Kälte und Dunkelheit dominieren, können Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun: Wie wäre es mit einem echten Gesundheitsboost im **Longevity Center Treudenberg**?*

Wenn der Winter seinen Höhepunkt erreicht, die Tage noch kurz sind und Kälte und Nässe uns herausfordern, braucht der Körper besondere Aufmerksamkeit. Das Longevity Center im Treudenberg Resort Hamburg bietet Ihnen genau das: eine ganzheitliche 5-Wochen-Immun-Booster-Kur, die Ihr Immunsystem auf natürliche Weise stärkt und Sie mit neuer Energie, Ausgeglichenheit und Widerstandskraft durch die Wintermonate begleitet.

## NATÜRLICH. EFFEKTIV. GANZHEITLICH.

Gerade im Januar und Februar, nach den Feiertagen und mitten in der Erkältungssaison, ist es entscheidend, Körper und Geist bewusst zu regenerieren und zu stärken. Die speziell entwickelte Kur vereint modernste Methoden der Regeneration und Prävention, für nachhaltige Gesundheit, neue Energie und ein gestärktes Immunsystem.

In einem persönlichen Erstgespräch erstellt das Team Ihren individuellen Behandlungsplan, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ziele.

Anschließend erwarten Sie zwei wohltuende Anwendungen pro Woche, die gezielt Ihre Abwehrkräfte aktivieren und Ihr Wohlbefinden fördern.



### DIE ANWENDUNGEN IM ÜBERBLICK!

#### M.C.S. LICHTTHERAPIE: ENERGIE DURCH LICHT, WÄRME UND SAUERSTOFF

Die Kombination aus Licht, Wärme und aktivem Sauerstoff stimuliert die Zellregeneration, steigert die körpereigene Energieproduktion und stärkt das Immunsystem auf natürliche Weise. Ideal, um dem Winterblues entgegenzuwirken, Sie fühlen sich vitaler, frischer und ausgeglichener.

#### -110°C KÄLTEKAMMER: STARKE REIZE FÜR STARKE ABWEHR

Die kontrollierte Ganzkörper-Kälteanwendung aktiviert Durchblutung, Kreislauf und Stoffwechsel. Gleichzeitig werden Glückshormone ausgeschüttet, die mentale Frische fördern und Ihre Abwehrkräfte stärken. Ein belebender Frischekick für Körper und Geist, besonders in der kalten Jahreszeit!

## GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Mit der 5-Wochen-Immun-Booster-Kur investieren Sie bewusst in Ihre Gesundheit, natürlich, effektiv und nachhaltig. Stärken Sie Ihr Immunsystem, fördern Sie Ihre Regeneration und starten Sie vital und ausgeglichen ins neue Jahr!

**Jetzt Termin sichern und gestärkt durch die Wintermonate gehen:**

**Longevity Center im Treudenberg Resort Hamburg, Lemsahler Landstraße 45, Hamburg**

**[www.treudenberg-resort.com](http://www.treudenberg-resort.com), Tel.: 040 / 60822 8881, E-Mail: [longevity@treudenberg.com](mailto:longevity@treudenberg.com)**

Fotos: Treudenberg Resort

**JETZT  
BUCHEN**

## LONGEVITY CENTER TREUDELBERG.

### KONTAKT.

+49 40 60822 8881  
[www.treudenberg-resort.com](http://www.treudenberg-resort.com)

- Ihr persönliches Health- & Lifestylecenter  
Montag bis Freitag: 8:30 bis 18:00 Uhr  
Samstag & Sonntag: 9:00 bis 14:30 Uhr



Foto: Adobe Stock

# Reiselust entfachen

Sei es, um dem Alltag zu entfliehen oder  
den Horizont zu erweitern: Das Reisen ist  
ein wunderbarer Zeitvertreib.



## REISERING HAMBURG

### ERLEBNISREISEN & TAGESFAHRTEN 2026

**Maximal 30 Gäste  
Einzelplatzgarantie für Alleinreisende**

7 Tage Kurlaub an der poln. Ostsee: Misdroy	22.02.-28.02.	€ 902,-
5 Tage Prager Kulturkaleidoskop	05.03.-09.03.	€ 1.173,-
5 Tage Ostern in Bad Wildungen	02.04.-06.04.	€ 998,-
6 Tage Brandenburg an der Havel	02.04.-07.04.	€ 1.164,-
4 Tage Tulpenblüte in Holland	16.04.-19.04.	€ 955,-
6 Tage Eifel für Alleinreisende (im EZ)	25.05.-30.05.	€ 1.109,-
7 Tage Kombi Bornholm & Rügen	28.05.-03.06.	€ 1.390,-
7 Tage Venedig - Teatro La Fenice	31.05.-06.06.	ab € 1.876,-
6 Tage 5-Flüsse-Fahrt	07.06.-12.06.	€ 1.238,-
6 Tage Heidelberg und mehr...	07.06.-12.06.	€ 1.108,-
12 Tage St. Martin am Tennengebirge	14.06.-25.06.	€ 2.212,-

**Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm.**

**"Einfach mal raus" Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage**

18.01.	Bremen Tattoo inkl. Sitzplatz-Karte	ab € 114,50
21.1./6.&22.2.	Glitzernde Eiswelt, inkl. Mittagessen & Manufakturen-Markt	€ 97,50
22.02.	„Romance - The Show“ in Grömitz, Nachmittagsvorstellung	ab € 105,00
01.03.	Oper „Die Hochzeit des Figaro“, Opernhaus Hannover	ab € 106,00
17.04.	NDR Elbphilharmonie Orchester in der MUK Lübeck	ab € 72,50

**Busreisen mit Rollator ab Hamburg-ZOB, Bergedorf Bf. & Ahrensburg Bf.**

07.05.	Tagesfahrt Zarentin & Boltenhagen, inkl. Mittagessen	€ 135,00
10.05.-12.05.	3 Tage Bad Malente inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 662,00
18.06.-25.06.	8 Tage Friedrichshafen am Bodensee inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 2.020,00

Reisering Hamburg RRH GmbH · Adenauerallee 78 · 20097 Hamburg  
040 - 280 39 11 (HH-ZOB) oder 040 - 721 32 00 (Bergedorf)  
www.reisering-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro

## START IN DIE BUSREISE-SAISON 2026



Foto: Reisering Hamburg

Vom 5. bis zum 8. Februar stellt der **Reisering Hamburg** auf der Reisen Hamburg in Halle B7 sein vielfältiges Reiseprogramm vor – inklusive Probesitzen im komfortablen 4\*-Reisebus. Besucher\*innen können sich auf Oster-Reisen, Rund- und Erlebnis-Touren, Kultur- und Städtetrips, Flusskreuzfahrten und begleitete Flugreisen freuen. Ein Messebesuch lohnt sich schon wegen der vielen persönlichen Tipps, die das Team für Reiselustige bereit hält. Für die Messe sind Zubringerbusse ab Lübeck, Travemünde, Ahrensburg, Mölln, Ratzeburg, Geesthacht, Vierlanden und Bergedorf geplant – für 15 Euro inkl. Messeeintritt. Zusätzlich gibt es auf der Bühne in Halle B7 Kurzvorträge zu den „Reisehighlights 2026“. Mehr Infos unter Reisering Hamburg RRH GmbH, Tel.: 040 / 280 39 11, [www.reisering-hamburg.de](http://www.reisering-hamburg.de)





## BALTISCHE SEELE, EUROPÄISCHER PULS

*Litauens Hauptstadt überrascht mit Geschichte,  
Grün und Genuss.*

Vilnius ist keine Stadt der großen Gesten, sondern der leisen Entdeckungen. Barocke Kirchen, bewaldete Hügel und eine junge Kulturszene prägen die litauische Hauptstadt. 2025 wurde Vilnius als „Europäische Gastgewerbe-Stadt“ ausgezeichnet – eine Anerkennung für gelebte Offenheit und herzliche Gastfreundschaft.

### FACETTENREICHE ALTSTADT

Die weitläufige Altstadt gehört zum UNESCO-Welterbe und lässt sich ideal zu Fuß erkunden. Gotik, Renaissance und Barock gehen hier fließend ineinander über, kleine Innenhöfe und Cafés sorgen für entspannte Pausen. Die bewegte Geschichte der Stadt ist präsent, ohne die Leichtigkeit des heutigen Lebens zu überlagern. Kreatives Zentrum ist das Viertel Užupis mit Galerien, Street Art und einer selbstironischen „Verfassung“. Flüsse, Parks und Aussichtspunkte wie der Gediminas-Turm eröffnen weite Blicke über die Stadt.

### GENUSS VON HERZEN

Kulinarisch hat sich Vilnius still zur Feinschmecker-Adresse entwickelt. Regionale Produkte, nordische Klarheit und internationale Einflüsse prägen die Küche – vom Marktstand bis zum Michelin-prämierten Restaurant. Für Reisende aus Norddeutschland ist Vilnius bequem erreichbar: Ab Hamburg geht es per Direktflug in rund zwei Stunden in eine Hauptstadt, die angenehm entschleunigt wirkt und dennoch urban pulsiert.

**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](http://www.designer-tours.de)





# „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.







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

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 und die Mitreisenden ▶



Spende und werde  
ein Teil von uns.  
**seenotretter.de**

Bei jedem Wetter.  
Auf Nord- und Ostsee.  
Seit 1865.



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

f t i y #TeamSeenotretter



Spendenfinanziert



## BEST AGER

- 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 schneebedeckten 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



Hertha Laß (2. v. r.) mit ihrer Schwester und ihrem Schwager (l.) sowie ihrer Freundin (r.) am Rhein oberhalb der Lorelei.

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 zusammen-tun 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 Tagestour, 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.



# DIE MOBILITÄT REIST EINFACH MIT



Foto: Adobe Stockbilder/stockphoto

Lebensfreude und Reisen gehören zusammen. Ob Busreise, Tagesfahrt, begleitete Flugreise oder Flusskreuzfahrt – beim Reisering Hamburg legt man größten Wert darauf, dass die Gäste jeden Moment gemeinsam mit netten Mitreisenden genießen können. Besonders komfortabel ist der Haus-zu-Haus-Taxiservice, der bei Reisen mit Übernachtung im Preis enthalten ist. Außerdem sind die Reisegruppen mit maximal 30 Gästen klein und die kostenlose Einzelplatz-Garantie für Alleinreisende ein großes Plus. Auch Gäste mit Rollator oder anderen Gehhilfen finden hier Busreisen und Ausflüge. Kataloge und Infos unter Reisering Hamburg, Tel.: 040 / 280 3911 (ZOB), 040 / 721 3200 (Bergedorf) oder [www.reisering-hamburg.de](http://www.reisering-hamburg.de).

ADVERTORIAL

## DER NEUE SOMMERKATALOG IST DA



Foto: Peters-Reisen

Sie sind gerne unterwegs? Wie wäre es jetzt gleich im Januar mit einer „Reisekultur“ 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](http://www.peters-reisen.com)





# REISERING HAMBURG

**ERLEBNISREISEN & TAGESFAHRTEN IN DEUTSCHLAND**



**Maximal 30 Gäste  
Einzelplatzgarantie für Alleinreisende**

7 Tage Kurlaub an der poln. Ostsee: Misdroy	22.02.-28.02.	€ 902,-
8 Tage Rügen - Ostseebad Binz über Ostern	01.04.-08.04.	ab € 1.425,-
7 Tage Traditionsreiches Bad Elster	20.04.-26.04.	ab € 1.055,-
6 Tage Eifel für Alleinreisende (im EZ)	25.05.-30.05.	€ 1.109,-
6 Tage Herrliches Chiemgau - Traunstein	02.06.-07.06.	€ 1.196,-
8 Tage Flusskreuzfahrt Rhein / AROSA SILVA	07.06.-14.06.	ab € 2.179,-

**Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm.**

**"Einfach mal raus" Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage**

18.01.	Bremen Tattoo inkl. Sitzplatz-Karte	ab € 114,50
21.1./6. & 22.2.	Glitzernde Eiswelt, inkl. Mittagessen & Manufakturen-Markt	€ 97,50
22.02.	„Romance - The Show“ in Grömitz, Nachmittagsvorstellung	ab € 105,00
01.03.	Oper „Die Hochzeit des Figaro“, Opernhaus Hannover	ab € 106,00
14.04.	NDR Elbphilharmonie Orchester in der MUK Lüneburg	ab € 72,50

**Busreisen mit Rollator ab Hamburg-ZOB, Bergedorf Bf. & Ahrensburg Bf.**

**Alle Reisen mit maximal 25 Gästen, Einzelplatzgarantie und 2 Reisebegleitungen.  
Außerdem verfügt der Bus über eine Hebebühne, falls die Treppen im Bus zu steil sind...**

24.04.	Tagesfahrt Rapsblüte Holst. Schweiz, inkl. Mittagessen & Kaffeegedeck	€ 148,50
07.05.	Tagesfahrt Zarrentin & Boltenhagen, inkl. Mittagessen	€ 135,00
17.05.	Tagesfahrt Ratzeburger See, inkl. Mittagessen und Schiffsfahrt	€ 145,00
10.05.-12.05.	Bad Malente inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 662,00
18.06.-25.06.	Friedrichshafen am Bodensee mit Zwischenübernachtung inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 2.020,00
28.06.-01.07.	Ostseebad Damp, inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 997,00

Reisering Hamburg RRH GmbH · Adenauerallee 78 · 20097 Hamburg  
040 - 280 39 11 (HH-ZOB) oder 040 - 721 32 00 (Bergedorf)  
[www.reisering-hamburg.de](http://www.reisering-hamburg.de) und in jedem guten Reisebüro

## 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](http://aids.st/donate)

**Deutsche  
AIDS-  
Stiftung**



# 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](http://www.slowdown-travemuende.de) und [www.slowdown-bottsand.de](http://www.slowdown-bottsand.de).

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

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

Fotos: SlowDown Travemünde / Cottonlino

# Service-Wohnen in der Parkresidenz

Neu renovierte barrierefreie Apartments ab sofort zu mieten.

**NEU in  
Bad  
Bramstedt**



## Wohnen, wie Sie es möchten:

In der neu renovierten Parkresidenz Bad Bramstedt genießen Sie selbstständiges, barrierefreies Wohnen mit dem Komfort eines **Service-Teams** direkt vor Ort. Ruhige Lage mit direktem Zugang zum Park – und alles, was das Leben leichter macht.

- ✓ Moderne, barrierefreie Apartments mit Küche
- ✓ Service-Team tagsüber im Haus
- ✓ Gemeinschaftsbereiche & Freizeitangebote
- ✓ Zentrale, grüne Lage – direkt am Kurpark



**PARKRESIDENZ  
BAD BRAMSTEDT**

AURICA SERVICE LIVING

[www.service-living.de](http://www.service-living.de)

Jetzt Besichtigung vereinbaren:



**04192 8160 946**





## Kleine Extras, große Wirkung

*Sie sollen auf Bustour? Haben Sie an alles gedacht? Wir verraten Ihnen einige Helferlein für eine schöne und entspannte Tour.*

Wer oft mit dem Reisebus unterwegs ist weiß, wie entspannend so eine Tour sein kann. Nicht nur die Best Ager genießen den Blick durch die großen Fenster und das nette Gespräch mit dem oder der Sitznachbar\*in. Reiseveranstalter\*innen berichten von gut gefüllten Bussen – quer durch alle Altersgruppen. Vom Wochenendtrip mit Kindern bis zur Kulturfahrt der Best Ager. An einige Dinge sollten Sie denken, wenn Sie auf Bustour gehen. Es ist immer gut, wenn man Feucht- und Taschentücher sowie ein kleines Desinfektionsgel dabei hat. Spätestens nach Snacks, verschüttetem Saft oder dem Halt an der Raststätte sind sie Gold wert. Sie nehmen kaum Platz weg und geben ein gutes Gefühl von Sauberkeit.

### MEDIKAMENTE NICHT IN DEN KOFFER

Persönliche Medikamente nicht vergessen und griffbereit im Handgepäck halten. Von Allergiemitteln über Schmerztabletten bis hin zu Pflastern: Wer regelmäßig Tabletten benötigt, sollte diese bei sich haben, nicht im Koffer. Ein Nackenkissen oder ein Schal, dazu eine leichte Jacke, sind immer gut. Die Klimaanlage im Bus sorgt zwar für frische Luft, aber nicht immer für Wohlfühltemperatur. Bei einem empfindlichen Magen helfen außerdem Kaugummis oder Tabletten gegen Reiseübelkeit – eine gute Lösung für Kinder, Teenager und Best Ager gleichermaßen. Haben Sie kleine Müllbeutel dabei – darin können Sie Verpackungen, Taschentücher und Bonbonpapier sammeln, bis der nächste Abfalleimer kommt. Diese Extras kosten kaum Gewicht, bringen aber Komfort und Hygiene. Wer sie dabei hat, reist ein bisschen gelassener.

Foto: Adobe Stock

  
SENIORENWOHNANLAGEN

**HERZLICH WILLKOMMEN  
ZUM BUNDESWEITEN  
TAG DER OFFENEN TÜR**



**Sonntag  
18.1.2026  
14.00 bis  
17.00 Uhr**

**Viele Informationen**  
rund um das Leben  
und die Betreuung im  
Rosenhof

**Führungen durch die Häuser** mit  
Besichtigung von Musterappartements

**Geselliges Kaffeetrinken** in den  
Rosenhof-Cafés

**Eine kleine Überraschung** als Dankeschön  
für Ihren Besuch

Rosenhof Ahrensburg  
Lübecker Straße 3-11  
22926 Ahrensburg  
Tel. 04102/49 04 90

Rosenhof Travemünde  
Mecklenb. Landstr. 2-12  
23570 Travemünde  
Tel. 04502/86 03 31

Rosenhof Großhansdorf 1  
Hoisdorfer Landstraße 61  
22927 Großhansdorf  
Tel. 04102/69 86 69

Rosenhof Großhansdorf 2  
Hoisdorfer Landstraße 72  
22927 Großhansdorf  
Tel. 04102/69 90 69

[www.rosenhof.de](http://www.rosenhof.de) •  [facebook.com/www.rosenhof.de](https://facebook.com/www.rosenhof.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



„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

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



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



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



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.



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 vergrabenen 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 Vokabeltest. 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 Timmen-dorf 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 FREUNDSCHAFTEN

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](http://www.experiment-ev.de/gastfamilie-werden).



# SCHNELLE KÜCHE AUS DEM AIRFRYER

# HEISS GELIEBT

*Wenig Zeit, großer Hunger? Die Heißluftfritteuse macht Familienküche herrlich unkompliziert.*



## CREMIGE SCHUPFNUDELN MIT HIRTENKÄSE

**ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN**

**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN**

- 500 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- 30 g Frühlingszwiebel, in Ringen
- 200 g Tomaten
- 250 g Hirtenkäse, zerbrösel
- 200 g Crème fraîche
- 1 EL getrocknete Kräuter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**

1. Schupfnudeln in die geschlossene Garschale des Airfryers oder eine Silikonform geben und 12 Min. | 190 °C garen. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Hirtenkäse, Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Kräuter in einer Schüssel vermengen.
2. Schupfnudeln schütteln. Mischung über die Schupfnudeln in der Garschale verteilen. Weitere 5 Min. | 190 °C garen.

**MEHR  
HEISSE TIPPS**

gibt's in unserem Magazin  
Air Fryer Club! Erhältlich im  
Zeitschriftenhandel und unter  
[falkemedia-shop.de](http://falkemedia-shop.de).





# SPAGHETTI MIT MEATBALLS

**ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE**

**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN**

- 200 g Spaghetti
- 100 g rote Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Blättchen von 2 Stielen Basilikum, fein gehackt, zzgl. etwas zum Garnieren
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken

- 250 ml passierte Tomaten
- 200 ml Wasser
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 100 g geriebenen Mozzarella

**1.** Spaghetti in der Mitte durchbrechen und in die geschlossene Garschale des Airfryers geben. Zwiebel, Knoblauch und Basilikum zugeben. Mit Olivenöl beträufeln und mit 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer und Chiliflocken würzen.

**2.** Tomaten und Wasser hinzugießen und umrühren. Hack mit 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und kleine Fleischbällchen formen, auf die Spaghetti legen.

**3.** Mit der italienischen Gewürzmischung bestreuen und 40 Min. | 170 °C garen, nach 20 Min. mit Käse bestreuen. Mit Basilikum garniert servieren.





# 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](http://www.haithabu.de).

## 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](http://www.phaenomenta-flensburg.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.







## MIT TIEREN GEMEINSAM WACHSEN

Wer einmal gesehen hat, wie ein Kind stolz den Napf füllt oder vorsichtig die Leine hält, weiß: Haustiere sind weit mehr als nur süß. Sie geben Kindern das Gefühl, gebraucht zu werden, und helfen ihnen, Verantwortung für ein Lebewesen zu übernehmen. Studien zeigen zudem, dass Kinder mit Haustieren seltener ängstlich und einsam sind. Der tägliche Umgang mit Tieren stärkt soziale Fähigkeiten wie Empathie, Rücksichtnahme und Kommunikationsvermögen – und damit auch das Selbstwertgefühl. Wichtig ist dabei, den Kontakt sicher zu gestalten: Kinder sollten altersgerecht an Aufgaben herangeführt werden, klare, einfache Regeln kennen (zum Beispiel nicht stören beim Fressen oder Schlafen) und unter Aufsicht üben. So wird aus Nähe und Neugier eine gute Erfahrung – für Kind und Tier.

Foto: Adobe Stock

## GENAU DER RICHTIGE RANZEN

Mit dem ersten Schulranzen sind die Kids mehrere Jahre unterwegs, weshalb er nicht nur schick aussehen, sondern auch gut sitzen sollte. Eine umfangreiche Auswahl inklusive professioneller Beratung

erwartet Sie bei der Ranzenmesse 2026 von **Hartfelder Spielzeug**. Von Januar bis März bietet das Team sein beliebtes Rundum-Sorglos-Paket an neun Terminen im Tibarg Center Niendorf, im City Center Bergedorf, im AEZ Poppenbüttel, im Mercado Altona-Ottensen und in der Marktplatz Galerie Bramfeld an. Beratungstermine können Sie in der Filiale buchen oder unter [www.ranzenmesse-hamburg.de](http://www.ranzenmesse-hamburg.de).



Lisa Hartfelder weiß genau, worauf es beim Ranzenkauf ankommt

Foto: Hartfelder Spielzeug GmbH

## Tierarztpraxis in Bergstedt

Tierärztliche Praxis für Kleintiere –  
Chirurgie und Innere Medizin



**Dr. Christina Ullmann M.Sc.**  
Bergstedter Chaussee 92  
22395 Hamburg

Online-Termine über PetLEO



Mo.-Do. 9-13 Uhr und 16-19 Uhr,  
Fr. 9-13 Uhr

040 - 644 30 690

[www.tierarztpraxis-bergstedt.de](http://www.tierarztpraxis-bergstedt.de)

Aktuelle Infos  
bei Instagram



**Macht Spaß.  
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit  
dem NABU. Mach mit!

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



**HARTFELDER**  
Marken- und Qualitätsspielzeug

### Ranzenmesse 2026

jeweils 10:00 - 18:00 Uhr

TERMINE

10.01.26 TIBARG CENTER NIENDORF  
17.01.26 CITY CENTER BERGEDORF  
24.01.26 AEZ POPPENBÜTTEL  
31.01.26 MERCADO ALTONA-OTTENSEN  
07.02.26 MARKTPLATZ GALERIE BRAMFELD  
14.02.26 TIBARG CENTER NIENDORF  
21.02.26 CITY CENTER BERGEDORF  
28.02.26 AEZ POPPENBÜTTEL  
07.03.26 TIBARG CENTER NIENDORF

**FACHBERATUNG,  
EINSTELLSERVICE,  
MESSE-RABATTE  
UND ZUGABEN**

**SICHERT EUCH EXKLUSIVE MARKENVORTEILE,  
UNSERE GRATIS HARTFELDER SCHULBOX UND  
NOCH MEHR VORTEILE ZUR RANZENMESSE!**

**BERATUNGSTERMINE EINFACH DIREKT  
IN DER FILIALE ODER ONLINE UNTER  
[WWW.RANZENMESSE-HAMBURG.DE](http://WWW.RANZENMESSE-HAMBURG.DE)  
BUCHEN!**

**BEI UNS BEKOMMT DU DEIN  
RUNDUM-SORGLOS-PAKET!**

**WIR FREUEN UNS  
AUF DICH!**



# 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 Currypaste
- 1 ½ 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. Currypaste 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 Currypaste
- 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. Currypaste 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 Currypaste
- 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 Currypaste 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.



Schleswig-Holstein Gourmet Festival im Februar 2026

# Verschenken Sie „Genuss am See“

Das **Vitalia Seehotel** am Großen Segeberger See wird im Februar zum Mekka für Feinschmecker: Spitzenkoch Heiko Antoniewicz kreiert gemeinsam mit Küchenchef Andreas Schmidt und seinem Team ein exklusives 5-Gänge-Menü.



**H**aben Sie schon ein passendes Weihnachtsgeschenk? Oder suchen Sie nach einem schönen Event zum Valentinstag? Dann aufgepasst, denn am 13. und 14. Februar 2026 wird es besonders festlich im Vitalia Seehotel. Im Rahmen des Schleswig-Holstein Gourmet Festivals kreieren Küchenchef Andreas Schmidt und sein Team gemeinsam mit Spitzenkoch Heiko Antoniewicz ein exklusives 5-Gänge-Menü – inklusive aller Getränke und einem Begrüßungsaperitif.

## ZAUBER DER MODERNEN KÜCHE

Für 195 Euro pro Person dürfen sich die Gäste von Heiko Antoniewicz, dem mehrfach ausgezeichneten Koch und Pionier der modernen Küche, verzaubern lassen – mit kreativen Aromen, technischer Raffinesse und sensorischem Feingefühl. Unterstützt wird er dabei vom

Küchenteam vor Ort, das das Gourmet-Erlebnis mit Professionalität und Leidenschaft abrundet.

## STILVOLLES AMBIENTE AM SEE

Seit über 25 Jahren steht das Vitalia Seehotel für Gastfreundschaft und kulinarische Highlights. Direkt am Großen Segeberger See gelegen, verbindet es stilvolles Ambiente mit einzigartiger Seelage, Komfort und entspannendem Spa. „Sichern Sie sich Ihren Platz für diese exklusive Veranstaltung und erleben Sie kulinarische Höhepunkte beim 39. Schleswig-Holstein Gourmet Festival“, lädt das Team ein. Gutscheine – für Weihnachten oder Geburtstage – werden gerne angefertigt. „Sprechen Sie uns an!“

## Gourmet Genuss: 5-Gang-Erlebnis



Plätze sichern:  
13.02.2026 &  
14.02.2026  
125 € p. Pers

Schleswig-Holstein  
Gourmet Festival 2026 im  
VITALIA SEEHOTEL – genießen  
Sie kulinarische Spitzenküche in  
stilvollem Ambiente am Großen  
Segeberger See.

**Event:** 13. und 14. Februar 2026 –  
Start um 19:00 Uhr

**Ort:** VITALIA SEEHOTEL  
Bad Segeberg

**Angebot:** Spitzenkoch Heiko  
Antoniewicz zaubert gemeinsam  
mit unserem Küchenchef Andreas  
Schmidt und seinem Team ein  
exklusives 5-Gang-Menü

**Kosten:** 195 € pro Person inkl.  
aller Getränke und eines  
Begrüßungsgetränks

Eine Reservierung ist erforderlich.



VITALIA SEEHOTEL  
Am Kurpark 3  
23795 Bad Segeberg  
04551 802-80  
info@vitaliaseehotel.de

# VITALIA SEEHOTEL



# 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, Krabbensandwich, 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



Fotos: Brandstätter Verlag, Zora Klipp – Hej!

## Regional genießen

*Im Hofladen von Familie Geist auf  
Hof Reiherstieg in Henstedt-Ulzburg schlagen  
Genießer-Hezen höher.*

Zwischen regionalen Köstlichkeiten, frischem Gemüse, hausgemachten Spezialitäten und liebevoll ausgesuchten Dekoartikeln bietet der Hofladen eine vielfältige Auswahl für den Alltag und besondere Genussmomente. Wer es sich zu hause gemütlich machen möchte, findet hier

ebenso hochwertiges Kaminholz wie auch kleine Aufmerksamkeiten für Familie, Freunde oder Kolleg\*innen.

### MIT LIEBE GEPACKT

Für besondere Anlässe wie Jubiläen, Geburtstage oder als Zeichen der Wertschätzung sind die individuell zusammengestellten Präsentkörbe eine schöne Geschenkidee. Gefüllt mit regionalen Produkten, süßen Leckereien und herzhaften Spezialitäten sorgen sie für genussvolle Überraschungen mit persönlicher Note. Weitere Informationen unter [www.hof-reiherstieg.de](http://www.hof-reiherstieg.de).



Liebevoll ausgewählt: Familie Geist bietet in ihrem Hofladen ein wahres Schlemmerparadies für Menschen, die gerne hochwertige Produkte aus der Region genießen.

Foto: Angela Geist

# HOF *Laden*

## REIHERSTIEG

Reiherstieg 1, 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 04193 - 42 19  
[www.hof-reiherstieg.de](http://www.hof-reiherstieg.de)

Pferde-  
boxen  
frei!

DO + FR 9 - 18 UHR & SA 8 - 13 UHR



# 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-Erbсен
- 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.



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

Alle Styles werden erhältlich  
sein bei [www.selected.com](http://www.selected.com),  
[www.only.com](http://www.only.com) und [www.vila.com](http://www.vila.com).

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

**D**er JANARA Swimwear Award würdigt 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.

Foto: © Karla Vivian Beachwear

## VON KOPF BIS FUSS

**Auf diese Beauty Trends  
dürfen wir uns 2026 freuen:**

*Das neue Jahr steht für vielseitige Beauty-Looks: natürliche Texturen, präzise Akzente und flexible Styles, die Persönlichkeit tragen.*



Blush löst das Contouring ab und auf den Nägeln wird's 2026 natürlich.



**S**kinimalism bleibt, wird aber smarter. Leichte Hybrid-Texturen verbinden Pflege und Make-up, stärken die Hautbarriere, SPF ist gesetzt. Der Teint wirkt ruhig, Finishes spielen zwischen soft-matt und dewy – Glow nur dort, wo er Sinn ergibt. Farbe sitzt bewusst: Sanftes Blush-Draping modelliert, Contouring rückt vermehrt in den Hintergrund, monochrome Paletten sorgen für Harmonie, feine Graphic-Liner und warme Brauntöne geben Tiefe, kleine Chrome-Highlights fangen Licht ein.

Lippen reichen von Cloud Lips (soft-matter Look mit sanft verwischten Kanten) bis zu sommerlichen Statement-Tönen.

Bei den Haaren führt natürliche Struktur: Bobs in vielen Längen, Curtain Bangs, Boho-Wellen; Styling mit weniger Hitze, dafür mehr Fokus auf Kopfhautpflege. Nägel bleiben kurz und sauber manikürt – milchige Finishes, transparente Nudes, Micro-French, sanfter Chromschimmer. Düfte werden hautnah komponiert: transparente Moschusakkorde, frische Kräuter, salzige Noten.

Fotos: Adobe Stock (2)



JETZT  
ONLINE  
LESEN

# INSPIRATIONEN FÜR HAMBURGERINNEN

Die Winter-Ausgabe der **HAMBURG WOMAN** ist da - Print und Online.

Mit **Frauen, die etwas bewegen**, entschleunigenden **Wellnesshotels**, Mode & Beauty, Rezepten und jeder Menge **Terminen, Trends & Tipps!**



Sie haben kein Magazin erwischt - kein Problem, es gibt **HAMBURG WOMAN** auch online: einfach den **QR-Code scannen** oder unter [www.hamburg-woman.de](http://www.hamburg-woman.de) auf das Cover klicken!

**TIPP:** Folgen Sie uns auch auf Instagram @hamburg.woman



JA, ICH WILL!

# 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.*



Foto: Adobe Stock



# ERLEBNIS STATT ETIKETTE

*Mut wird belohnt – mit besonderen  
Erinnerungen an einen besonderen Tag.*

Wer gerade eine Hochzeit plant, darf alte Konventionen getrost über Bord werfen und mehr Persönlichkeit und echte Emotionen einfließen lassen, und zwar in allen Bereichen. Gerade das macht eine Hochzeit sowohl für das Brautpaar als auch für die Gäste so besonders.



## EXPERIMENT OUTFIT

Sneaker für die Braut sind schon lange kein Tabu mehr; auch der Hosenanzug wird immer öfter vor dem Altar getragen. Und muss es für die Braut immer weiß sein? Auch hier sind der Individualität keine Grenzen gesetzt. Beim Bräutigam hat das klassische schwarze Sakko langsam ausgedient. Wie wäre es stattdessen mit knalligen Farben und Mustern? Ein klares Ja! Diese Outfits müssen nicht unbedingt neu gekauft werden. Second-hand oder gemietet sind wunderschöne Schätze zu finden.

## BEWUSST UND NACHHALTIG

Nachhaltige Feiern stehen immer noch hoch im Kurs. Bei Hochzeiten lässt sich dieses Thema in vielen Bereichen einbeziehen. Saisonale Blumen und wiederverwendbare Deko sind nur zwei Beispiele. Die Ausstattung für die Feier wird nur einmal gebraucht, daher kann sie gemietet oder aus dem Bekanntenkreis geliehen werden. Auch DIY-Deko lässt sich mit Naturmaterialien ökologisch und individuell umsetzen.

## MICRO WEDDINGS

Eine große Feier sorgt für gute Stimmung, doch am nächsten Tag beklagen sich die Gastgeber\*innen häufig, dass sie nicht mit allen Gästen sprechen, feiern oder tanzen konnten. Übersichtlicher wird die Feier mit wenigen, dafür ausgewählten Gästen. So fällt die Hochzeitsgesellschaft zwar kleiner aus, aber es entsteht eine sehr persönliche Atmosphäre und sowohl die Gäste als auch das Brautpaar können den Abend besser genießen.

Foto: Adobe Stock

## *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-Buffer
- Getränkepauschale 2 h
- Mitternachtssnack
- Candy Bar
- Tanzfläche
- Dekopaket
- Licht- und Tontechnik
- Hochzeitstorte 3-stöckig

Oberste Etage  
ab 134 €  
pro Person

Schreibt uns gerne unverbindlich an unter  
[events@slowdown-travemuende.de](mailto:events@slowdown-travemuende.de) oder  
[events@slowdown-bottsand.de](mailto:events@slowdown-bottsand.de)



Unser  
HoneyMoon  
Hochzeitsgeschenk  
für Euch:  
Superior-Zimmer mit  
Ostseeblick



SlowDown Travemuende: Priwallpromenade 20, 23570 Lübeck [www.slowdown-travemuende.de](http://www.slowdown-travemuende.de)  
SlowDown Bottsand | Hotel & Spa: Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf [www.slowdown-bottsand.de](http://www.slowdown-bottsand.de)



## DURCH DIE **BLUME**

So bunt wie die Arten zu feiern, so frisch und vielseitig sind 2026 auch die Brautstrauß-Ideen: von pastelligen Tönen über asymmetrische Bindungen bis hin zu Trockenblumen.

Locker gebundene Bouquets mit Bewegung lösen den klassischen Kugelstrauß ab – mal wie von der Wiese, mal kuratiert clean. Pastellige Farben wie Flieder, Pfirsich und Rosa sorgen für Leichtigkeit. Wer es kräftiger mag, setzt auf Beerentöne, Farbverläufe oder Kombinationen mit wenig Grün für einen modernen Look. Auch 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 und ideal zu klaren Silhouetten. In diesem Jahr auch typisch: asymmetrisch, lockere Bindungen 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. Der Kreativität sind hier keinerlei Grenzen gesetzt.



Foto: Adobe Stock

## 11 SONGS ZUM VERLIEBEN

Diese Liste beliebter Hochzeitssongs mischt moderne Favoriten mit Klassikern – vom Einzug über die Zeremonie, Empfang bis hin zum ersten Tanz.

### 1. Alex Warren - Ordinary

Gefühlvoller Folk-Pop-Song über die Außergewöhnlichkeit wahrer Liebe. Ideal für einen besonders emotionalen Hochzeitstanz.

### 2. Ed Sheeran - Perfect

Sanft, melodios, sofort „filmisch“. Funktioniert großartig als erster Tanz oder in der Trauung.

### 3. Christina Perri - A Thousand Years

Zart und feierlich; oft für den Einzug genutzt, auch als Instrumental sehr stimmig.

### 4. John Legend - All of Me

Klavierballade mit viel Gefühl – ideal für intime Momente und den Hochzeitstanz.

### 5. Lord Huron - The Night We Met

Melancholisch und atmosphärisch. Der etwas andere Song für einen leisen und verträumten Eröffnungstanz.

### 6. Elvis Presley - Can't Help Falling in Love

Zeitlos warm. Akustisch oder in Cover-Versionen (z. B. Kina Grannis) wunderschön für den Gang zum Altar.

### 7. Jason Mraz - I Won't Give Up

Ruhig, aufrichtig, mit schöner Steigerung – passt zur Zeremonie oder als langsamer Tanz.

### 8. Frank Sinatra - The Way You Look Tonight

Eleganz pur. Perfekt, wenn's klassisch, charmant und tanzbar sein soll.

### 9. Sleeping at Last - Turning Page

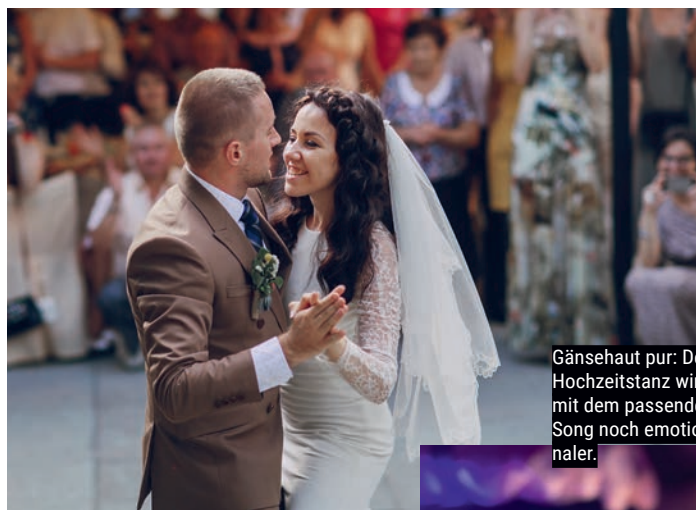
Filmisch-leise und hingebungsvoll. Ein sanfter Begleiter für die Trauung.

### 10. Calum Scott & Leona Lewis - You Are the Reason

Duett mit großem Gefühl, gut für „Gänsehautstellen“ während der Trauung.

### 11. Leon Bridges - Beyond

Warm, modern-soulig, mit dezentem Groove – schön für Auszug oder Empfang.



Gänsehaut pur: Der Hochzeitstanz wird mit dem passenden Song noch emotionaler.



Fotos: Adobe Stock



# 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](http://www.altes-stahlwerk.com)**



Foto: Sandra Heinitz



Foto: Adobe Stock

## BLEIBENDE ERINNERUNGEN

### MIT DEM ETWAS ANDEREN GÄSTEBUCH

*Ein Gästebuch fängt ein, was sonst untergeht: kurze Gedanken, Insiderwitze, kleine Momente. Eine wundervolle Erinnerung an Ihre Hochzeit. Wer statt des klassischen Albums etwas Spielerisches sucht, hat viele Möglichkeiten:*

Verteilen Sie beispielsweise Sofortbildkameras, lassen Sie die Gäste die Bilder direkt einkleben und durch eine Zeile ergänzen. Oder lassen Sie Ihre Liebsten Holzklötze zum Stapeln/Ziehen oder Puzzleteile beschriften – jedes Teil wird zu einem Baustein Ihrer Geschichte. Sehr beliebt ist auch ein Audio-Gästebuch über ein Retro-Telefon: Abheben, Nachricht draufsprechen, fertig. Wer es ausgefallener mag, richtet ein Guestboard

mit kleinen Figuren (beispielsweise aus Klemmbausteinen) ein, auf dem jede Figur einen Platz bekommt – samt kurzer Botschaft und/oder dem zugehörigen Namen. Und ganz robust: ein Holzstuhl oder eine Bank, der oder die signiert wird und später zu Hause als Alltagsstück an den Tag erinnert. Wichtig ist nur eines: gut sichtbar platzieren, klar erklären, Stifte bereitlegen – dann füllt sich das Gästebuch wie von selbst.



# 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 Mangelerscheinungen 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 Mittagsgeschicht 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

Jetzt im Buchhandel

# IHRE GESUNDHEIT

## HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

50% SALE

NUR NOCH 14,95 €



JETZT BESTELLEN UNTER:  
[www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben](http://www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben)

amazon.de®  
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel  
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de

fm

# WELLNESS IM GLAS

## RED ENERGY

Granatapfel und Rote Bete sind Ihre Partner für Energie und Eisenversorgung. Sie kurbeln den Kreislauf an und bringen Sie schnell auf Touren. Ingwer sorgt für das nötige Feuer. Ideal vor wichtigen Terminen oder Work-outs. Ein Shot (50 ml) hat ca. 28 kcal.



Foto: Anna Gieseler

### Zutaten für 700 ml

- 2 cm Ingwer
- 1 Rote Bete, vorgegart, in Stücken
- Kerne von 1 Granatapfel
- 2 Orangen, geschält und in Stücken
- 1 Grapefruit, geschält und in Stücken

Ingwer zerkleinern, anschließend die übrigen Zutaten zufügen und zu einem möglichst feinen Saft pürieren. Auf Wunsch durch ein feines Sieb passieren. Den fertigen Saft in eine Flasche füllen und bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen. Schnell und einfach lecker!

## UNSER BUCHTIPP

### DER 4-SCHRITTE-PLAN FÜR EINEN GESUNDEN DARM



Aufgrund chronischer Schmerzen beschäftigte sich Saskia Johanna Rosenow in jungen Jahren schon mit gesunder Ernährung – bis es ihr nach langem Leidensweg gelang, schmerzfrei zu leben. Heute gibt sie ihr Wissen als zertifizierte Ernährungs- und ganzheitliche Gesundheitsberaterin weiter. Ein Thema steht ganz hoch im Kurs: die Darmgesundheit. In ihrem 4-Schritte-Plan erläutert die Ernährungsexpertin alles Wissenswerte zum Mikrobiom, welche Rolle die Darmbakterien für die Gesundheit

spielen und warum der Darm als Schlüssel zum Immunsystem gilt. Auch wie Darm und Psyche zusammenhängen (Stichwort: Darm-Hirn-Achse) und warum unsere Haut der Spiegel unserer Darmgesundheit ist, erklärt die Autorin auf leicht verständliche Weise. Neben Tipps zur Förderung gesunder Darmbakterien, zur Wirkweise von Prä- und Probiotika und zum Aufbau einer gesunden Darmflora runden 60 Rezepte den Ratgeber ab.

Saskia Johanna Rosenow, *Der 4-Schritte-Plan für einen gesunden Darm*, ZS/Edel Verlagsgruppe, 208 Seiten, 24,99 Euro

Cover: ZS Verlag

## Dr. Christiane Behrendt

*Haut in guten Händen*



### Dr. Christiane Behrendt

Hautärztin Allergologie · amb. Operationen · Lasermedizin  
Mesotherapie · med. Kosmetik · Anti-Aging-Therapie · PDT

Am Rosengarten 13 · 23701 Eutin · Tel. 0 45 21 / 7 96 75 55  
Termine nur nach Vereinbarung

[www.kielerhautaerztin.de](http://www.kielerhautaerztin.de)

Wir führen eine moderne ästhetische Dermatologie mit  
Lasertherapie, Fruchtsäurepeeling,  
Salizsäurepeeling sowie Faltenkorrekturen und operativen  
ästhetischen Eingriffen durch.



Bei Sonnenlichtschäden ist das Peeling eine gute Prophylaxe gegen multiple Tumorbildung.

Foto: Adobe Stock

## SCHÖNE HAUT

Mit einem Peeling in der **Hautarztpraxis von Dr. Christiane Behrendt** schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe. Man tut etwas für seine Gesundheit, wenn beispielsweise ein Sonnenschaden im Gesicht behandelt wird. Gleichzeitig tut man etwas für die Schönheit, da sich das Hautbild verbessert. Die unterschiedlichen Peelings helfen unter anderem Patient\*innen mit Akne, Rosacea oder Sonnenlichtschäden. Tiefe Peelings wirken bei weißem Hautkrebs oder aktinischer Keratose. Aber auch um die Haut aufzufrischen, sei es wegen erster Fältchen, großer Poren oder Altersflecken, lohnt sich eine solche Behandlung. Bei Patient\*innen mit Sonnenlichtschäden ist das Peeling eine gute Prophylaxe gegen Tumorbildung. Einer Behandlung geht eine umfassende ärztliche Diagnose voraus. Dann wird entschieden, welches Peeling geeignet ist. Weitere Informationen unter [www.kielerhautaerztin.de](http://www.kielerhautaerztin.de).



# Guter Vorsatz? Gutes Sehen!

*Zum Jahresbeginn setzen sich viele Menschen neue Gesundheitsziele – doch die Augen geraten oft in Vergessenheit. Dabei sind gerade sie es, die für Lebensqualität sorgen. Ein jährlicher Augencheck sollte fester Bestandteil der persönlichen Gesundheits-Routine sein.*

Viele Augenerkrankungen entwickeln sich schleichend: Glaukom, Makuladegeneration oder diabetische Netzhautveränderungen verursachen lange keine Beschwerden und bleiben ohne Diagnose unentdeckt – mit dem Risiko bleibender Schäden. Moderne Augenheilkunde erkennt Veränderungen, bevor sie spürbar werden. Frühe Befunde verbessern die Behandlungschancen deutlich und verlangsamen das Fortschreiten.

## DREI STANDORTE IN UND UM HAMBURG

Im Spektrum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) steht die private

**Augenarztpraxis zentrumsehstärke** für moderne Diagnostik, innovative Technologien und eine persönliche Betreuung auf hohem Niveau. Seit der Gründung 2014 durch Prof. Dr. Stephan J. Linke und PD Dr. Johannes Steinberg verfolgt das Team das Ziel, Patient\*innen bestmöglich zu versorgen. Mit der Eröffnung der praxissehstärke in Fuhlsbüttel im Jahr 2023 und der Erweiterung nach Eidelstedt in 2025 wurde das Versorgungsangebot noch weiter ausgebaut.

## JÄHRLICHE KONTROLLE SCHAFFT KLARHEIT

„Diagnostik dient der Einschätzung individueller Risiken. Erhöhter Augeninnendruck, familiäre

Ein Augencheck  
ist unkompliziert,  
schnell und gibt  
Sicherheit.



Vorbelastung oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes beeinflussen die Augengesundheit. Regelmäßige Untersuchungen helfen, Risiken einzuordnen, geeignete Kontrollintervalle festzulegen und Veränderungen der Sehschärfe frühzeitig zu erkennen“, weiß das Ärzteteam. Im Alltag werden die Augen durch Bildschirme, künstliches Licht und wechselnde Umweltbedingungen stark beansprucht. Die jährliche Kontrolle schafft Klarheit: Sind die Augen gesund? Wer einen Vorsatz mit Wirkung sucht, sollte einen Kontrolltermin beim Augenarzt fest einplanen.

Foto: Adobe Stock

**zentrumsehstärke**  
Augenarztpraxis am UKE

PD DR.  
MED. JOHANNES  
STEINBERG, FEBO

PROF. DR. MED.  
STEPHAN J. LINKE

**In Hamburg,  
Für Hamburg**  
– Ihre Augen,  
unsere Mission.

Im pulsierenden Herzen Hamburgs, direkt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), liegt die private Augenarztpraxis zentrumsehstärke – ein Ort, an dem modernste Augenheilkunde auf höchste Patientenversorgung trifft. Gegründet 2014 von den renommierten Augenärzten Prof. Dr. Stephan J. Linke und PD Dr. med. Johannes Steinberg, steht zentrumsehstärke für individuelle Behandlung, schnelle Termine und umfassende Beratung. Ihr Sehen ist unsere Leidenschaft.

- | Private Augenarztpraxis
- | Augenlaserbehandlung
- | Ambulante Operationen

+49 (0) 40 429 160 66

Martinistrasse 64, 20251 Hamburg

[www.zentrumsehstaerke.de](http://www.zentrumsehstaerke.de)

Ein neues Bad hat schon seine Reize und viele Vorteile, die dafür sprechen, eine Sanierung in Angriff zu nehmen.



# WANN SOLLTE MAN SANIEREN?

*Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Badsanierung? Auf jeden Fall, bevor irgendwelche Schäden teuer werden. Aber was sind noch Indizien dafür, dass es an der Zeit ist, eine Sanierung durchzuführen?*

Was macht Ihr Bad? Ist es noch gut? Signale dafür, dass das Bad in die Jahre gekommen ist und eine Renovierung benötigen könnte, können lockere Fliesen, Feuchtigkeits- oder Schimmelflecken, poröse Silikonfugen oder aber eine Elektrik ohne FI-Schutz sein. Das sind schon deutliche Einladungen, sich die Situation einmal genauer anzusehen. Nachhaltige Updates machen den Umbau ebenfalls sinnvoll, z. B. mit sparsamen Armaturen und Toiletten, effizienter Warmwasserbereitung, besserer Lüftung und fugenarmen Oberflächen für weniger Pflege.

## VERSCHIEDENE LEBENSPHASEN

Aber auch Lebensphasen können – was die Renovierung des Bades angeht – ausschlaggebend sein. Zum Beispiel, wenn der Familienzuwachs Stauraum und robuste Oberflächen erfordert oder man als Best Ager von ebenerdigen Duschen und rutschhemmenden Belägen profitieren möchte. Auch wer eine Wohnung oder ein Haus ver-

kaufen oder vermieten möchte, steigert mit einem frisch renovierten Bad die Attraktivität und den Wert der Immobilie.

## BUDGET UND VERFÜGBARKEIT

Natürlich entscheiden auch das Budget und die Verfügbarkeit mit. Teilsanierungen starten meist im mittleren vierstelligen Bereich, Komplettsanierungen liegen oft im fünfstelligen Bereich – durchaus auch mal in die Höhe getrieben von Leitungsänderungen und/oder besonderen Materialwünschen.

## MACHEN SIE DEN CHECK

Checken Sie also durch: Gibt es Schä-

den? Passt das Bad noch zum Alltag? Stehen Veränderungen an? Haben Sie Planungszeit? Bei mehrmaligem „Ja“ lohnt sich der Start in die Planungen. So wird aus „irgendwann“ ein fester Termin – und Ihr neues Bad rückt Tag für Tag ein bisschen näher. Am besten, Sie holen sich Hilfe bei Fachleuten.



Fotos: Adobe Stock



# FÜR JEDE STIMMUNG DAS RICHTIGE LICHT

*Indirektes Licht verwandelt Ihr Bad in eine flexible Stimmung-Zone.  
Es ist blendfrei, effizient und per App steuerbar. Von Grund- über Zonen- bis  
Akzent-Licht entsteht Atmosphäre und Funktion im Einklang.*

Licht beeinflusst uns maßgeblich. Es entscheidet über Stimmung und Wohlbefinden. Indirekte LED-Profile – präzise in Nischen, unter Waschtischen, hinter Spiegeln oder in Deckenkehlen platziert – schaffen homogene Lichtbänder ohne Blendung. Sie betonen die Architektur, vergrößern optisch den Raum und sorgen für sanfte Übergänge. In Kombination mit dimm- und fernsteuerbaren Systemen wird das Bad so zur wandelbaren Lichtbühne: hell und neutral am Morgen oder warm und entspannend am Abend.

## DIE RICHTIGE FARBTEMPERATUR

Technisch punkten LED-Profile mit Effizienz und Langlebigkeit. Hochwertige, feuchtraumtaugliche (IP-geschützte) Aluminiumprofile lei-

ten Wärme ab, schützen die Technik und liefern mit diffusen Abdeckungen ein ruhiges Lichtbild. Smarte Steuerungen – von Wandtastern über App bis Sprachbefehl – ermöglichen Lichtstimmungen für Körperpflege, Make-up, Bad oder Nachtlicht. Ein abgestimmtes Konzept berücksichtigt drei Ebenen: Grundlicht (orientierend), Zonenlicht (funktional, z. B. am Spiegel) und Akzentlicht (Atmosphäre). Entscheidend ist die richtige Farbtemperatur, die zwischen 2.700 und 3.000 Kelvin für Entspannung oder bei 4.000 Kelvin für klare Sicht sorgt. Ideal sind Systeme mit Tunable White.

## DIE RICHTIGE LICHTPLANUNG

Wer neu baut oder saniert, plant Leerrohre und getrennte Stromkreise ein, um später flexibel zu



bleiben. Für beste Ergebnisse sorgen Elektrofachbetriebe, die sich gut mit Lichtplanung auskennen. So entsteht ein Bad, das nicht nur gut aussieht, sondern sich dem Tagesrhythmus seiner Nutzer\*innen anpasst.

Fotos: Adobe Stock



## ALLES AUS EINER HAND

Egal ob Teil- oder Komplett-Umbau – wer Hilfe bei der Modernisierung oder Sanierung seines Bades benötigt, findet bei Rosenthal Bäder & Wärme in Norderstedt kompetente Ansprechpartner\*innen. „Wir bieten Umbauten jeder Größe an – vom schnellen Teilumbau, wenn aus einer Badewanne eine moderne Dusche werden soll, bis hin zu barrierearmen Lösungen“, freut sich das Team auf Anfragen. Die Fachleute von Rosenthal Bäder & Wärme gestalten das komplette Bad neu und liefern alle Leistungen zuverlässig aus einer Hand. Das gleiche gilt für die Heizung. Ob Heizungstausch oder Modernisierung – von der Planung bis zur fertigen Installation übernehmen die Fachleute alle Arbeitsschritte und koordinieren sämtliche beteiligten Gewerke. „Durch die Koordination aller Gewerke wie Sanitär, Elektro und Fliesen sorgen wir für einen reibungslosen Ablauf. Besuchen Sie unser Bad- und Wärme-Studio über zwei Etagen.“

Foto: Rosenthal Bäder & Wärme






Fixpreis – Fixpreis – Staubfrei

*Bad und Heizung von Rosenthal:  
Perfekt geplant...  
... Entspannt genießen!*

Ulzburger Str. 350 22846 Norderstedt  
040 · 522 21 20 service@rosenthal-bad.de  
Öffnungszeiten Bad- und Heizungsstudio:  
Mo - Fr 10 - 18 Uhr Sa 10 - 14 Uhr und nach Vereinbarung  
[www.rosenthal-bad.de](http://www.rosenthal-bad.de)

Rund um die Uhr erreichbar – dank smarter KI-Telefonassistenz



# BÄDER - MODERN UND ZUKUNFTSSICHER

*Für viele Best Ager und  
Senior\*innen steht ein neues Bad  
ganz oben auf der Wunschliste.*

Bei der Gestaltung der persönlichen Wellness-Oase spielen Barrierefreiheit und Nutzerfreundlichkeit eine zentrale Rolle. Gleichzeitig ist ein modernes Design gefragt, das zeitgemäße Ästhetik mit innovativen Komfortfunktionen verbindet. Eine hochwertige Ausstattung, die sich leicht reinigen und pflegen lässt, rundet das Gesamtkonzept ab.

## MIT DURCHDACHTER PLANUNG

Mit einer durchdachten Planung und cleveren Modernisierung können diese Anforderungen in den Bereichen Dusche, Toilette und Waschplatz



Foto: djd\_Deutsche\_Fliese.de/Grohn

optimal umgesetzt werden. Fliesen als Wand- und Bodenbelag bilden dabei die perfekte Grundlage für altersgerechte Badlösungen. Unter funktionalen Gesichtspunkten ist für ein altersgerechtes Bad die Auswahl der Oberfläche besonders wichtig. Rutschhemmende

Fliesen bieten eine hohe Stand- und Trittsicherheit, auch wenn der Boden feucht ist. Inspirationen und praktische Tipps zur modernen Badgestaltung gibt es unter [www.deutsche-fliese.de/fliesen-im-bad](http://www.deutsche-fliese.de/fliesen-im-bad) oder in den Ausstellungsräumen kompetenter Fachbetriebe vor Ort.



## Erstklassiges Handwerk für Heizung · Sanitär · Bad · Dachsysteme



**Jens Gottschalk GmbH**  
Niewisch 2 · 22848 Norderstedt  
Tel. 040 528 28 68 · [www.jensgottschalk.de](http://www.jensgottschalk.de)







# SIE PLANEN EIN TERRASSEN-DACH?

*Ein Terrassendach kann die Lebensqualität steigern.*

*Doch vor dem Bau sollte man ein paar wichtige Punkte beachten.*

Ob für ein Frühstück im Freien, entspannte Abende mit Freunden oder einfach als geschützter Rückzugsort: Eine Terrasse mit schützendem Dach erweitert die Outdoor-Möglichkeiten enorm. Doch bevor der erste Pfosten steht, gibt es einiges zu bedenken.

## IST EINE BAUGENEHMIGUNG NÖTIG?

In vielen Bundesländern ist ein Terrassendach genehmigungspflichtig – je nach Größe, Bauweise und Standort. Oft ist eine Zustimmung des Bauamts oder der Nachbar\*innen erforderlich. Wer ohne Genehmigung baut, riskiert nicht nur Bußgelder, sondern im schlimmsten Fall auch einen Rückbau. Ein Anruf bei der örtlichen Bauaufsicht bringt Klarheit.

## STATIK NICHT UNTERSCHÄTZEN

Ein Terrassendach muss Wind, Regen und im Winter auch Schneelast standhalten. Statische Berechnungen durch Fachleute sind daher ratsam. Wer auf Nummer sicher gehen will, setzt auf zertifizierte Bausätze oder lässt direkt vom Fachbetrieb montieren.

## ENTWÄSSERUNG EINPLANEN

Ein Terrassendach schützt vor Niederschlag – doch wohin mit dem Wasser? Eine Regenrinne mit gezielter Ableitung ist Pflicht, sonst drohen Pfützen, Schäden am Fundament oder nasse Wände. Idealerweise wird das Wasser in einen vorhandenen Abfluss geleitet.

## RICHTIGE AUSRICHTUNG WÄHLEN

Je nach Lage des Hauses sollte man auf die Ausrichtung des Dachs achten. Südseitige Dächer brauchen möglicherweise zusätzlichen Sonnenschutz, während nordseitige Varianten weniger Licht durchlassen. Auch Windrichtung und Sichtschutz spielen eine Rolle.

## ES SOLLTE ZUM HAUS PASSEN

Ob Glas, Aluminium, Holz oder Polycarbonat – die Materialwahl entscheidet nicht nur über die Optik, sondern auch über Pflegeaufwand und Langlebigkeit. Wichtig ist: Das Terrassendach sollte sich harmonisch in die Architektur des Hauses einfügen. Die Fachbetriebe kennen sich aus und beraten gerne.

# 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](http://www.tenderflame.com)



### ANRICHTEPLATTE „PLISSIERT“ VON RÄDER

Eine wunderschöne Anrichte-Platte 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](http://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](http://www.villeroy-boch.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, cremefarben. Preis: 2299 Euro  
[www.lebensart-einrichten.de](http://www.lebensart-einrichten.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](http://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](http://www.goebel.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](http://www.interliving.com)

### 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](http://www.sompex.de)



# Meyer's Mühle

## Sofort

### GARTENMÖBEL & GARTENTECHNIK

**2 Fachmärkte auf 5.000 m²**

mit Beratung, Werkstatt, Service und Abhollager  
in Norderstedt, Rugenbarg 51



[www.meyers-muehle-gartenmoebel.de](http://www.meyers-muehle-gartenmoebel.de)



NEPAL © VISUM / Panos Pictures / Brian Sokol

## LEBEN RETTEN ÜBER DAS EIGENE LEBEN HINAUS

**UNTERSTÜTZEN SIE ÄRZTE OHNE GRENZEN MIT IHREM  
TESTAMENT.** Mehr Informationen finden Sie in  
unserer Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“:



[www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende)

Ansprechpartnerinnen:  
Sinah Scheffler und Katharina Nägler  
Telefon: 030 700 130-145  
Mail: [testament@berlin.msf.org](mailto:testament@berlin.msf.org)

**MEDECINS SANS FRONTIERES  
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**  
Träger des Friedensnobelpreises

## HAUS, HOF & GARTEN



Foto: Miele

## GROSS, GRÖßER, XXL- KÜHL-GEFRIER-KOMBI

Miele setzt neue Maßstäbe bei Kühl-Gefrier-Kombinationen im Küchen-Einbau: Auf der IFA 2025 stellte das Unternehmen zwei neue XXL-Geräte (KFN 7934 D und KFN 7913 E) mit rund 45 Prozent mehr Lagerkapazität als vergleichbare Modelle in Standardgröße vor. Sie verfügen über eine Höhe von 194 cm und eine Breite von 75 cm. Ideal für große Familien, umfassende Wocheneinkäufe oder die Vorbereitung von besonderen Anlässen.

## PRAKTISCHE Allrounder



Foto: ZEBRA

Beistelltische sind praktische Allrounder für drinnen und draußen: ZEBRA Möbel kombiniert klare Formsprache mit langlebigen Materialien wie pulverbeschichtetem Aluminium, Teakholz und Glaskeramik.

Das runde FLY Tischset mit Aluminium in Graphite und Platten aus Teak oder Glaskeramik verbindet Purismus, Witterungsbeständigkeit und flexible Nutzung.

Der rechteckige FLY Beistelltisch mit Kufen, 45 × 31 × 49 cm, lässt sich als Ablage über Lounge oder Liege ziehen.







## Stilvoll schlafen, müheless starten

*Kommen Sie leicht aus dem Bett oder darf es etwas höher sein?  
Wenn Senior\*innen ins „knackige Alter“ kommen, weiß das Team von  
**Betten Bubert und Stoffideen in Ahrensburg** guten Rat.*

**I**nhaberin Tanja Klam hat sich als diplomierte Schlafberaterin auf die Themen Schlaf und Betten spezialisiert. Unter anderem arbeitet sie mit Herstellern wie Kirchner, Rummel und Reichert zusammen, die zeigen, wie Betten, Komfort und Stil zusammen kommen. „Einige denken immer noch, dass ein verstellbares Komfortbett aussieht wie ein Krankenbett. Das ist völlig überholt. Schon lange bestimmen Design und Modernität die Welt der Komfortbetten“, sagt Tanja Klam.

### FEIN ABGESTIMMTE LIEGEPOSITIONEN

Firma Kirchner und Rummel setzen zum Beispiel auf elektrische Höhenverstellung und fein abgestimmte Liegepositionen fürs Lesen, Ruhen und für den erholsamen Schlaf. Das Liftsystem bleibt dezent im Design integriert. Holz-, Polster- und Lack-Ausführungen eröffnen eine große Stilvielfalt, die sich mühelos in jedes

Schlafzimmer einfügt. Die Firma Reichert konzentriert sich auf Komforthöhe, gefertigt mit jahrzehntelanger Handwerkserfahrung aus wertvollen Hölzern wie Wildeiche, Eiche, Buche oder Kernbuche. Viele Modelle lassen sich individuell anpassen – von Bettgröße und Beizton bis zu Kopf- und Fußteilhöhe.

### GUT FÜR KNIE UND RÜCKEN

Das Ergebnis sind Betten, die heute überzeugen und für morgen vorsorgen. Die erhöhte Einstiegshöhe schont Knie und Rücken, das Aufstehen fällt leichter. Müheloses Hinsetzen und Aufstehen, leise Mechanik und erstklassige Verarbeitung made in Germany schaffen Sicherheit, ohne dass man auf Wohnlichkeit verzichten müsste. Sinnvolle Extras wie Unterbettbeleuchtung, stabile Aufstehhilfen und abgestimmte Beimöbel runden das Gesamtbild ab.

### INVESTITION IN DIE LEBENSQUALITÄT

So wird aus dem Bett ein Ort der Erholung – für mehr Energie am Morgen und mehr Entspannung in der Nacht. „Komfortbetten sind eine Investition in Ihre Lebensqualität“, sagt Tanja Klam und lädt zum Probefliegen ein. Wer möchte, findet bei ihr auch gleich das richtige Equipment für Kissen und Zudecken. „Wir beraten Sie gerne!“

Schlafkomfort,  
der sich bewegt.



Foto: Kirchner



Foto: Rummel



Foto: Reichert

**Für alle, die einfach nur  
gut schlafen möchten.**

Entdecken Sie unsere Modelle  
von Kirchner, Rummel/My Care Bett  
sowie Reichert

**Betten Bubert** und Stoffideen

Montag bis Freitag von 9 – 18 Uhr  
Samstag von 9 – 14 Uhr

Hagener Allee 14  
22926 Ahrensburg  
Telefon 04102 520 28

[www.betten-bubert.de](http://www.betten-bubert.de)



Ausprobieren, wie sich Komfort anfühlt –  
bei Betten Bubert ist das möglich.

# 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.

## INDIVIDUALITÄT + INTELLIGENZ

Unter dem obigen Jahresthema präsentieren die Stiftungen der Sparkasse Holstein 2026 in der **Galerie im Marstall Ahrensburg** und der **Galerie in der Wassermühle Trittau** ein facettenreiches Kunst- und Kulturprogramm.

**D**en Anfang machen die Künstler Frieder Falk mit „Black Box“ in der Galerie im Marstall Ahrensburg ab dem 11. Januar und Jaewon Kim mit „The Balance of Life“ in der Galerie in der Wassermühle Trittau ab dem 17. Januar. Mit ihnen rücken gesellschaftliche und soziale Zusammenhänge in den Fokus: Welche Rolle spielt Individualität in einer zunehmend digital vernetzten Welt, und wie verändert sich das Verständnis von Kreativität im Spannungsfeld zwischen Mensch und Maschine?

Ein Höhepunkt des Jahres ist die Sommerausstellung 2026, die dem renommierten Fotografen Volker Hinz gewidmet ist. Der langjährige stern-Fotograf dokumentierte mit präzise, unaufdringlichem Blick Menschen und Ereignisse über vier Jahrzehnte hinweg – von Politiker\*innen über Künstler\*innen bis hin zu Alltagsgestalten. Die Ausstellung „Volker Hinz – Legenden“ zeigt eine eindrucksvolle Auswahl seiner Porträts, die zu einer visuellen Chronik des 20. Jahrhunderts geworden sind. Unter [www.galerie-im-marstall.de](http://www.galerie-im-marstall.de) und

ADVERTORIAL



Jaewon Kim – a bunch of purple lines, Honigwaben, Pappe, Holz, automatisierte Zeichnung mit blauem und violetter Filzstift, 2025

[www.galerie-wassermuehle-trittau.de](http://www.galerie-wassermuehle-trittau.de) finden Sie weitergehende Informationen zu den einzelnen Ausstellungen sowie dem vielfältigen Vermittlungsprogramm.



Maria Lassnig – Ehepaar, 2001



Edvard Munch – Vampir im Wald, 1916-18

## Eine Frau, ein Mann

Noch steht die **Hamburger Kunsthalle** im Zeichen von „Schwedens Superstar“ Anders Zorn (1860–1920), da wirft die nächste große, am 27. März beginnende Sonderschau schon ihre Schatten.

Die Ausstellung „Malfluss = Lebensfluss“, die bis zum 30. August läuft, vereint erstmals Maria Lassnig (1919–2014) und Edvard Munch (1863–1944) in einer gemeinsamen Doppelpräsentation mit über 180 Werken. Auf den ersten Blick trennt mehr als ein halbes Jahrhundert die österreichische Künstlerin und den norwegischen Maler. Und doch gibt es zwischen ihren Werken und Biografien erstaunliche Parallelen. In der thematischen Gegenüberstellung wird

ihr Schaffen neu lesbar. Beide verbindet ein einzigartiger Umgang mit Farbe als gestalterisches Mittel und als starkes Ausdruckselement für das Innere: für Emotionen wie Trauer, Liebe, Einsamkeit, Angst, Freude oder Schmerz. Zugleich sind es oftmals unbeachtete körperliche Empfindungen und Wahrnehmungsebenen, die hier in den Fokus rücken, künstlerisch reflektiert werden und so eigenwillige Bildfindungen hervorrufen.





Carl Henning Pedersen –  
Den flyvende røde hest



Außergewöhnliche Paramente  
zeigt 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.*

**S**o 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\*innenpaares 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.

## AUSSTELLÜBERSICHT

### 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](http://www.die-luebecker-museen.de) finden Sie weitergehende Informationen.

# AUSSTELLUNGEN

## IM JANUAR 2026

Foto: Adobe Stock (1)

## Vielbeachtete Kunst AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

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

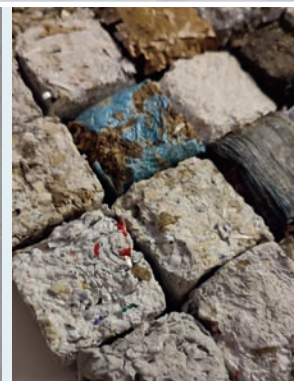


Karin Hilbers – Hoffnungsschimmer, 2023

Seit vielen Jahren richtet sich der besondere Fokus im Ausstellungsbetrieb des Ostholstein-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 Ostholstein-Museum statt. Die siebenköpfige Jury hatte in der



Sophie Uchman – Gegenwand VII, 2023



Inken Geertz – MEMORY BRICKS (Details), 2025

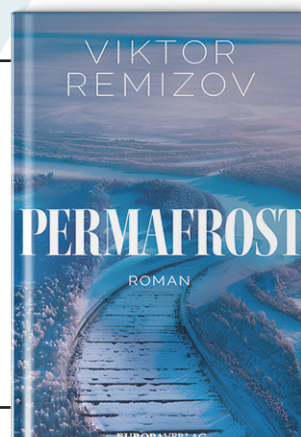
Vorbereitung zur Ausstellung die schwierige und verantwortungsvolle Aufgabe, aus von 205 Künstler\*innen eingereichten 493 Werken eine Auswahl aus den Bereichen Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie und Installation zu treffen, die nun eindrucksvoll die Vielfältigkeit der aktuellen schleswig-holsteinischen Gegenwartskunst unter Beweis stellt. Die Besucher\*innen der 72. Landesschau erwartet 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 Ostholstein-Museum Eutin und beim BBK-SH in Kiel für 10 Euro erhältlich ist.

### BESONDERER BUCHTIPP

#### Ein Wahnsinnsprojekt

Ende der 1940er Jahre befahl Stalin den Bau einer gut 1.500 Kilometer langen Eisenbahnstrecke am Polarkreis in Sibirien. Nach seinem Tod 1953 wurde das unsinnige Projekt eingestellt, aber unzählige Gulag-Insassen mussten bis dahin an der sogenannte „Stalinbahn“ bauen. Das ist der Hintergrund des atemberaubenden Romans „Permafrost“ von Viktor Remizov. Der lässt uns an dem Versuch des Baus, den Schicksalen daran beteiligter Menschen, der natürlichen Schwierigkeiten und vielem anderen mehr so anschaulich und fesselnd teilhaben, dass Sie das Buch nach begonnener Lektüre nicht wieder aus der Hand legen werden. Der Roman ist Weltliteratur erster Güte sowie ein unvergessliches Leseerlebnis – und eine überaus eindrucksvolle Erzählung, warum das sowjetische System gescheitert ist.

**Viktor Remizov: Permafrost. Europa Verlag, 1.254 S., 42 Euro**



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

Foto: Europa Verlag (Cover)





Der 1965 geborene Künstler Ernst Gamperl inmitten einiger seiner Objekte



Ernst Gamperl – 26 / 2017 / 230 (Eiche, mit Eisenoxid geschwärzt, mit Lehmmerden geschlämmt, gewachst)



Blick in die Ausstellung „CONTEMPORARY CRAFT: ERNST GAMPERL. DAS LEBENSBAUMPROJEKT“ im MK&G Hamburg

## Mit der Kraft der Natur

In der Ausstellung „CONTEMPORARY CRAFT: ERNST GAMPERL.

DAS LEBENSBAUMPROJEKT“ präsentiert das **Museum für Kunst und Gewerbe**

**Hamburg (MK&G)** bis zum 26. April spezielle Werke des Künstlers.

Das „Lebensbaumprojekt“ des Künstlers Ernst Gamperl umfasst rund 100 Holzobjekte – skulpturale Gefäße in unterschiedlichen Formen und Größen – die aus einer 230 Jahre alten Eiche gestaltet wurden. Die Werkserie ist das Ergebnis einer jahrelangen Auseinandersetzung mit Material und Form. Bereits zu Beginn seiner Laufbahn entwickelte Ernst Gamperl eine ganz eigene künstlerische Sprache – jenseits gängiger Regeln und Konventionen. Die historische Technik des Drehselns hat er radikal erneuert und in die Gegenwart geführt.

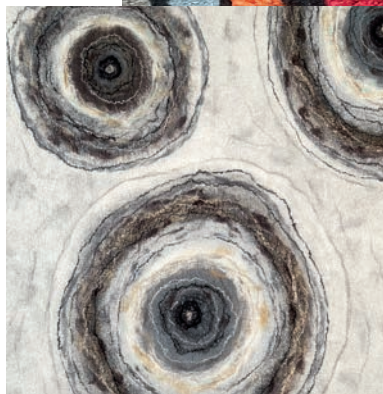
Der alte Eichenstamm, der 2008 bei einem Sturm im bayerischen Rott am Inn entwurzelt wurde, diente Gamperl als Ausgangspunkt für das umfassende, zehn Jahre währende Kunstprojekt. Für die Bearbeitung des gewaltigen, rund 33 Tonnen schweren Baumes erweiterte er seine Werkstatt und konstruierte neue Drehmaschinen. Seine Arbeit versteht Ernst Gamperl als einen „leisen, forschenden Austausch mit dem Baum“. Die den Bäumen innewohnende Kraft und Weisheit bezeichnet er als „Urkraft“.

Fotos: © Ernst Gamperl (1) / Bernhard Spötzel (1) / Henning Rogge (1)

## SPUREN DES LEBENDIGEN

Die Ausstellung „Textile Transformationen“ im **Schloss Reinbek** zeigt bis zum 18. Januar die textilen und mixed-media-basierten Bilder, Objekte und Assemblagen aus Wolle, Seide und vielfältigen Geweben und Fasern von Julia Hühne-Simon

Julia Hühne-Simon –  
A place somewhere



Julia Hühne-Simon –  
Diesseits

Die Phänomene der Natur, ihr Formenreichtum und die Spuren des Lebendigen sind die Inspirationsquellen der Textilkünstlerin Julia Hühne-Simon. Ihre Werke zeichnen sich durch experimentelle Materialkombinationen, haptische Oberflächen und das bewusste Erkunden von Textur und Tiefe aus. Sie erzählen von organischen Formen und Strukturen, die sich

entfalten, wachsen und verwandeln. Manches zeigt sich unmittelbar, anderes offenbart sich bei genauerem Betrachten – ein Dialog aus Konkretem und Abstraktem, aus Naturform und künstlerischer Interpretation. „Mit jeder Faser und jedem Detail, das ich einarbeite, eröffnen sich mir neue Perspektiven und Gestaltungsräume. Die stetige Verwandlung von Leben und Natur sichtbar zu

machen und dem Großen im Kleinen nachzuspüren – das ist die Faszination, die mich antreibt“, sagt die Künstlerin über ihre Arbeit. So entstehen vielschichtige Bild- und Objektwelten, die zum Entdecken einladen und zugleich Fragen aufwerfen: nach der Verbundenheit allen Lebens und der Verantwortung des Menschen gegenüber seiner natürlichen Umwelt.

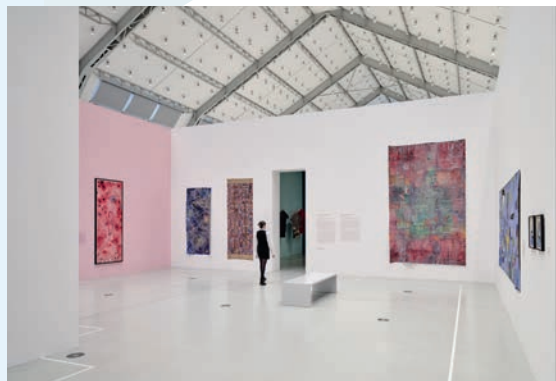
Fotos: © Julia Hühne-Simon (2)



Huguette Caland – Rossinante Under Cover



Huguette Caland – Bribes de corps



Blick in die Caland-Ausstellung in der Halle für aktuelle Kunst der Deichtorhallen Hamburg

## Viel zu lange übersehen

Die Ausstellung „HUGUETTE CALAND – A LIFE IN A FEW LINES“ zeigen die **Deichtorhallen Hamburg** in ihrer Halle für aktuelle Kunst noch bis zum 26. April.

**H**uguette Caland (1931–2019) beeindruckt durch die außergewöhnliche Konsequenz, mit der sie ihr Leben selbst zum Ausgangspunkt ihrer Kunst machte. „Das Medium, das ich für meine Kunst verwende, ist größtenteils mein eigenes Leben. (...) Jeder einzelne Austausch, ein Blick, ein Lächeln, eine kurze Begegnung.“ In ihrem viel-

gestaltigen Werk – Gemälden, Zeichnungen, Skulpturen, Collagen, Textilien und Texten – erforscht die libanesische Künstlerin Formen der Selbstfindung in Beziehung zu anderen. Diese Beziehungen erscheinen in ihrer Kunst zugleich heiter und konflikthaft, unverstellt erotisch und tiefgründig. Die Ausstellung bietet erstmals in Europa einen umfassenden Einblick in Calands

Schaffen. In zehn Kapiteln erzählt die Ausstellung von einer Reise zwischen Kulturen und Kontinenten, die Caland von Beirut nach Paris, weiter nach Venice, L.A., und schließlich zurück nach Beirut führte. Während ihr Werk zu Lebzeiten nur begrenzt Beachtung fand, ist es heute in den bedeutendsten Museen der Welt vertreten.

### BUCHTIPPS VON HEIKO BUHR

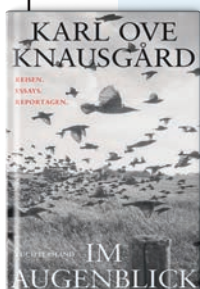
## LESEN LESEN LESEN

### BREITGEFÄCHERT

Der 1968 geborene norwegische Autor Karl Ove Knausgård ist weltbekannt für seine meisterlichen Großromane. Sein neues Buch „Im Augenblick“ versammelt 22 theoretische Schriften aus den Jahren 2015 bis 2025, ein Text ist bisher unveröffentlicht gewesen. Die Reise Gedanken, Essays zu verschiedenen Themen, insbesondere auch zu Literatur, Autorschaft sowie Reportagen sind wie immer bei diesem großartigen Autor geprägt von tiefgehender Gedankenschärfe, existentieller Bedeutsamkeit, überraschenden Erkenntnissen sowie detailgenauer Beobachtungsgabe. „Im Augenblick“ ist insofern ein eindrucksvolles

Buch, das die grauen Zellen richtig auf Trab bringt und sehr lange nachwirkt.

**Karl Ove Knausgård:**  
**Im Augenblick.**  
Luchterhand Literaturverlag, 846 S., 38 Euro



### BEZIEHUNGSREICH

Das Buch „Der Hase im Mond“ enthält neun überaus lesenswerte „Japanische Geschichten“, denn sie sind überraschend und surreal. Da ist beispielsweise das Pärchen, welches ein ereignisloses Leben miteinander lebt und gerade seine Trennung durchspielt. Da geschieht etwas absolut Unglaubliches, als Nobu, der ein Fernrohr auf dem Balkon stehen hat, in einem Haus eine Frau entdeckt, die genauso aussieht wie seine Freundin Akiko. Das Paar beginnt, die andere Frau obsessiv zu beobachten. Mehr sei hier von „Hawaiian Dreams“ nicht verraten – einfach selbst die sprachlich wunderschönen Geschichten

von Milena Michiko Flašar lesen, es ist ein herrliches Lektürevergnügen.

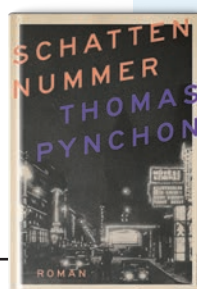
**Milena Michiko Flašar:**  
**Der Hase im Mond.**  
Klaus Wagenbach Verlag, 240 S., 24 Euro



### KURIOS

Der neunte Roman von Kultautor und Dauerliteraturnobelpreiskandidat Thomas Pynchon, dem 1937 geborenen Autorenphantom schlechthin, ist ein riesiger Lektürespaß und voller skurriler Geschichten und Figuren. Es ist das Jahr 1932 in Milwaukee, der etwas schräge Privatdetektiv Hicks McTaggart soll für einen dubiosen Inhaber eines Käse-Imperiums dessen einfach ausgeübte Tochter zurückbringen. Ein einfacher Job, der sich allerdings als ziemlich anspruchsvoll erweist. Hicks muss nämlich nicht nur in Milwaukee einiges bei seiner Suche auf sich nehmen, sondern auch noch nach Europa reisen, wo zum Vergnügen der Leser\*innen noch mehr Merkwürdiges auf ihn wartet.

**Thomas Pynchon:**  
**Schattennummer.**  
Rowohlt Verlag, 397 S., 26 Euro





Kirche Am Hohenzollernplatz  
in Berlin, erbaut 1930-33

# VOM „KRAFTWERK GOTTES“ ZUR KNESSET

Das **Ernst Barlach Haus** in Hamburg zeigt noch bis zum  
8. Februar die Ausstellung „OSSIP KLARWEIN –  
Ein Architekt zwischen Hamburg und Haifa“.

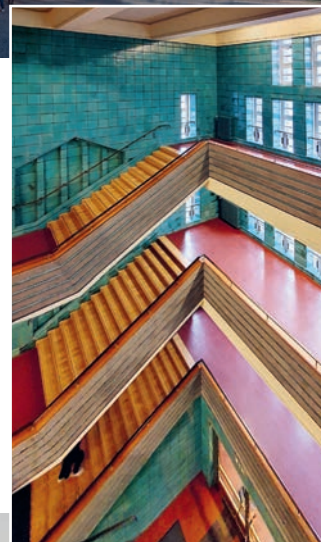
**D**as 1922 bis 1924 nach Plänen Fritz Högers erbaute Chilehaus, heute Zentrum des Hamburger Weltkulturerbes „Kontorhausviertel“, gilt als Ikone expressionistischer Backsteinarchitektur. 1927 ernannte Höger Ossip Klarwein (1893–1970) zu seinem Chefarchitekten. Bis 1933 war Klarwein

dann maßgeblich an Högers Projekten beteiligt. Zu den imposanten Zeugnissen der Baukunst Klarweins zählen das Rathaus in Wilhelmshaven-Rüstringen („Burg am Meer“) und die Kirche Am Hohenzollernplatz in Berlin („Kraftwerk Gottes“).

Die Ausstellung im Ernst Barlach Haus zeichnet das Leben und Schaffen des jüdischen Architekten nach, der 1933 ins britische Mandatsgebiet Palästina emigrierte und später das architektonische Erscheinungsbild des jungen Staates Israel entscheidend prägte. Seine bekanntesten Werke dort sind das Parlamentsgebäude in Jerusalem, die Knesset, die Grabanlage für Theodor Herzl und das monumentale Getreidesilo im Hafen von Haifa. Dokumentarisches Bild- und Filmmaterial versammelt die Schau. Ergänzt wird dieses von Aufnahmen des 1984 geborenen israelischen Fotografen Eli Singalovski, der Klarweins Bauten in ihrem heutigen Zustand porträtiert.



Das Treppenhaus des 1926  
bis 1929 erbauten  
Rathauses in Wilhelmshaven-Rüstringen



Das Rathaus in Wilhelmshaven-Rüstringen,  
erbaut 1926–29, in heutigem Zustand



Eli Singalovski – Das von Ossip Klarwein entworfene  
Getreidesilo Dagon im Hafen von Haifa, erbaut 1952–71,  
aufgenommen 1924



## 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](http://www.oh-museum.de)  
Di – So 11 – 17 Uhr, Feiertage 11 – 17 Uhr



ostholstein\_museum\_eutin

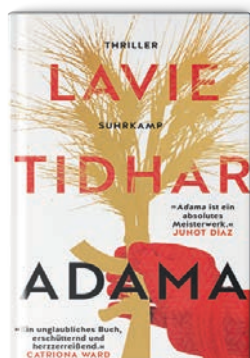


Ostholstein-Museum Eutin



# 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.

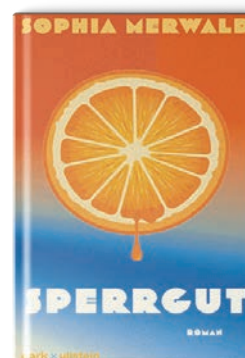
Lavie Tidhar, übersetzt von Conny Lösch  
Suhrkamp, 425 S., 22 Euro



## DIE ELFTE STUNDE

In fünf vielschichtigen Erzählungen setzt sich Salman Rushdie mit Leben, Tod und jener „elften Stunde“ auseinander, in der Vergangenheit und Gegenwart ineinandergreifen. 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 Kristalloma, 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, Prikasuppe 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 Prosadebüt schreibt Nora Gomringer ihrer Mutter hinterher – als vermissende 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 Meerschweinchen 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**  
Volland & 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 Töpferwien**  
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. Eniyyi 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 Yorubapriesterin Mama G spricht von einem Fluch, der über der Familie liegt. Während Eniyyi 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\*innen 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 Familientrilogie und erzählt eindringlich von Erinnerung, Herkunft und dem Streben nach Freiheit. Im Zentrum steht Mia, erfolgreiche Schriftstellerin in Paris, die unter einem lähmenden „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: Perets - Rahul Pandit (1)



### KONRAD ODER DAS KIND AUS DER KONSERVENBÜCHSE

„Konrad oder Das Kind aus der Konservenbüchse“ nach Christine Nöstlinger erzählt mit viel Humor und Herz die ungewöhnliche Geschichte des künstlich erschaffenen Musterknaben Konrad und der liebenswert-chaotischen Berti Bartolotti, die unverhofft zu einer Familie zusammenwachsen. Berti erhält ein mysteriöses Paket, in dem sich eine riesige Konservenbüchse befindet – darin steckt Konrad, ein fabrikneuer, perfekt erzogener Junge. Nach erstem Schreck gewinnt sie den unerwarteten Sohn schnell lieb und entdeckt überraschend ihre Mutterrolle.

Doch als die Herstellungsfirma den „Fehl-lieferungsknaben“ zurückholen will, weigert sich Berti standhaft. Mit Hilfe ihrer Freunde bringt sie Konrad bei, dass man nicht perfekt sein muss, um glücklich zu sein – und genau deshalb möchte die Fabrik ihn schließlich nicht mehr zurück.

Mehr Infos, alle Termine und Karten gibt's unter [www.hamburgersprechwerk.de](http://www.hamburgersprechwerk.de).

**Premiere: 4. Januar, 15 Uhr**  
**Hamburger Sprechwerk, Hamburg**

Fotos: Hamburger Sprechwerk / Andreas Beer

### LOGBUCH

Bereits zum fünften Mal gehen Wagners Salonquartett und Humorarbeiter Ingo Börchers gemeinsam an Bord, zum dritten Mal ist zudem die Sängerin und Entertainerin Lidwina Wurth mit dabei. Unter dem Motto „Global denken und lokal amüsieren“ präsentieren sie das Logbuch 2025: Ein Jahr voller Umbrüche – Deutschland mit neuer Regierung, die Welt mit neuem Papst, Amerika mit Eierknappheit. Während vieles in Bewegung gerät, bleiben manche Konstanten tröstlich stabil. In einer satirisch-musikalischen Reise schlagen die Künstler Brücken zwischen

großer Weltpolitik und lokalem Alltag, zwischen Weißem Haus und Ochsenzoll, Reichstagskuppel und Herold-Center. Das Publikum erwartet ein Abend voller Musik, Spielfreude, Humor und pointierter Beobachtungen – mit wachem Blick auf Deutschland, die Welt und den Kreis Segeberg. Mehr Infos und Karten unter [www.kulturwerkamsee.de](http://www.kulturwerkamsee.de).

**8. Januar, 19.30 Uhr • Kulturwerk am See, Norderstedt**





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, Rob-  
bie 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](http://www.1000-lights-concerts.com)



JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und ✨ **eventim.de** ✨



## KRIBBELN IN'N BUUK

Den einschlägigen Dating-Portalen im Internet ist nicht zu trauen. Deshalb treffen sich sechs gereifte Singles zum Speeddating. Alle mit einer Vergangenheit, ausgeprägten Marotten, hohen Ansprüchen – und mit großer Hoffnung auf die Zukunft. Aber wie geht das eigentlich noch mal, das Flirten? Zum Glück moderiert den Abend ein jung-dynamisches Duo, das den Teilnehmenden mit professionellen Tipps und Tricks auf die Sprünge hilft. Ein amüsant-berührendes Theaterstück op Platt über Frühlingsgefühle im Herbst des Lebens. Mehr Infos und Karten: [www.ohnsorg.de](http://www.ohnsorg.de)

**Premiere: 11. Januar, 18 Uhr (bis 15. Februar)**  
Ohnsorg-Theater, Hamburg



## ROMAN GERBER & NILS BASTERS

Mit dem Duo Roman Gerber (Klarinette) und Nils Basters (Klavier) erwartet die Konzertbesucher\*innen fast ein echtes Neujahrskonzert im Sasel-Haus. Allerdings ohne Wiener Walzer, dafür mit Anklängen und Grenzgängen aus dem Bereich zwischen Klassik und Jazz. Die beiden Hamburger Musiker stehen für Offenheit jenseits von E- und U-Musik. Gerber, Schüler von Sabine Meyer und Elise-Meyer-Preisträger, ist regelmäßiger Gast an der Staatsoper. Basters studierte bei Anna Vinnitskaya und Péter Nagy. Das Programm führt von Saint-Saëns über Fazil Say bis zu einer modernen Carmen-Fantasie. Mehr Infos und Karten sind erhältlich unter [www.sasel-haus.de](http://www.sasel-haus.de).

**11. Januar, 18 Uhr • Sasel-Haus, Hamburg**

## VERANSTALTUNGEN

## ULLA MEINECKE: BESSERE ZEITEN

Ulla Meinecke ist die Meisterin der treffenden Worte. Die Texte der selbsternannten „Hardcore-Romantikerin“ handeln von wahrer Liebe, zarten Anfängen, kleinen Fluchten, großen Dramen und starken Abgängen. Freuen Sie sich auf einen Abend mit spannenden und humorvollen Erkenntnissen und musikalischen Ausflügen – zusammen mit dem Multi-Instrumentalisten Reinmar Henschke. Selbstverständlich stehen dabei auch alle Hits von Ulla Meinecke auf dem Programm – und viele neue ebenso. Mehr Infos und Karten für 30 Euro unter [www.kbh-marne.de](http://www.kbh-marne.de).

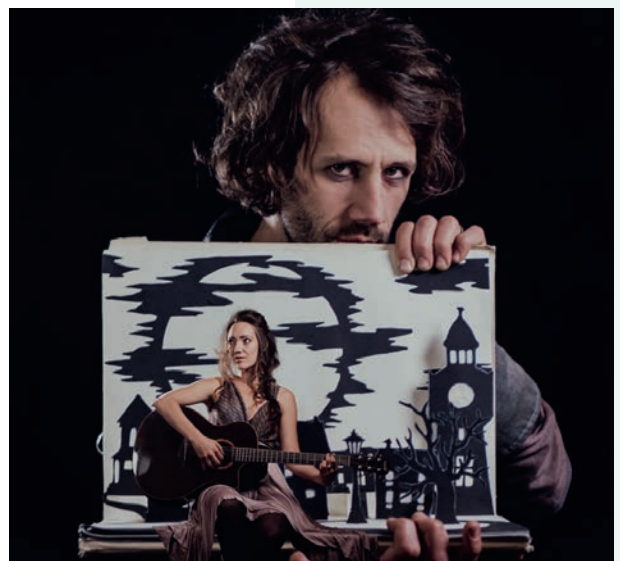
**9. Januar, 19.30 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus, Marne**



## FELICE & CORTES: THE LITTLE GIFTSHOP

In „The Little Giftshop“ erweckt das Künstlerpaar Felice & Cortes einen fast vergessenen Ort zu neuem Leben: willkommen im Antiquariat der Geschichten! Freuen Sie sich auf einen Abend für die ganze Familie mit Musik, Artistik und Magie. Die Geschichte folgt dem ehemaligen Zirkusartisten Cortes, der Kostbarkeiten bewahrt, bis Straßenmusikerin Felice sein Leben kreuzt. Es folgt eine wunderbare Mischung aus Jonglage, Gesang, Puppenspiel, Zauberei und Poesie – lassen Sie sich verzaubern! Für alle ab 9 Jahren. Mehr Infos & Karten für 23 Euro: [www.theater-itzehoe.de](http://www.theater-itzehoe.de)

**15. Januar, 19.30 Uhr • theater itzehoe**







THE MUSIC OF

# QUEEN

mit  
VALENTIN  
FINDLING

**LIVE**  
präsentiert von  
**RTL**

und



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

*„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<sup>+</sup>

Verantwortlicher: [info@wolff-concerts.com](mailto:info@wolff-concerts.com)



## RUWE & VALENSKE: DUMM GELAUFEN

Wenn auf der Welt gerade wieder alles dumm gelaufen ist, dann muss die Satire endlich wieder absurder werden als die Wirklichkeit. Da kommen die beiden Kabarettisten der Berliner Distel, Henning Ruwe und Martin Valenske, gerade recht. Manchmal unfreiwillig, aber immer sehr komisch, ringen sie jeder schwierigen Weltlage doch noch einen gemeinen Lacher ab. Immer streitbar und am Rande des Berufsverbots liefern sie scharfes politisches Kabarett und stellen sich der allgemeinen Beliebtheit und zunehmender Spaßbefreiheit entgegen. Und wenn der Fachkräftemangel selbst vor der Regierung nicht haltmacht, legen sie den Finger in die Wunde und salzen humoristisch nochmal kräftig nach. Mehr Infos und Karten für 20 Euro unter [www.kbh-marne.de](http://www.kbh-marne.de).

16. Januar, 19.30 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus, Marne



## IMPRO-KRIMI: MORDEN IM NORDEN

5, 4, 3, 2, 1 – Mord. Vergiftet mit einem Partygetränk? Beim Tanzen von einem herabstürzenden Scheinwerfer erschlagen? Sicher ist nur: Auf der Bühne geschieht ein Mord. Wie, wo und wer stirbt, entscheidet das Publikum live. Ebenso offen ist, ob das Ermittlungsteam den Fall lösen kann – oder ob die Zuschauer am Ende klüger sind. Interaktiv, spannend und voller schwarzem Humor entwickelt sich mit dem „Steife Brise“-Ensemble ein Krimiabend, bei dem jede Vorstellung anders endet. Ein Mordsspaß mit überraschenden Wendungen und garantierter Spannung. Mehr Infos und Karten ab 16 Euro unter [www.imperial-theater.de](http://www.imperial-theater.de).

7. und 21. Januar, jeweils 20 Uhr • Imperial Theater, Hamburg



## MUSICAL-STERNE

Musical-Sterne versammelt große Klassiker der Musicalgeschichte in einem abwechslungsreichen Konzertabend. Songs aus „Showboat“, „Hair“ und „Cabaret“ treffen auf Highlights aus „Jesus Christ Superstar“, „Cats“ und „Das Phantom der Oper“ sowie auf beliebte Titel aus „Der König der Löwen“, „Pocahontas“ und „Die Schöne und das Biest“. Gestaltet wird das Programm von den MHL Popsingers und dem MHL PopsChor, unterstützt von Anke Sieloff. Die musikalische Leitung liegt bei Bernd Ruf. Mehr Infos und Karten für 30 Euro unter [www.mh-luebeck.de](http://www.mh-luebeck.de).

10. Januar, 19.30 Uhr  
Gemeinschaftshaus Klosterkrug,  
Cismar

## FAMILIE CILLE RETTET DAS THEATER

Seit 50 Jahren ist das Cille-Theater in Familienhand. Doch nun droht das Aus: zu hohe Kosten, zu wenig Publikum. Für die Enkel Valerie (11) und Luca (8) steht fest, dass das Theater gerettet werden muss. Auf dem Dachboden entdecken sie ein altes Märchenbuch und fassen einen mutigen Plan: Die Familie wird selbst zur Theatertruppe. Proben, Plakate und Rückschläge inklusive. Ob der Traum trotz Pannen und Nervosität gelingt, zeigt dieses turbulente Familienmusical voller Musik, Fantasie und Herz. Mehr Infos, alle Termine und Karten: [www.firststagehamburg.de](http://www.firststagehamburg.de)

Premiere: 15. Januar, 16 Uhr (bis 14. Februar)  
First Stage Theater, Hamburg







## 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 14 Euro im Vorverkauf. Mehr Infos: [www.dasdruckwerk.de](http://www.dasdruckwerk.de)

22. Januar, 20 Uhr • Druckwerk, Bad Segeberg

## PIT HARTLING WIRKT WUNDER

Das Team der Klappstuhlkultur beginnt das Jahr 2026 ganz spektakulär mit einem magischen Abend: Pit Hartling kommt wieder nach Kellinghusen, diesmal mit seinem Programm „Pit Hartling wirkt Wunder“. Pit Hartling wurde bereits mit 17 Jahren Vize-Weltmeister der Zauberkunst und zählt mittlerweile zu den gefragtesten Zauber-Entertainern weltweit. Mit ansteckender Spielfreude, geistreichem Witz und verblüffender Magie darf sich das Publikum ganz sicher auf einen „wunder“-vollen Abend und zauberhafte Momente freuen. Karten gibt's für 22 Euro an der Abendkasse, Reservierung unter [www.klappstuhlkultur.de](http://www.klappstuhlkultur.de).

16. Januar, 19 Uhr • Klappstuhlkultur, Kellinghusen



## ACHTSAM MORDEN

In der schwarzhumorigen Krimikomödie „Achtsam morden“ steht Anwalt Björn Diemel im Mittelpunkt – eine Figur aus der Feder des vielfach ausgezeichneten TV-Autors Karsten Duse. Zwei Schauspieler übernehmen dabei 18 Rollen. Auf Drängen seiner Frau besucht Diemel ein Achtsamkeitsseminar. Die dort gelernten Methoden helfen ihm nicht nur privat, sondern

auch beruflich – mit fatalen Folgen für seine Mandanten. Um mehr Zeit für die Familie zu haben, ermordet Diemel den Mafiaboss Dragan – achtsam. Mehr Infos und Karten: [www.kulturwerkamsee.de](http://www.kulturwerkamsee.de)

28. Januar, 19.30 Uhr • Kulturwerk am See, Norderstedt



## FORUM ALSTERTAL



## Das JAZZ LIPS Konzert im Forum

**Jazz ist lebendig & ständig in Veränderung:** So ist es auch bei den JAZZ LIPS, die seinerzeit als Teil der legendären Hamburger Szene der 70er Jahre hervorgegangen sind. Auch die aktuelle Besetzung der verjüngten JAZZ LIPS begeistert weiterhin mit dem bewährten Repertoire aus traditionellem Hot Jazz der 20er/30er, dem New Orleans-Jazz von heute, Blues, Funky Brass Band und dem ganz eigenen Caribbean Style. Egal, wo sie auftreten ... die Musiker wissen genau, wie sie ihre Zuhörer einfangen und mit ihrer Spontaneität begeistern können. Traditional Jazz meets Fresh New Orleans ...

Freitag 23. Januar 2026 - Beginn 19.00  
Eintritt 24,00 Euro - Karten an der Rezeption

*Wir freuen uns auf Sie!*



## VERANSTALTUNGEN



### GLAZED CURTAINS

„Glazed Curtains“ ist eine österreichische Rockband, die Einflüsse aus den 60ern mit modernem Rock verbindet. Der Sound der vier Wiener erinnert an Bands wie Highly Suspect, Badflower oder Dead Poet Society – laut, ehrlich und gitarrenlastig. Die Musik funktioniert sowohl für klassische Rockfans als auch für alle, die auf verzerrte Gitarren und gute Live-Energie stehen. In ihren Songs geht es um echte Gefühle, Unsicherheiten und gesellschaftliche Themen, die viele kennen, aber selten offen ansprechen. Live bedeutet das: viel Energie, Emotion und eine ordentliche Portion Rock'n'Roll.

**24. Januar, 20 Uhr • Hebebühne, Hamburg**



### JOANNE SHAW TAYLOR

Joanne Shaw Taylor zählt zu den prägenden Stimmen des modernen Bluesrock. Mit inzwischen zehn Alben entwickelte sie sich zu einer der begehrtesten Gitarristinnen im Rock. Produziert von Kevin Shirley und veröffentlicht auf Bonamassas Label Journeyman Records, festigt ihre aktuelle Platte „Black & Gold“ ihren Status als wichtiger britischer Bluesrock-Export. Das Album verbindet kraftvolle Riffs, emotionale Tiefe und moderne Sound. Mehr Infos und Tickets für 42,55 Euro zzgl. Gebühr: [www.farbik.de](http://www.farbik.de)

**5. Februar, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg**

## YASS: ROCKING THE CENTURY

Mit zehn bewegenden Sets dreht sich im Planetarium die Musikbox und bringt die Vibes eines ganzen Jahrhunderts zurück.

Musikalisch begleitet von Stilpluralistin YASS werden historische Zeiten und prägende Momente aus Kultur, Weltgeschehen, Medien und Technik lebendig. Mit glasklarer Stimme führt die Vollblutmusikerin von den goldenen 20ern über die Dancefloors der 70er bis in die Gegenwart. Mehr Infos und Karten für 34 Euro unter [www.planetarium-hamburg.de](http://www.planetarium-hamburg.de).

**30. Januar, 20 Uhr • Planetarium, Hamburg**



## 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 ...

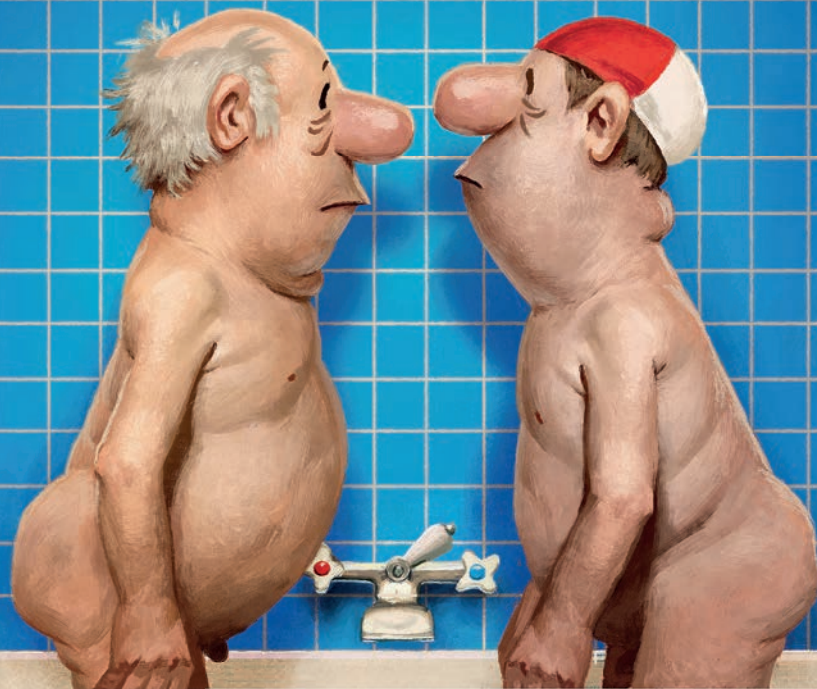
**Simon Beckett: Knochenkälte. Rowohlt, 464 S., 26 Euro**

**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**



# 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 • Laeishalle**

**Tickets ab sofort bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim<sup>★</sup>**





## 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

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

#### 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.

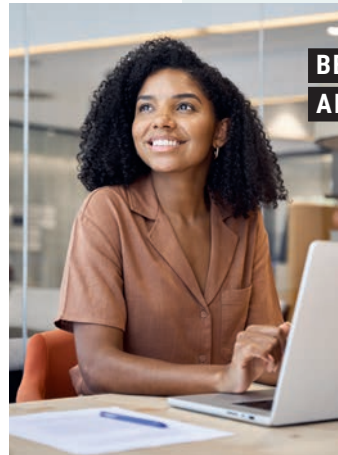
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Veranstaltungsinweise sind kostenlos. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.

## VORSCHAU

# IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. 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.

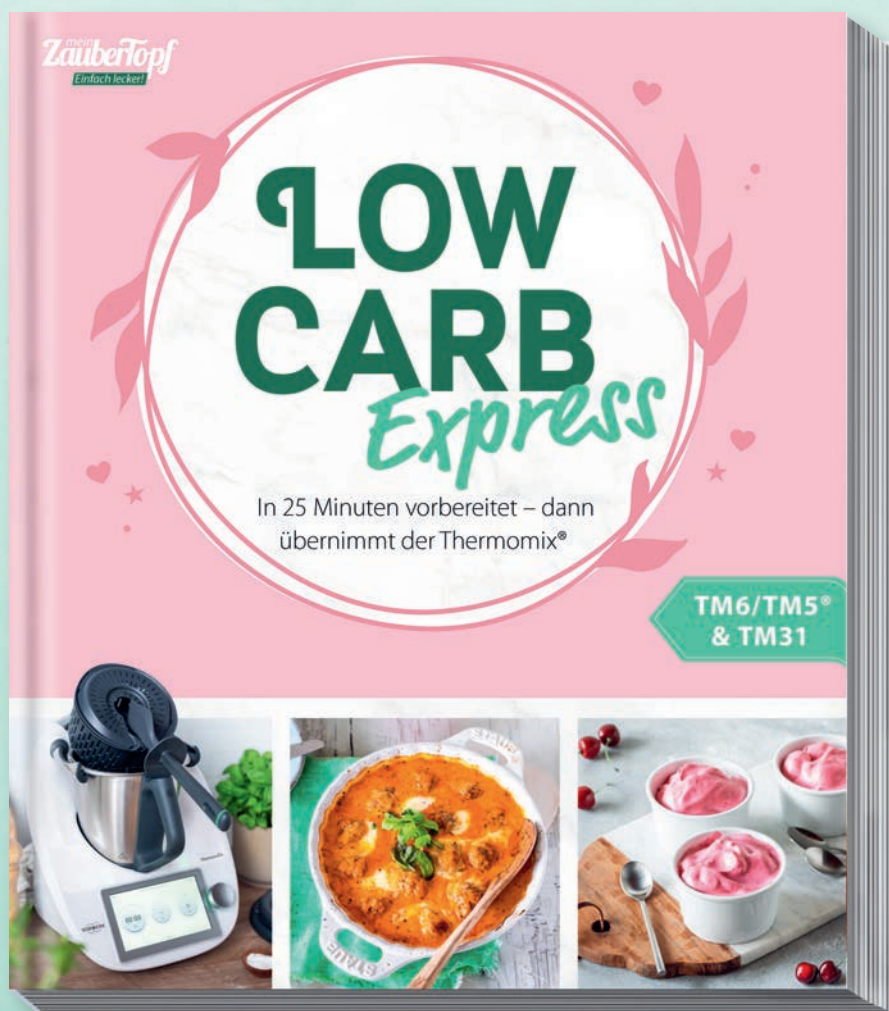
Zur CO<sub>2</sub>-Kompensation startet falkemedia in 2022 ein eigenes Waldaufforstungsprogramm.





# 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**  
Auch bei ONE

**Hugendubel**  
Das Lesen ist schön!

 **Mayersche.de**

 **f.m.**



**SCHLOSS WARNSDORF**

PRIVATKLINIK

# LONGEVITY DURCH HEILFASTEN

**BEFREIUNG FÜR KÖRPER,  
GEIST UND SEELE**

Heilfasten mit ärztlicher  
Betreuung,  
umfangreichem  
Sportprogramm und  
Entspannungstrainings,  
inklusive Fastenbrechen  
plus 3 Aufbau-tage.

Schloss Warnsdorf  
Klinik Dr. Scheele GmbH  
Schlossstraße 10, 23626  
Warnsdorf



04502/840-0



[www.schloss-warnsdorf.de](http://www.schloss-warnsdorf.de)



[info@schloss-warnsdorf.de](mailto:info@schloss-warnsdorf.de)

