

# lebensart

HAMBURG WEST / ELBVORORTE / PINNEBERG / ITZEHOE

JANUAR 2026 • KOSTENLOS

## Dieses Jahr wird bunt

KULTURHIGHLIGHTS 2026

## Wir sind hin und weg

BEST AGER ON TOUR



**Zahnexperten Dr. Pillich:**  
Wir schenken der Welt ein Lächeln



# DAS Airfryer Magazin

Schneller, knuspriger, stressfreier –  
jeden Tag ein Wow!

**32 Seiten Extra-Heft GRATIS**  
93 neue crispy Rezeptideen  
ZauberTopf EXTRA Ausgabe 1/26 WINTER

# AIR FRYER Club

Das Beste aus der Heißluftfritteuse

**ICONIC DER TEST**  
Cosori ändert alles:  
Gesünder, stylischer & smarter als je zuvor

**7 Tiefkühler-Tricks**  
Gerichte auftauen, erhitzen & genießen

**Salami-Lasagne**  
Ganz einfach!

**30+ Express-Rezepte**

- FAVORITEN Backfisch, Kroketten & Camembert
- VEGGIE-HITS Knuspriges Gemüse
- KROSSE SNACKS Die willst du immer wieder!
- ZUBEHÖR Das spart dir Zeit

**Schuelle SOULFOOD**  
Schlemmerzeit! Wärmt dich mit One Pots mit Pasta, Hähnchen, Lachs und Gnocchi  
So genial: Reinigungsaufwand minimiert

**Mit MEHR ENERGIE fit durch den Winter**

**20 High Protein Rezepte**  
Airfryer: leicht & lecker

**AIR FRYER Club**

**Das Jahres-  
Kombi-Abo**

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

**33,90€**

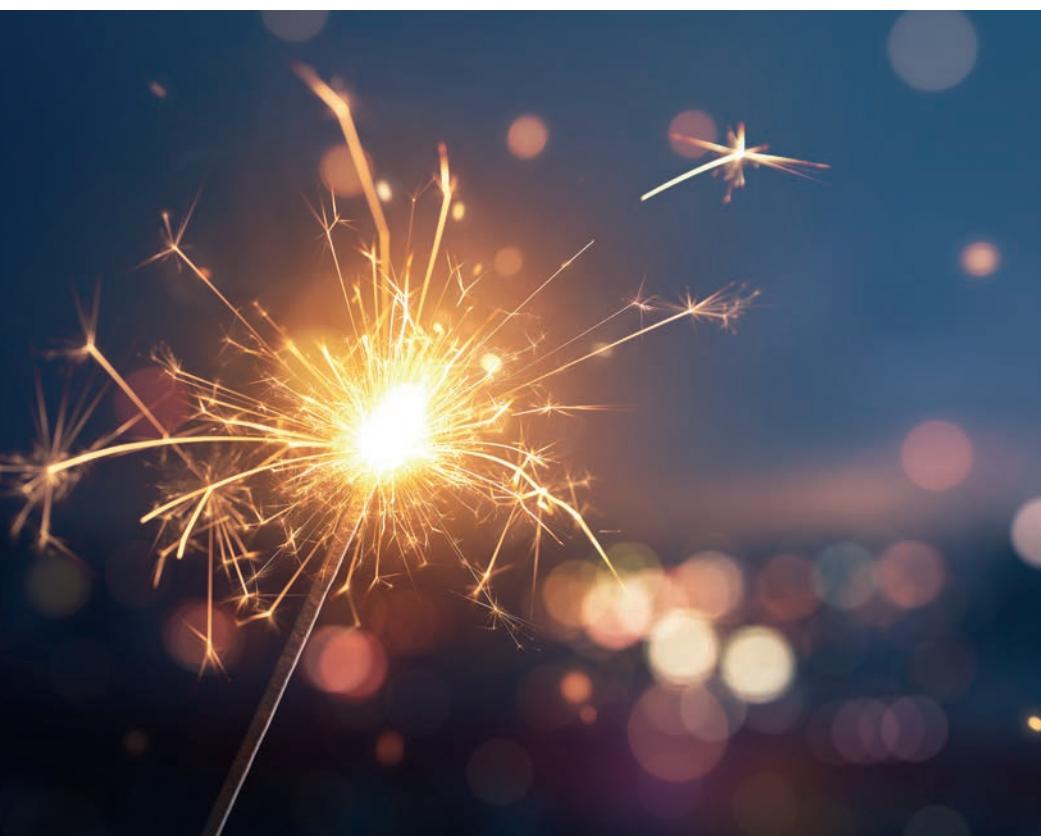
**Jetzt bestellen unter:**

[www.airfryer.club/aboart](http://www.airfryer.club/aboart)

**Bestellnummer: AIRONE24E**



**Jetzt scannen  
& losfryen!**



# Liebe Leserin, lieber Leser,

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

## MEHR SCHÖNE MOMENTE

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

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

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

## AUSBLICK AUF DAS JAHR

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

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



**ZUM TITEL**  
Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **Zahnexperten Dr. Pillich** aus Pinneberg. Erfahren Sie mehr unter [www.zahnexperten-pi.de](http://www.zahnexperten-pi.de).

Titel: © Kirill Brusilovsky

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:

#TeamSeenotretter



Spendenfinanziert

# THEMEN

JANUAR 2026

## COVER I Zahnexperten Dr. Pillich

## 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



## 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.....	44
---------------------------	----

## 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

Cloud Dancer: Willkommen in den Wolken.....	60
---	----



## KUNST &amp; 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

# Lust auf gute Ideen für den Thermomix®?



6 AUSGABEN +  
2 SONDERHEFTE

**JETZT NUR  
59,90 €**

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

mein ZauberTopf ist eine unabhängige Publikation aus dem Hause falkmedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken Thermomix®, TM5® und Varoma® sowie die Produktgestaltungen des „Thermomix®“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in mein ZauberTopf ist ausschließlich falkmedia verantwortlich.

# TRENDS & NEWS

## IM JANUAR 2026

*Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.*

### YOUNG MUSIC ACADEMY

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 konzentrieren. 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).



Foto: Adobe Stock

### Dithmarschen – nachhaltiges Reiseziel



Die Urlaubsregion Dithmarschen ist für ihr konsequentes Engagement im nachhaltigen Tourismus erneut von der Zertifizierungsorganisation TourCert als nachhaltiges Reiseziel ausgezeichnet worden. Die Zertifizierung gilt bis 2028 und würdigt den kontinuierlichen Einsatz der Region für ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit. Seit 2022 baut Dithmarschen Tourismus ein Partnernetzwerk nachhaltiger Betriebe auf. Dazu zählen Hotels, Gastronomie sowie touristische Dienstleister. Gemeinsam arbeiten die Partner an konkreten Angeboten und Maßnahmen mit dem Ziel, die Natur, regionale Lebensqualität und kulturelle Traditionen nachhaltig zu stärken. Themen wie Artenvielfalt, Klimaschutz und der Erhalt lebendiger Traditionen stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie die langfristige Sicherung der touristischen Attraktivität.

Foto: Dithmarschen Tourismus / Photocompany

**GRUSS  
DER HEIMAT,  
VON UNS  
GERETTET.**



## 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: pd / [www.bei-mir-zu.haus](http://www.bei-mir-zu.haus)

## BEST OF LIFE AWARD FÜR DAS SHMF



Festivalintendant Dr. Christian Kuhnt 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 Fazil Say.

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

Eines von vielen tausend geförderten Denkmälern.

**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.



# 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.



Foto: Mediaserver Hamburg / Doubtfireon - Konstantin Beck

**BIKE+RIDE**

## NEUE STATION IN QUICKBORN

Die Stadt Quickborn setzt ein weiteres Zeichen für die Stärkung des Radverkehrs mit einer neuen Bike+Ride-Anlage am Bahnhof Quickborn Süd. Die Fertigstellung ist für Ende März 2026 vorgesehen. Für die wachsenden Pendlerzahlen in der Metropolregion zwischen Quickborn und Hamburg hat der Bahnhof Quickborn-Süd eine hohe Bedeutung. Die neue Anlage umfasst insgesamt 142 Fahrradstellplätze. Dazu gehören ein offener Bereich sowie eine abschließbare Sammelschließanlage mit 66 gesicherten Stellplätzen, ausgestattet mit einem elektronischen Zugangssystem.

**TOP 10**

## ELBE ICE STADION

Welche Eislaufbahnen in Deutschland bieten das rundum beste Erlebnis? Der Reiseveranstalter Fit Reisen ist dieser Frage nun bereits zum zweiten Mal nachgegangen und hat die beliebtesten Eislaufbahnen des Landes in einem umfangreichen Ranking ermittelt.

Von klassischen Hallen mitten in der Stadt bis zu idyllischen Freiluftbahnen in winterlicher Landschaft zeigt die Auswertung, wo sich ein Ausflug auf Kufen besonders lohnt. Das Elbe Ice Stadion aus der Gemeinde Brokdorf sichert sich Platz 9 im bundesweiten Ranking der beliebtesten Eislaufbahnen.



Foto: Adobe Stock

**AHOI**

## SEGEL SETZEN!

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

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



Foto: 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.

## 2. ABBAUGENEHMIGUNG FÜR KERNKRAFTWERK BRUNSBÜTTEL

Schleswig-Holsteins Umweltminister Tobias Goldschmidt erteilte im Dezember die 2. Abbaugenehmigung für das Kernkraftwerk Brunsbüttel und übergab diese an die Betreibergesellschaft Vattenfall. Die Übergabe fand im Kontrollbereich am Reaktordruckbehälter statt (kl. Foto), der mit der Abbaugenehmigung rückgebaut wird. „Diese 2. Abbaugenehmigung für das Kernkraftwerk Brunsbüttel ist ein Meilenstein. Damit hat Schleswig-Holstein nunmehr alle atomrechtlichen Stilllegungs- und Abbaugenehmigungen für die Atomkraftwerke Krümmel und Brunsbüttel erteilt. Beide sind in der Zuständigkeit von Vattenfall, denen ich für die ausgezeichnete Zusammenarbeit ausdrücklich danken möchte. Wir kommen sehr schnell voran und gehen heute einen weiteren großen Schritt in Richtung Atomausstieg in Schleswig-Holstein“, sagte Umweltminister Tobias Goldschmidt. Mit der Genehmigung können auch der Reaktordruckbehälter, der biologische Schild und Teile des Sicherheitsbehälters abgebaut werden. Auch der entsprechende Umgang mit radioaktiven Stoffen wird damit genehmigt.

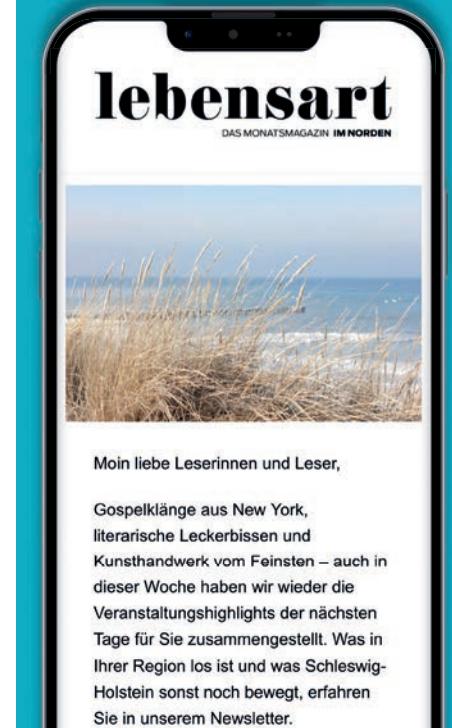


# Der Lebensart Newsletter

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



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



Moin liebe Leserinnen und Leser,

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

# AUF INS NEUE ABENTEUER!

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





Foto: Adobe Stock

## WINTERLICHER SPASS DIREKT AN DER ELBE

Im ÜberQuell auf St. Pauli erleben Sie Eisstockschießen unter Lichterketten mit Blick auf die Docks: zwei überdachte 14-Meter-Bahnen, wetterfest und spielbereit. Food & Drinks gibt's direkt an der Bahn, darunter frische Pizzen aus dem Steinofen und natürlich darf auch herzerwärmender Glühwein und Apfelpunsch nicht fehlen. Saisonale Winterbiere stehen auch mit auf der Speisekarte. Jede Spielzeit dauert 60 Minuten. Seit 2018 zählt der Spot zu Hamburgs beliebtesten Winteradressen – wirklich ideal auch für Firmen, Teams, Geburtstage, Freundesgruppen, After-Work-Runden und Kunden-events. Geöffnet ist die Bahn noch bis Ende Februar. Buchungen sind unter [www.ueberquell.com](http://www.ueberquell.com) möglich.

bis 28. Februar • ÜberQuell, St. Pauli Fischmarkt



Foto: Robert Eder

## ZWISCHEN WILDTIEREN UND LICHTERKUNST

LUMAGICA Schwarze Berge ist zurück und führt diesmal durch Raum und Zeit. Noch bis 1. Februar verwandelt sich der Wildpark Schwarze Berge wieder in ein magisches Lichtermeer. Unter dem Motto „Eine Reise durch Zeit und Raum“ nimmt der aufwendig inszenierte Lichterpark seine Gäste mit auf eine fantastische Expedition, vom ersten Funken nach dem Urknall, durch die Welt der Dinosaurier bis in die Zukunft. Jede Epoche wird mit Licht, Klang und Spezialeffekten eindrucksvoll in Szene gesetzt. Besondere Highlights sind auch die interaktiven Lichtkunstwerke, bei denen die Besucher selbst Teil der Inszenierung werden. Mehr Infos und Tickets unter [www.wildpark-schwarze-berge.de](http://www.wildpark-schwarze-berge.de).

bis 1. Februar • Wildpark Schwarze Berge

## 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-



Foto: Messe Frankfurt GmbH

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

## BUMMELN IN BAD SEGEBERG



Foto: Adobe Stock

Wochenendvergnügen in Bad Segeberg: Am Sonntag, den 25. Januar, stehen die Geschäfte der Segeberger Innenstadt für Besucher\*innen offen. Blumen- und Buchläden, Bäckereien und Boutiquen – die Einkaufsmeile der beschaulichen Kleinstadt verbindet bekannte Shops mit individuellen Ladengeschäften. Egal, ob Sie spontane Be- sorgungen machen müssen oder einfach gemütlich stöbern wollen, hier gelingt beides! Das Wochenendvergnügen stellt auch eine großartige Möglichkeit dar, den Sonntagsspaziergang mit einem kleinen Stadtbummel zu verbinden.

**25. Januar • Innenstadt, Bad Segeberg**

## SCHÄTZE ANS LICHT



Foto: Adobe Stock

Sie lieben es, neue Klamotten zu kaufen, aber die guten Stücke dürfen schon getragen worden sein? Sie schätzen Nachhaltigkeit und die Inspiration schöner Märkte? Dann wird es Zeit, sich einen Sonntagvormittag im Goldbekhaus zu gönnen: Bei dem gemütlichen Indoorflohmarkt am 25. Januar gibt es viele tolle Fundstücke zu entdecken. Das Stadtteilkulturzentrum Goldbekhaus direkt am Goldbekkanal ist eines der größten soziokulturellen Zentren Hamburgs und bietet seinen Gästen einen Ort für Kunst und Kultur, für Begegnung und Diskurs, für kreative sowie sportliche Entfaltung und Entwicklung. Mehr Infos unter [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de).

**25. Januar, 10 bis 14 Uhr • Goldbekhaus, Hamburg**



Foto: Adobe Stock

## WINESTYLE HAMBURG DAS WEINERLEBNIS AM ELBUFER

*Hier gehen Wein und hanseatische Weltöffnenheit 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**

CORNELIA POLETT



# OPALAZZO

## 10 JAHRE HAMBURG

DIE DINNER-SHOW IM SPIEGELPALAST



Tickets  
sichern!



# HERZKLOPFEN INKLUSIVE

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

MOËT & CHANDON  
FRANCE 1743  
CHAMPAGNE

HAMBURG  
ZWEI

PAULANER

FÜRSTENBERG  
BIERBRÄUER

ZWIESEL  
GLAS



# 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



Foto: Hamburg Messe und Congress - Nicolas Maack

## Naturgenussfestival

Schleswig-Holsteiner Natur erleben

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

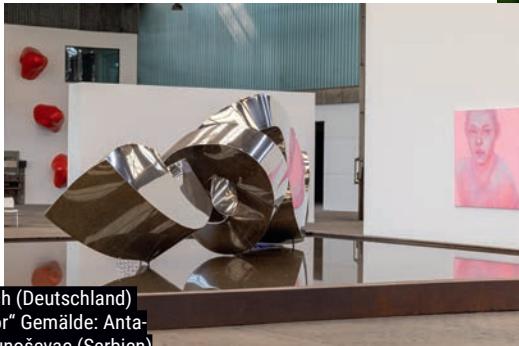
Von Juni bis September gibt es im Land zwischen den Meeren wieder über 100 Veranstaltungen. Sie zeigen die Schönheit Schleswig-Holsteins und des Stiftungslandes – die Wiesen und Weiden, Wälder und Moore der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein – aber sie schärfen auch das Bewusstsein für den Naturschutz,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



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



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



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

# NordArt 2026

Perspektiven aus aller Welt

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

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

gemeinsamen Gedanken. Vom 6. Juni bis 4. Oktober können Sie wieder über das weitläufige Gelände schlendern und sich inspirieren lassen. Mehr Infos unter [www.nordart.de](http://www.nordart.de).

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

Fotos: Rainer Binz / Jörg Wohlfahrm

# HOLSTENKÖSTE 2026

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



Foto: Adobe Stock

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

## GENUSS AUF DER SCHLEMMERMEILE

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

## BUMMELN UND FEILSCHEIN

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

**11. bis 14. Juni**  
**Neumünster**



# Kieler Woche 2026

## SEGELFEELING IN KIEL

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

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

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

### LIVE AUF DER BÜHNE

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

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

**20. bis 28. Juni • Kiel**



## 75 JAHRE EUTINER FESTSPIELE

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

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

## IM TAL DES TODES



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

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

# SOMMERNACHTSTRÄUME IN HONIGSEE



Foto: Sebastian Has

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

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



Fotos: Felix König

## HERRLICHE KLÄNGE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Von spannenden musikalischen Bezügen zur Fokus-Stadt Stockholm über Weltstars wie Roxette, Rolando Villazón, Daniil Trifonov und Jess Gillam bis hin zu mitreißendem Afropop und den spektakulären Schleswig-Holstein Proms: Das Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) hat vom 4. Juli bis 30. August wieder zahlreiche Höhepunkte für einen vielfältigen Festivalsommer in petto. Eine Reihe von Künstler\*innen loten die musikalischen Facetten der Fokus-Stadt Stockholm aus, die im Zentrum des kommenden Festivalsommers stehen wird. An fünf Wochenenden im Juli und August werden die schönsten Gutsanlagen Schleswig-Holsteins zur idyllischen Kulisse. Das gesamte Programm wird am 26. Februar veröffentlicht. Tickets und Infos unter [www.shmf.de](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 Traditionsssegler Einblicke erhaschen. Die Travemünder\*innen, ortsansässige Vereine und Verbände bereichern die Travemünder Woche mit ihrer Kreativität. Entlang der Wasserkante sorgen Bands, Party-Zonen, Foodtrucks und vieles mehr für Unterhaltung. Im Brügmannsgarten lädt alljährlich der

große Kinderspielbereich zum Toben und Spaß haben ein mit Karussells, Hüpfburgen, Trampolinen und begehbarer 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 / Wikinger GmbH

## Skål! DIE WIKINGER SIND LOS

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

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

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

Pfeil- und Bogenbau, Drechsler, 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 Sensitives 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: Malte Keller (2) / Lucas Martens (2)



# DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS

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



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



**Jährlich  
100 Mio.  
Video Views\***

**Diese Marken  
vertrauen uns:**



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

**Ruft einfach mal durch!**

📞 0431 20076600

✉️ t.moeller@falkemedia.de

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

WILLKOMMEN 2026



# GROSSE TRÄUME, MUTIGE IDEEN, KLEINE AUSZEITEN

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

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



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

### MEDIABERATERIN REGINE SAUERBERG FREUDE, FESTIVALS UND FARBEN

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



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

### VOLONTÄRIN MAYA SCHUKIES DER MOMENT DES GLÜCKS

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

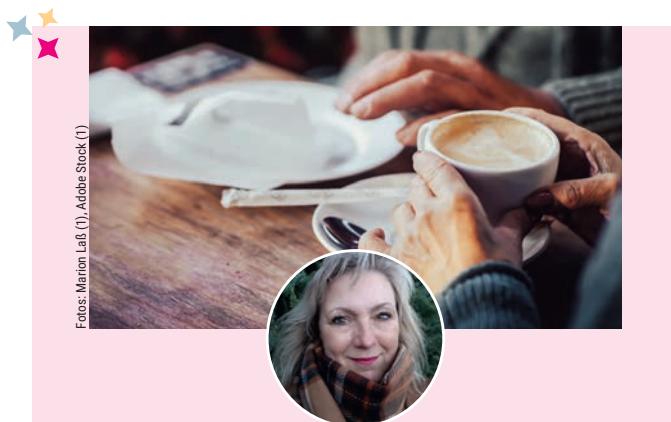


Foto: Marion Lass (1), Adobe Stock (1)

### REDAKTEURIN MARION LASS AUF EIN KÄFFCHEN

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



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

### GESCHÄFTSFÜHRERIN UND REDAKTEURIN KATHRIN WESSELMANN WENIGER IST MEHR

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



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

## GESCHÄFTSFÜHRERIN UND MEDIABERATERIN GESA SCHIMMER HEJ NEUES LEBEN

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



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

## MEDIABERATERIN RENATE WIETZKE SCHNEEMÄNNER UND URLAUBSFREUDEN

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



YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendtausch

# zu Hause die Welt entdecken



## JETZT GASTFAMILIE WERDEN!

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

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

**[gastfamilien@yfu.de](mailto:gastfamilien@yfu.de)**  
**[www.yfu.de](http://www.yfu.de)**  
**040 22 70 02 -0**

**Gemeinnütziger  
Schüleraustausch  
seit 1957**



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



REDAKTEUR SEBASTIAN SCHULTEN

### VON POREN UND FALTEN

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



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

REDAKTEURIN NATALIE ZAHNOW  
JETZT GEHT'S RUND

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



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



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



REDAKTEUR HEIKO  
NIE GANZ OHNE

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





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



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



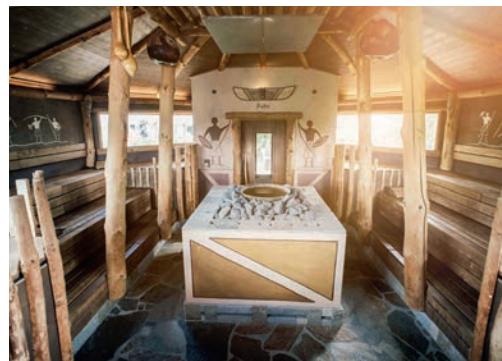
**REDAKTEURIN MIRJAM STEIN  
ZUCKER ADÉ,  
SPORT JUCHEE**

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.

**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.

ADVERTORIAL



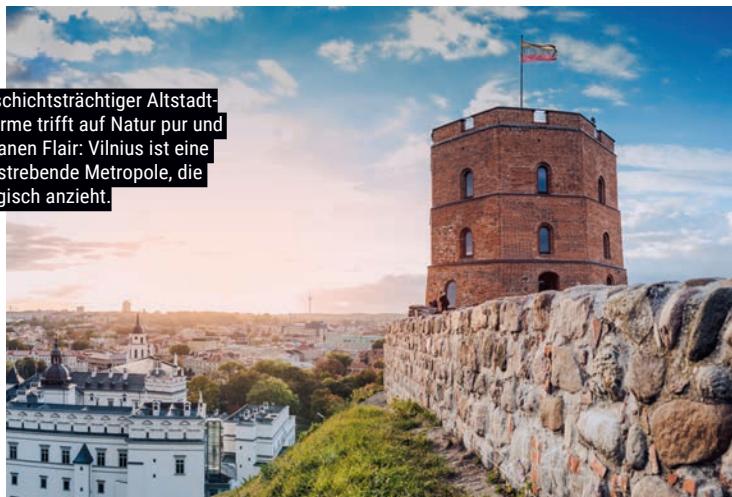
# **TASCHE PACKEN UND AUF INS SAUNA-GLÜCK!**

*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).



# BALTISCHE SEELE, EUROPÄISCHER PULS

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

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

## GESCHICHTE ZUM ANFASSEN

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

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



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



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

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

## GENUSS MIT CHARAKTER

Kulinarisch hat sich Vilnius in den vergangenen Jahren still, aber konsequent zur Feinschmecker-Adresse entwickelt. Regionale Produkte, nordische Klarheit und internationale

Einflüsse prägen die Küche – vom Marktstand bis zum Michelin-prämierten Restaurant. Vier Sterne-Restaurants zählt die 600.000-Einwohner-Stadt mittlerweile: das Nineteen18, das Demo, das Džiaugsmas und das Pas mus. Sie stehen für Saisonalität, handwerkliche Präzision und eine entspannte, moderne Fine-Dining-Kultur ohne steife Förmlichkeit. Veranstaltungen wie die Vilnius Gastronomy Week zeigen ebenfalls, dass Genuss hier Teil der Stadtkultur ist: kreativ, nachhaltig und bodenständig zugleich. Die Auszeichnung als

„Europäische Gastgewerbe-Stadt 2025“ würdigt dabei das Zusammenspiel aus Hotellerie, Gastronomie und urbanem Lebensgefühl. Für Reisende aus Norddeutschland ist Vilnius besonders bequem erreichbar: Ab Hamburg gibt es Direktflüge, die Flugzeit beträgt rund zwei Stunden. Damit eignet sich die Stadt ideal für einen verlängerten Wochenendtrip oder als Einstieg in eine Baltikum-Reise.

Noch mehr Inspiration und interessante Informationen finden Sie unter [www.govilnius.lt](http://www.govilnius.lt).

## 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 Städtereisen, 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. Messeeingang. Zusätzlich gibt es auf der Bühne in Halle B7 Kurzvorträge zu den „Reisehighlights 2026“. Mehr Infos unter [Reisering Hamburg RRH GmbH](http://www.reisering-hamburg.de), Tel.: 040 / 280 39 11, [www.reisering-hamburg.de](http://www.reisering-hamburg.de)


**REISERING**  
**HAMBURG**  
**ERLEBNISREISEN & TAGESFAHRten 2026**

**Maximal 30 Gäste**  
**Einzelplatzgarantie für Alleinreisende**

7 Tage Kurlaub an der poln. Ostsee: Misdrroy	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 Tatoo 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 Elphilharmonie Orchester in der MUK Lübeck	ab € 72,50

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

07.05.	Tagesfahrt Zarrentin & 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](http://www.reisering-hamburg.de) und in jedem guten Reisebüro



# „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 angehören. 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 ►

# Was tun bei ARTHROSE?



Nicht selten leiden Arthrose-Betroffene tagein, tagaus und auch nachts unter heftigen Schmerzen. Was tun, wenn die vielen Möglichkeiten der Selbsthilfe zum Schutz der Gelenke nicht durchführbar sind oder ohne Erfolg bleiben? Was tun, wenn äußerliche Anwendungen das Entzündungsgewebe nicht erreichen und Medikamente zu viele Nebenwirkungen haben? Kann dann die sogenannte Radiotherapie zur Linderung der Arthroseschmerzen beitragen? Und bei welchen anderen Weichteil-orthopädischen Erkrankungen kann sie eingesetzt werden? Zu diesen wichtigen Fragen und allen anderen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. in ihrem Ratgeber „Arthrose-Info“ wertvolle, praktische Empfehlungen, die jeder kennen sollte. Auch fördert sie die Arthroseforschung bundesweit mit bisher 500 Forschungsprojekten und einer Stiftungsprofessur. Eine Sonderausgabe des „Arthrose-Infos“ kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt (bitte gern eine 0,85-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder per E-Mail an: [service@arthrose.de](mailto:service@arthrose.de) (bitte auch dann gern mit vollständiger Adresse für die Zusendung des Ratgebers).

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

### DIE LUSTIGSTE TOUR

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

### „NORMALE HOTELS – WIE WIR“

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



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 zusammengestellt und ein Doppelzimmer buchen. Das macht jeder, wie er möchte.“

### GERNE AUCH TAGESTOURN

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 Bremen 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 Urlaubsgeisichtern. Der Alltag kann zu Hause bleiben!“



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



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

# Willkommen im SlowModus

Kennen Sie schon die SlowDown Hotels an der Ostsee?

Wer hier ankommt, spürt ihn sofort – den SlowModus.

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

## ALLEIN ODER MIT FREUND\*INNEN

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

## OSTSEE-BLICK UND DAMPFSAUNA

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

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

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

## BEHEIZTER POOL UND SAUNA

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

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



spannen und den Kopf frei machen.

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

## DER NEUE SOMMERKATALOG IST DA



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

**Peters-Reisen**  
Schmalenbrook 13  
24647 Wasbek  
Tel.: 04321 / 96 60 oder 040 / 30 39 30 38  
[www.peters-reisen.com](http://www.peters-reisen.com)



## DEINE ZEIT. DEIN ENGAGEMENT.

Für mehr Nachhaltigkeit & soziale Gerechtigkeit.



### BFD bei den Tafeln

In der Lebensmittelausgabe, in der Sortierung, im Büro oder im Fahrdienst – es gibt viele Möglichkeiten, sich im Bundesfreiwilligendienst bei den Tafeln einzubringen.

► Wir freuen uns auf dich!  
[www.tafel.de/bfd](http://www.tafel.de/bfd)



**TAFEL**   
DEUTSCHLAND

# KLEINE EXTRAS, GROSSE WIRKUNG

*Sie sollen auf Bustour? Haben Sie an alles gedacht?*

*Hier einige Helferlein für eine schöne 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. 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.





# REISERING HAMBURG

**ERLEBNISREISEN & TAGESFAHRten IN DEUTSCHLAND**



**Maximal 30 Gäste**  
**Einzelplatzgarantie für Alleinreisende**

7 Tage Kurzurlaub an der poln. Ostsee: Misdroj	22.02.-28.02. € 902,-
8 Tage Rügen - Ostseebad Binz über Ostern	01.04.-08.04. ab € 1.425,-
7 Tage Traditionreiches 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 Tatoo inkl. Sitzplatz-Karte	ab € 114,50
21.1./6.8.22.2. 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 Lübeck	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 Hebebrücke, falls die Treppen im Bus zu steil sind...

24.04. Tagesfahrt Rapsblüte Holst. Schweiz, inkl. Mittagessen & Kaffeegedeck	€ 148,50
07.05. Tagesfahrt Zarrentin & Böltzenhagen, 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 und in jedem guten Reisebüro

## DIE MOBILITÄT REIST EINFACH MIT

Foto: Adobe Stock Bilderstock GmbH

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.

32 lebensart



# NEVO5 – EINFACH PERFEKT FÜR BEST AGER

E-Bikes der Firma Riese & Müller sind von Best Agern gut zu händeln.

„Probieren Sie das Nevo5 aus!“ lädt das Team von „Die Fahrradbörse“ ein.

„Das neue Nevo5 ist nicht nur komfortabel und einfach zu handhaben, sondern schlicht unverwechselbar – seine ikonische Silhouette erkennen Sie schon von Weitem“, sagt Daniel Sauter von „Die Fahrradbörse“ in Elmshorn.

„Mit dem zuverlässigen Tiefeinsteiger fahren Sie entspannt durch die Stadt oder erkunden auf idyllischen Radwegen die Umgebung.“

## SOUVERÄN UND LEISTUNGSSTARK

Egal ob bergab oder sehr schnell, mit viel Gepäck oder in Kurven – das Nevo5 hält stets die Spur. Dafür sorgen die gefederte Gabel und Sattelstütze und der besonders steife Rahmen.

„Zuverlässig unterstützt werden Sie dabei vom kraftvollen Bosch Motor mit bis zu 100 Nm Drehmoment oder der wartungsarmen Pinion MGU“, so Sauter.

## DETAILVERLIEBT

Seine hochwertige und markante Optik verdankt das Nevo5 ausfeilten Details: zweifarbige Rahmenlackierung, verschliffene Schweißnähte im Sichtbereich, Durchstiegschutz und ein in Rahmenfarbe lackiertes Akkucover aus Aluminium. „Zum Aufladen entnehmen Sie den Akku oder nutzen die bequem erreichbare Ladefach auf dem Oberrohr.“

## TRANSPORT? ABER SICHER!

Auf dem Gepäckträger mit MIK HD System lässt sich nicht nur im Handumdrehen ein Einkaufskorb oder Kindersitz befestigen, sondern dank zusätzlicher Streben auch eine Packtasche. Für beste Sicht und Sichtbarkeit sorgen der leistungsstarke Scheinwerfer mit Fern- und Abblendlicht und das Rücklicht mit Bremslicht. „Und wenn Sie eine Fahrspause einlegen, sichern Sie Ihr Nevo5 mit dem Rahmenschloss und einer massiven Schlosskette. Das optionale Bosch eBike ABS bringt maximale Sicherheit beim Anhalten“, lädt Daniel Sauter ein, das E-Bike bei einer Probefahrt kennenzulernen.

Fotos: Riese & Müller

# SMART. DYNAMISCH. ÜBERZEUGEND.

## DAS NEVO

Die Nevo Modelle bieten Ihnen ein rundum gelungenes Fahrerlebnis – ob während der Tour, beim Laden oder beim Abschließen. Dank vielfältiger Ausstattungsoptionen und tiefem Durchstieg sind sie echte Allrounder für den Alltag.



RIESE & MÜLLER

lieferbar in 4  
Farben, ab  
**5.799,-**



Ab Frühjahr 2026 verfügbar!  
Das NEVO jetzt schon Probe fahren!  
Vereinbaren Sie gern einen Termin.

**04121-7 64 63**

**Die Fahrradbörse**  
... der bessere Service für's Rad!

[www.die-fahrradboerse.de](http://www.die-fahrradboerse.de)

Mo.-Fr.: 9 - 12:30, 14 - 18:30, Sa: 9 - 13 Uhr · Tel.: 04121 - 7 64 63

# Eine wirklich tolle Erfahrung

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

von Marion Lass



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

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

## ROSAS WUNSCH

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

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

## EINE VÖLIG NEUE ERFAHRUNG

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

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

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



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 vergraben Vokabeln wieder an die Oberfläche geholt. Ein schöner Nebeneffekt!“

## STOLZ AUF DAS GASTKIND

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

## FAMILIENLEBEN NEU BELEBT

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

## SCHÖNE TOUREN MIT DER FAMILIE

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

## ERWEITERTER HORIZONT UND NEUE FREUNDSSCHAFTEN

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

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

## EINE GASTFAMILIE IST ...

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

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

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

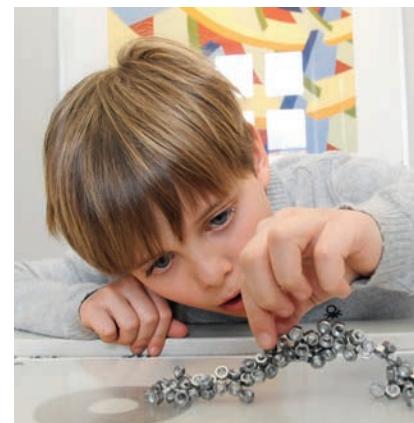


## GANZ GROSSES THEATER

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

## EINFACH PHÄNOMENAL!

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





## WARMER WASSERSPASS

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

## Eisiges Vergnügen



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

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

## VERKEHRTE WELT

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

[www.hamburg.museumderillusionen.de](http://www.hamburg.museumderillusionen.de)



## GROSSES WALDABENTEUER

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

[www.erlebniswald-trappenkamp.de](http://www.erlebniswald-trappenkamp.de)



## EISBAHNEN IM NORDEN

**Stadtwerke Eisfestival Kiel**  
bis 18. Januar geöffnet  
vollständig überdachte Eisbahn am Germaniahafen  
[www.kiel-sailing-city.de](http://www.kiel-sailing-city.de)

**Eiswelt Scharbeutz**  
bis 15. Februar geöffnet  
Echteisfläche mit zusätzlichem Eisrundlauf durch den Kurpark  
[www.luebecker-bucht-ostsee.de/eiswelt](http://www.luebecker-bucht-ostsee.de/eiswelt)

**Bäderland Eisland Hamburg**  
vollständig überdachte Eishockeyhalle mit Laufzeiten für die ganze Familie  
[www.eisland-hamburg.de](http://www.eisland-hamburg.de)

**EisArena Hamburg**  
bis Ende März geöffnet  
Open-Air Eisfläche mit 4.300 Quadratmetern in Planten und Blomen  
[www.eisarena-hamburg.de](http://www.eisarena-hamburg.de)

**Stadtwerke Eisvergnügen Elmshorn**  
bis 4. Januar geöffnet  
winterliches Erlebniszentrum auf dem Holstenplatz  
[www.stadtmarketing-elmshorn.de/eisvergnuegen](http://www.stadtmarketing-elmshorn.de/eisvergnuegen)

**Elbe Ice Stadion Brokdorf**  
bis 14. März geöffnet  
Eislaufhalle an der Elbe  
[www.elbe-ice-stadion.de](http://www.elbe-ice-stadion.de)

**Stadtwerke SH Eisbahn**  
bis 4. Januar  
Eisbahn inmitten des Rendsburger Weihnachtsmarkts auf dem Schiffbrückenplatz  
[www.renburg-tourismus-marketing.de/eisbahn](http://www.renburg-tourismus-marketing.de/eisbahn)

# EIN TOPF VOLL GLÜCK

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



## BUNTES HÄHNCHEN-CURRY

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**ZUTATEN** für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Möhren
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 2-3 TL gelbe Currysauce
- 1 ½ TL Currysüppchen
- 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. Currysauce und Currysüppchen einrühren und kurz mitrösten.

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

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



### TIPP:

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

# ROSENKOHL-KABELJAU-CURRY

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten  
**ZUTATEN** für 4 Personen

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

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

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

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

# SCHARFES BLUMENKOHLCURRY MIT CASHEWKERNEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

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

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

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

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

## TIPP:

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



# GOLD FÜR ZORA KLIPP Per Express nach Schweden

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

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

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

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



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

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

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



## Köstliche Tradition MEHLBÜDDDEL & GRAUE ERBSEN

Früher eine Mühle mit Windantrieb, heute ein gemütliches Restaurant mit einer hervorragenden Küche: Das Glückstädter Restaurant **Zur Alten Mühle** mit Blick auf den Yachthafen lockt nicht nur während der Sommermonate mit köstlichen Fischgerichten und frischen Nordseekrabben. Auch im Winter tummeln sich bei Dieter Lassmann und seinem Team beliebte, norddeutsche Traditionsgesichte auf der Speisekarte. Den Anfang macht im Januar das Mehlbeutel- oder auch Mehlbüddel-Essen, die uralte Küsten-Hausmannskost. Insbesondere die ältere Generation wird sich daran noch gut erinnern, ebenso wie an das Graue-Erbsen-Essen, das man traditionell in Geselligkeit genießt, und entsprechend wird die Köstlichkeit in der Rosenmontags-Woche vom 16. bis 22. Februar serviert. Interessiert? Dann schnell reservieren unter Tel.: 04124 / 18 07. Mehr Infos unter [www.restaurant-zur-alten-muehle.de](http://www.restaurant-zur-alten-muehle.de).



## RESTAURANT



Inh.  
Dieter Lassmann



**Wir empfehlen:**

**Mehlbeutel Essen ab 08. Januar**

**Graue Erbsen Essen**  
vom 16. Februar bis 22. Februar

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

# IN DEN WOLKEN TANZEN



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

schwereloses Weiß, das Ruhe ausstrahlt

und perfekt den Wunsch unserer Zeit

nach Klarheit, Simplizität und

Achtsamkeit einfängt.

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

In den Spring/Summer-Kollektionen von

SELECTED, ONLY, Vero Moda und VILA

wird Cloud Dancer zum dezenten, aber

wirkungsvollen Statement. Fließende

Röcke und Kleider, entspannte Over-

sized-Hemden und reduzierte Silhouetten

verwandeln das reine Weiß in zeitlose

Essentials – modern, minimalistisch

und mühelos elegant.



1 Bluse von VILA



2 Strukturshirt von VILA

3 Maxirock von VILA

4 T-Shirt von ONLY

5 Maxirock von SELECTED

6 Blazer von SELECTED

7 Shirt von SELECTED

8 Hose von SELECTED

9 Sandale von SELECTED



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).

# EXKLUSIVE MODE IN HAMBURG-NIENSTEDTEN

„Von lässigen Basics über stilvolle Businessmode bis zu eleganter Festkleidung: Bei uns werden Sie fündig“, sagt Birgit Euler-Engelhardt, die Inhaberin von **Markt 26 Damen- und Herrenmode** im Herzen von Hamburgs Elbvorort Nienstedten. Neben den neuesten Trends für 2026 legen sie und Ihr Team ganz besonderen Wert auf höchste Qualität sowie kompetente und individuelle Beratung der Kund\*innen. Freuen Sie sich auf erlesene Mode, edle Accessoires und exklusive Schuhmode wie zum Beispiel dieses hochwertige Kostüm von Wellington

of Bilmore, kombiniert mit einem Seiden-/Cashmere-Schal von Alberotanza und Loafern der Bestseller-Marke Balletta. Auch gern gut gekleidete Herren finden bei Markt 26 eine modisch-aktuelle Auswahl an hochwertigen Markenartikeln.

**Markt 26 Nienstedten**  
**Nienstedtener Marktplatz 26, Hamburg**  
**Tel. 040 / 41420644**  
**[www.markt26-mode.de](http://www.markt26-mode.de)**  
**Mo-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 9:30-13:30 Uhr**



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

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

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

Der JANARA Swimwear Award würdigte jährlich Arbeiten von Bademode-Labels und macht ausgewählte Einzelstücke und Kollektionen sichtbar. Die Branche entwickelt sich mit neuen Schnitten, Materialien und Farbkonzepen 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, Bademode-Labels sichtbar zu machen, herausragende Arbeiten zu würdigen und besondere, teils noch unbekannte Entwürfe einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

# WINTER SALE

DAMEN · HERREN · KINDER  
SPORT · HOME & LIVING



Hier finden Sie Ihre  
neuen Lieblingsteile!

VIELES BIS  
**30%**

**REDUZIERT**

# VON KOPF BIS FUSS

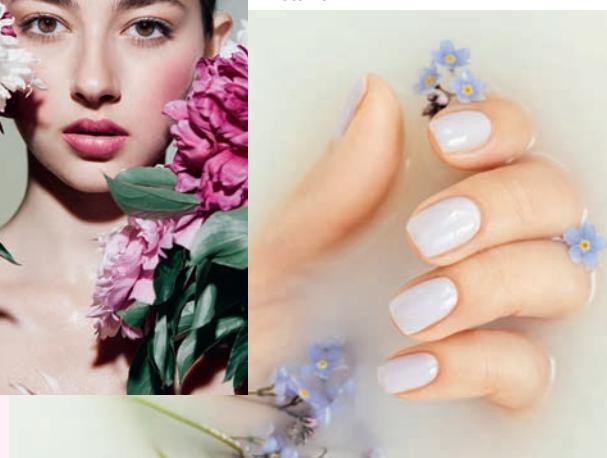
Auf diese Beauty Trends dürfen wir uns 2026 freuen:

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

**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.



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



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)

## LÄNGER SCHÖN BEI MATSCH UND MINUSGRADEN Schuhpflege im Winter

*Streusalz, Schnee, Schlamm und Nässe setzen unseren Schuhen im Winter ganz schön zu. Winterschuhe halten länger, wenn Reinigung, Pflege und Schutz zusammenspielen.*



**B**ei Glattleder lassen Sie Schmutz erst trocknen, bürsten dann ab und wischen mit einem leicht feuchten Tuch und milder Seife nach. Starke weiße Salzränder tupfen Sie mit einem Wasser-Essig-Mix ab, leichte Ränder können mit klarem Wasser abgetupft werden. Velours und Nubuk bearbeiten Sie nur trocken: Schmutz mit Krepp- oder Veloursbürste lösen, glänzende Stellen mit

Gummi anrauen und bei Bedarf mit Nubuk-Reiniger behandeln. Trocknen die Schuhe, stopfen Sie Papier ein, meiden Sie Heizungsluft und setzen später Holzschuhspanner ein. Pflege folgt auf sauberes, trockenes Material: Glattleder erhält eine dünne Creme in der Farbe des Schuhs, diese kurz einziehen lassen, dann polieren; Velours nur mit farbauffrischendem Spray behandeln und aufrauen. Imprägnieren

gelingt in zwei bis drei dünnen Sprühschichten aus 20 bis 30 Zentimetern Abstand; im Winter regelmäßig erneuern. Gummischutzsohlen vom Schuster erhöhen den Grip und schützen vor Salz. Vermeiden Sie Föhnhitze und scharfe Reiniger, rotieren und lüften Sie die Paare. Das Ergebnis: mehr Schutz, gepflegter Look, längere Lebensdauer.

Fotos: Adobe Stock (1)

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

# 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.



# 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 Gäste\*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.

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

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

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

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

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

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

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

Oberste Etage  
ab 134 €  
pro Person



**SLOW DOWN**  
HOTELS



Unser  
HoneyMoon  
Hochzeitsgeschenk  
für Euch:  
Superior-Zimmer mit  
Ostseeblick

## 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, melodiös, 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.

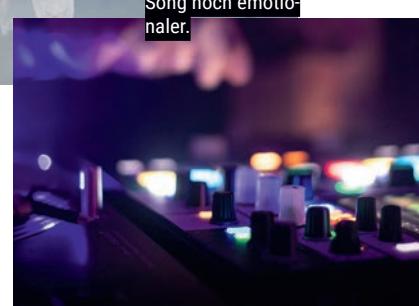
### 10. Calum Scott & Leona

#### Lewis - You Are the Reason

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



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



### 11. Leon Bridges - Beyond

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



## DREI LOOKS FÜR DEN GROSSEN TAG **Brautwärts**

**1. Die Basque-Taille** Omnipräsent ist in diesem Jahr die Basque-Taille: Der leicht tiefer angesetzte, geschwungene Taillenverlauf betont die Figur, streckt den Oberkörper und wirkt zugleich klassisch wie modern – ideal für eine elegante, aufrechte Linie.

**2. Wandelbare Looks** Besonders praktisch und spektakulär zugleich sind abnehmbare Pieces. Überröcke, Ärmel und Co. lassen sich an- und abklippen. So verwandelt sich ein Look vom feierlichen Jawort zur leichten Party-Silhouette, ohne Umziehen, aber mit maximaler Wirkung.

**3. Einfach Spitz!** Und die Spitze? Auch sie spielt in diesem Jahr ganz weit vorne mit – gerne mit Retro-Flair. Ob ganzheitlich oder nur am Oberteil: Strukturierte Muster, zarte Borten und transparente Einsätze erzählen Geschichte, ohne kitschig zu wirken, im Gegenteil! Am Ende zählt: Ihr Kleid soll zu Ihnen passen, nicht umgekehrt.

# BLEIBENDE ERINNERUNGEN MIT DEM ETWAS ANDEREN GÄSTEBUCH

*Ein Gästebuch fängt ein, was sonst untergeht: kurze Gedanken, Insiderwitze, kleine Momente. 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 Holzklötzchen 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 ausgelielter 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.



Foto: Adobe Stock

über 15 Jahre

## Gold-Ankauf & Verkauf

über 15 Jahre

**Quickborn**

Kieler Str. 89 A

**Bestpreis-Garantie**



Tauschen Sie Ihr Gold / Silber / Schmuck / Zahngold / Münzen / DM  
Bernstein / Versilbertes / Zinn / Vergoldetes und Double

Kieler Str. 89 A • 25451 Quickborn • Do. + Fr. 10 - 17 Uhr  
Bleek 5 • 24579 Bad Bramstedt • Mo. - Fr. 10 - 17 Uhr  
Lindenstr. 26b • 25545 Kellinghusen • Di. 10 - 17 Uhr  
Krohnstieg 4 • 22415 Hamburg • Mi. 10 - 17 Uhr  
Gutenbergstr. 7 • 24558 Henstedt-Ulzburg • Mi. 10 - 17 Uhr

und nach Vereinbarung • 0176 - 258 255 54

**Kellinghusen**

[www.goldankauf-quickborn.de](http://www.goldankauf-quickborn.de)

**Langenhorn**

**Henstedt-Ulzburg**

bei Kaufland



Service von A bis Z

Foto: Adobe Stock



# Abnehmen – aber ohne Hunger!

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

von Marion Lass

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

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

## KEIN ALKOHOL!

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

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

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

## WICHTIGE ESSPAUSEN

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

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

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

## VEGAN – ABER MIT KNOW-HOW

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

## DR. SILJA SCHÄFER ...

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



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

## LECKERE GERICHTE ZUR DIÄT

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

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

## NEUES BUCH IM HANDEL

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

## GESUND ABNEHMEN MIT DER ANTI- ENTZÜNDUNGSFORMEL

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



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

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



Zahnärztin Mahtab Rastar-Tangeten ist neu im Team. Sie unterstützt Zahnarzt Heiko Hell.



Zahnarzt Heiko Hell freut sich über die räumliche Erweiterung seiner Praxis.

# Modernste Technik im Einsatz

Die Zahnwelt Heiko Hell in Moorrege freut sich über die erweiterten Räumlichkeiten und begrüßt mit Zahnärztin Mahtab Rastar-Tangeten ein neues Team-Mitglied.

„Mit den Behandlungs-Schwerpunkten Prophylaxe, Implantologie, Zahnersatz und Endodontologie finden Sie in unserer Zahnarztpraxis das gesamte Spektrum der modernen Zahnheilkunde“, sagt Heiko Hell. Der Mediziner mit eigener Praxis in Moorrege bei Uetersen ist überglücklich. Gerade hat er seine Praxis-Räumlichkeiten erweitert und konnte eine neue Kollegin begrüßen: Zahnärztin Mahtab Rastar-Tangeten unterstützt das Team bereits seit einigen Wochen.

### MODERNSTE TECHNIK

„Wer zu uns kommt, bekommt das gesamte Leistungsspektrum geboten. Wir kombinieren fortschrittliche Behandlungsmethoden mit modernster Technik, um den Patient\*innen die bestmögliche und angenehmste Behandlung bieten zu können“, sagt Heiko Hell. Dazu gehören auch das Bleaching mit Philips Zoom sowie Cerec Vollkeramik-Kronen, die an nur einem Tag in der Praxis angefertigt werden.

„Wir sind dank der Neuerungen auch sehr schnell geworden“, ist Heiko Hell begeistert.

### TEAM-MITGLIEDER GESUCHT

Aktuell sucht Heiko Hell noch Mitarbeiter\*innen. Wer Lust hat, ins Team zu kommen, der darf sich gerne bewerben. Gesucht wird ein\*e Auszubildende\*r Zahnmedizinische\*r Fachangestellte\*r (w/m/d), ein\*e Zahnmedizinische\*r Fachangestellte\*r (ZFA) in Voll- oder Teilzeit (w/m/d) sowie ein\*e Zahnmedizinische\*r Prophylaxeassistent\*in (ZMP) in Voll- oder Teilzeit (w/m/d). Spaß und Freude an Teamarbeit ist gewünscht, ebenso wie die Fähigkeit, selbstständig zu arbeiten. Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten sind gegeben.

---

**Zahnwelt Heiko Hell**  
**Wedeler Chaussee 43**  
**25436 Moorrege**  
**Tel.: 04122 / 507 41 40**  
**[www.zahnwelt-hell.de](http://www.zahnwelt-hell.de)**

## DAS KOMPLETTE RUND-UM-PROGRAMM

### PROPHYLAXE

Die zahnmedizinische Prophylaxe beschäftigt sich mit vorbeugenden Maßnahmen, die die Entstehung von Krankheiten der Zähne und des Zahnhalters verhindern sollen. „Wir empfehlen die Prophylaxe mindestens zweimal jährlich. So können Erkrankungen frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt werden“, rät Heiko Hell.

### PARODONTOLOGIE

Die Parodontitis ist eine bakteriell bedingte Entzündung, die sich in einer weitgehend irreversiblen Zerstörung des Zahnhaltersapparates zeigt. „Wir bekämpfen die Ursachen, zeigen die Probleme und helfen bei der Auswahl der richtigen Pflegeartikel.“

### ENDODONTIE BZW.

### WURZELKANALBEHANDLUNG

Die Endodontie beschäftigt sich mit der inneren Erkrankung der Zähne. Ziel der endodontischen Behandlung ist die Erhaltung des eigenen Zahnes. „Die Erfolgsquote für eine Wurzelbehandlung liegt heute sehr hoch“, sagt Heiko Hell.

### ZAHNERSATZ

In der Zahnwelt Hell wird jede Form von Zahnersatz angeboten – vom einflächigen Inlay bis zur umfassenderen Implantatarbeit.

### IMPLANTOLOGIE

Ein Zahimplantat ist eine in den Kieferknochen eingesetzte „künstliche Zahnwurzel“. Durch ihre Verwendbarkeit als Träger von Zahnersatz übernehmen Zahimplantate die Funktion künstlicher Zahnwurzeln. Sie verbinden sich innerhalb von 3 bis 6 Monaten mit den umgebenden Knochen zu einer belastungsfähigen Tragereinheit.

### VEENERS UND VOLLKERAMISCHE INLAYS

„Für die ästhetische Korrektur Ihrer Zähne bieten wir die Behandlung mit sogenannten Veneers an. Veneers sind dünne Keramikschalen, die von außen auf die Zähne aufgebracht werden. Veneers werden verwendet, wenn große Füllungen oder irreversible Verfärbungen vorliegen, bei abgebrochenen Zahnecken sowie bei Zahnfehlstellungen.“

### 3D-DIAGNOSTIK/DVT

Modernste Technik für mehr Sicherheit. „In unserer Praxis verfügen wir über das modernste Röntgensystem, das es zurzeit in der Zahnmedizin gibt. Unsere digitale 3D-Diagnostik (DVT) bietet eine präzise Planung für chirurgische Eingriffe. Sie zeigt die exakte Lage von Zähnen und Strukturen in Bezug auf Nerven, Kieferhöhle und andere Bereiche“, so Zahnmediziner Hell.

### BLEACHING

Beim Bleaching werden Zähne aus kosmetischen oder ästhetischen Gründen aufgehellt. Es stellt eine minimalinvasive Alternative zum Verschalen der betroffenen Zähne mit Veneers dar.

# 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 schlechend: 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 Ärzteam. 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.

In Hamburg,  
Für Hamburg  
- Ihre Augen,  
unsere Mission.

zentrumsehstärke  
Augenarztpraxis am UKE

PD DR. MED. JOHANNES STEINBERG, FEBO

PROF. DR. MED. STEPHAN J. LINKE

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)

UNSER BUCHTIPP

# Wie wir anders glücklich wurden

Als Nele Junghanns und ihr Partner erfuhren, dass ihr Neugeborenes aufgrund eines Sauerstoffmangels bei der Geburt schwerstbehindert sein würde, fiel ihr Lebensplan in sich zusammen.

Heute, acht Jahre später, hat sie ihre ganz eigene Form von Glück gefunden. Und darüber hat Nele Junghanns ein Buch geschrieben, das sie damals selbst gebraucht hätte. In „Wie wir anders glücklich wurden“ nimmt die Autorin ihre Leser\*innen mit auf eine bewegende Reise: von der Ohnmacht und Verzweiflung frisch gebäckener Eltern hin zu einer neuen, erfüllenden Lebensperspektive. Mit Offenheit teilt sie ihre Erfahrungen, reflektiert die Stationen ihrer persönlichen Resilienz und regt mit Impulsfragen zur Selbstreflexion an.

## AUTHENTISCHE EINBLICKE

„Die Geburt eines behinderten Kindes kann das größte Geschenk sein.“ „Versuch doch mal, die positiven Seiten zu sehen.“ Solche Sätze hören

pflegende Eltern oft – doch sie gehen meist an der Realität vorbei. Denn Resilienz bedeutet nicht, sich über Nacht mit der Situation abzufinden, sondern schrittweise den eigenen Weg zu finden. Negative Gefühle gehören dazu, um neue Stärke zu entwickeln. Hier setzt Nele Junghanns an: Sie bietet authentische Einblicke, die Orientierung geben. Das Buch besticht durch seine tiefgründige Erzählweise und durch über 70 farbenfrohe Illustrationen der Autorin. Sie machen das Buch zum Geschenk – für pflegende Eltern oder alle, die sich mit dem Thema Resilienz auseinandersetzen möchten.

Nele Junghanns,  
**Wie wir anders glücklich wurden,**  
Renidere Verlag, 308 S., 16,99 Euro



Nele Junghanns mit ihrem Buch „Wie wir anders glücklich wurden“.

Foto: Nele Junghanns\*

## BUCHTIPPS FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

### SANFTE HILFE



#### EINFACH GESUND

Der seit Jahren bewährte und nun grundlegend überarbeitete Gesundheitsratgeber ist praxisnah und anwenderfreundlich gestaltet und empfiehlt Heilmittel, die einfach zu beziehen und leicht anzuwenden sind – inklusive der „Hildegard-Apotheke für Einsteiger“. Hinweisen zum richtigen Fasten und der wohltuenden Lebensführung nach den sechs goldenen Lebensregeln, Frauengesundheit und gesunder Ernährung.

Brigitte Pregenzer: Einfach Gesund. Das Hildegard von Bingen Gesundheitsbuch, Tyrolia Verlag, 352 S., 25 Euro



#### HANDBUCH TCM-ERNÄHRUNG

Noch nie wurde die Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin so umfassend und anwenderfreundlich dargestellt. Vom Grundlagenwissen über die Ernährung in allen Lebensphasen bis zu Nachschlageregister und Rezepten. Das Mutter-Tochter-Autorinnenduo, Weggefährtinnen der TCM-Pionierin Barbara Temelie, teilt sein tiefes Wissen und seinen gesamten Erfahrungsschatz.

Beatrice und Franziska Trebuth: Handbuch TCM-Ernährung, Thieme Verlag, 400 S., 42 Euro



#### HEILTEES

##### FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die einzigartige Symbiose des Heilwissens aus Ost und West: Der renommierte TCM-Experte Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu und der Apotheker und Heilpflanzen-Experte Jürgen Klitzner führen die 5.000 Jahre alte chinesische Medizin und die fast 2.000 Jahre alten Kenntnisse aus der europäischen Kräuter- und Teebehandlung zusammen. Mit zahlreichen Rezepturen und Behandlungsempfehlungen.

Li Wu, Jürgen Klitzner: Heiltees für Körper, Geist und Seele, Mankau Verlag, 239 S., 22 Euro



Beim Kreativworkshop im Krebsberatungszentrum Westküste geht es darum, frei zu gestalten und Gefühle durch Kunst auszudrücken.

Foto: Uwe Baumann/Pixabay

# Krebs kreativ begegnen

*Eine Krebserkrankung betrifft nicht nur den Körper – sie wirft auch viele Gefühle auf, die oft schwer in Worte zu fassen sind. Ein Workshop soll helfen.*

Der Workshop „Krebs kreativ begegnen: Gefühle über Kunst ausdrücken“ der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V. lädt Betroffene dazu ein, den Gefühlen auf eine kreative Weise Raum zu geben. Geplant sind zwei Termine: Am 13. und 27. Januar von 15 bis 17 Uhr im Krebsberatungszentrum Westküste, Koogstraße 41-43, in Brunsbüttel.

## PERSÖNLICHER AUSDRUCK UND DAS ERLEBEN

Unter der Leitung der Psychoonkologin Aslihan Kurt-Beierlein können die Teilnehmenden in

einem geschützten Rahmen mit verschiedenen künstlerischen Methoden wie Malen, Zeichnen und dem Gestalten von Collagen experimentieren. Dabei geht es nicht um künstlerische Leistung oder Vorkenntnisse – im Mittelpunkt steht der persönliche Ausdruck und das Erleben.

## GEDANKEN ORDNEN, GEMEINSAMER AUSTAUSCH

Kreatives Gestalten kann helfen, innere Spannungen zu lösen, Gedanken zu ordnen und neue Perspektiven zu gewinnen. Gleich-

zeitig bietet der Workshop die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam kreative Wege im Umgang mit der Krankheit zu entdecken.

## ANMELDUNG AUCH ONLINE

Die Teilnahme ist kostenfrei. Krebspatient\*innen können sich bevorzugt online unter [www.krebsgesellschaft-sh.de/termine](http://www.krebsgesellschaft-sh.de/termine) anmelden sowie im Krebsberatungszentrum Westküste unter Tel.: 04852 / 837 80 70 oder per Mail an [beratung.brunsbuettel@krebsgesellschaft.de](mailto:beratung.brunsbuettel@krebsgesellschaft.de).

# 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.



### 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!

# 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



# 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)



### ANRICHEPLATTE „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)



### 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 SOMPLEX

Diese Akku-Tischleuchte ist ein cleveres Design-Element 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.somplex.de](http://www.somplex.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.



## 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, feuchtraum-taugliche (IP-geschützte) Aluminiumprofile leiten 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, ein 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.

**Meyer's Mühle**  
**Sofort**

**GARTENMÖBEL & GARTENTECHNIK**

**2 Fachmärkte auf 5.000 m<sup>2</sup>**

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



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

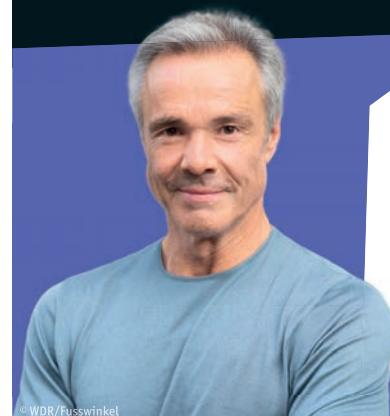


**Deutsche Umwelthilfe**

**50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch**

**Plastikfreie Meere?**

**SCHAFFEN WIR.**



Gemeinsam mit der  
Deutschen Umwelthilfe und  
tausenden Menschen haben  
wir das Verbot von Plastik-  
tüten durchgesetzt.

Jetzt sorgen wir dafür, dass  
auch das restliche Wegwerf-  
Plastik verschwindet.

Mach es wie Hannes Jaenicke. Mach mit.  
**Für uns alle. [www.duh.de/50jahre](http://www.duh.de/50jahre)**





Edle Ausstrahlung: Innentüren im extravaganten „Residenz“-Stil – hier mit Verglasung – setzen außergewöhnliche Akzente.

Fotos: epr/vitaDOOR

# Treten Sie bitte ein!

*Wer der Meinung ist, dass Türen im Zimmer eine untergeordnete Rolle spielen, der irrt gewaltig. Im Gegenteil: Sie tragen zum perfekten Ambiente bei.*

**O**b Country, Vintage oder Industrial: Wenn der Einrichtungsstil unseren persönlichen Geschmack widerspiegelt, fühlen wir uns zu Hause wohl. Neben Wand- und Bodenbelägen, Möbeln, Accessoires & Co. tragen auch Innentüren zu einem stimmigen Ambiente bei. Deshalb sollten auch sie nach den individuellen Wünschen gestaltet werden.

## CHARAKTERSTARKE KASSETTENFRÄSUNGEN

Das Unternehmen vitaDOOR aus dem Münsterland hat sich auf innovative Türsysteme spezialisiert und seine Marke „modulWERK“ jetzt erweitert: „modulWERK mit Stil“ kombiniert besonders hochwertige, 60 mm starke Türblätter mit einer zeitlosen Stiltürblatt-Kollektion. Die Türblattserien „Cottage“, „Chalet“ und „Residenz“ zeichnen sich durch charakterstarke Kassettenfräslungen aus, die perfekt mit aktuellen Wohnwünschen harmonieren.

## VON COTTAGE BIS RESIDENZ

So passt „Cottage“ – wie der Name schon sagt – hervorragend zum rustikalen Landhausstil, macht aber auch in modernen Stadtwohnungen eine gute Figur. Und während die filigrane „Chalet“-Serie die ideale Wahl für überzeugte Puristen ist, lassen sich mit Innentüren im extravaganten „Residenz“-Stil außergewöhnliche Akzente setzen, die jedem Palazzo zur Ehre gereichen würden.

## AUF WUNSCH VERGLASUNG

Alle Türen erhalten eine mehrschichtige, äußerst strapazierfähige Lackoberfläche – entweder im klassischen Weiß RAL 9016 oder im Lieblingsfarbton. Auf Wunsch ist auch eine Verglasung möglich. Als Rahmen für die Innentüren „made in Germany“ stehen vier Zargenvarianten zur Auswahl, verschiedene Band- und Schlossoptionen runden das neue Türsystem stilvoll ab. Weitere Informationen gibt es unter [www.modul-werk.de](http://www.modul-werk.de). (epr)

Die Türblattserie „Cottage“ der Marke „modulWERK mit Stil“ macht auch in modernen Stadtwohnungen eine gute Figur.



Die Innentüren – hier „Chalet“ in Taubenblau – können wahlweise im klassischen Weiß RAL 9016 oder im Wunschfarbton lackiert werden.





# BÄDER - MODERN UND ZUKUNFTSSICHER

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

**B**ei 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 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.

**HoWe**  
Horst Weige

•Umzüge •Transporte  
•Entrümpelungen

Geschultes Fachpersonal • Büroumzüge  
Elektroarbeiten • Möbeleinlagerungen

Möbeltransportversicherung

Möbelmontage durch Tischler

Malerarbeiten • Haus-Service

Aktenvernichtung • Küchenauf- und abbau

Ellerhoop:  
04120/707940

Barmstedt:  
04123/9226570

Wedel:  
04103/8033903

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt KOSTENLOS!

**Platz frei?**

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

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

[gastfamilien@yfu.de](mailto:gastfamilien@yfu.de) | [www.yfu.de](http://www.yfu.de) | 040 22 70 02 -0



**QBUND**  
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

**Dieser Schmetterling  
braucht Ihre Hilfe!**



[bund-sh.de/spenden](http://bund-sh.de/spenden)

# 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.

Den 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 präzisem, 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 violettem 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

ihre 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. Zugeleich 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  
zeigen ab dem 28. März  
das St. Annen-Museum



Helme Heine – Grass hat  
den Butt an der Angel

# EINE VIELFÄLTIGE Ausstellungs-palette

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

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

**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.

## AUSSTELLUNGSÜBERSICHT

### DIE LÜBECKER MUSEEN 2026

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# AUSSTELLUNGEN

## IM JANUAR 2026

### 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

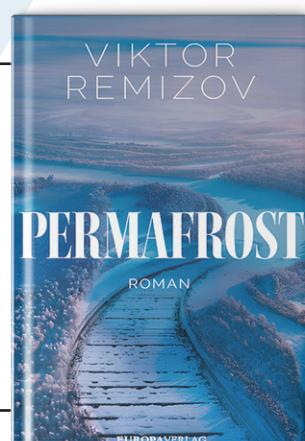
Vorbereitung zur Ausstellung die schwierige und verantwortungsvolle Aufgabe, aus von 205 Künstler\*innen eingereichten 493 Werken eine Auswahl aus den Bereichen Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie und Installation zu treffen, die nun eindrucksvoll die Vielfältigkeit der aktuellen schleswig-holsteinischen Gegenwartskunst unter Beweis stellt. Die Besucher\*innen der 72. Landesschau erwarten ein qualitätvoller, spannender und repräsentativer Einblick in das aktuelle künstlerische Geschehen im Lande. Im Rahmen der Finissage am 25. Januar um 15 Uhr werden der Landesschau-Preis sowie der Förderpreis für junge Künstler\*innen unter 35 Jahren verliehen. Neben diesen beiden Prämierungen wird dann auch der Publikumspreis bekannt gegeben. Begleitend zur Ausstellung ist ein Katalog erschienen, der im 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 vielen 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**





Der 1965 geborene Künstler Ernst Gamperl inmitten einiger seiner Objekte



Ernst Gamperl – 26 / 2017 / 230 (Eiche, mit Eisenoxid geschwärzt, mit Lehmerden 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 Drechselns 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“.

# 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

**D**ie 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.



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.

Huguette 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 tiefründig. Die Ausstellung bietet erstmals in Europa einen umfassenden Einblick in Calands

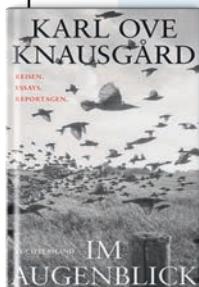
Schaffen. In zehn Kapiteln erzählt die Ausstellung von einer Reise zwischen Kulturen und Kontinenten, die Caland von Beirut nach Paris, weiter nach Venice, L.A., und schließlich zurück nach Beirut führte. Während ihr Werk zu Lebzeiten nur begrenzt Beachtung fand, ist es heute in den bedeutendsten Museen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

### 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 Reisegedanken, 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



### BUCHTIPPS VON HEIKO BUHR

## LESEN LESEN LESEN

### 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 Lektüre Spaß 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 ausgebüxt 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

Fotos: © Courtesy of Huguette Caland Estate (1) / © Courtesy of Huguette Caland Estate and The Museum of Modern Art, New York/Scala, Florence (1) / © Deichtorhallen Hamburg/ Foto: Henning Rogge (1)

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



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



Eli Singalovski – Das von Ossip Klarwein entworfene  
Getreidesilo Dagon im Hafen von Haifa, erbaut 1952–71,  
aufgenommen 1994



## 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)

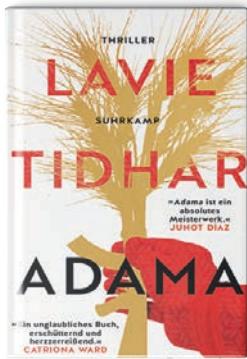
Di – So 11 – 17 Uhr, Feiertage 11 – 17 Uhr

 [ostholstein\\_museum\\_eutin](https://www.instagram.com/ostholstein_museum_eutin)  [Ostholstein-Museum Eutin](https://www.facebook.com/Ostholstein-Museum-Eutin-100000000000000)



# SCHMÖKERTIPPS

Leseempfehlungen aus der Redaktion



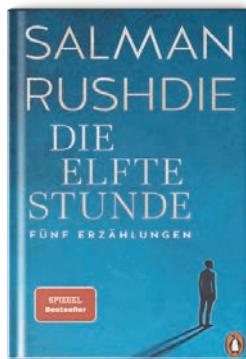
## ADAMA

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

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

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

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

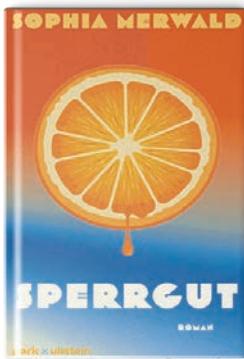


## DIE ELFTE STUNDE

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

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

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



## SPERRGUT

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

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



## AM MEERSCHWEIN ÜBT DAS KIND DEN TOD

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

**Nora Gomringer**

Voland & Quist, 208 S., 22 Euro



## SCHWEINEHUNDI

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

**Autoren-Duo Juli Wind, illustriert von Meike Töpperwien**

Fischer Sauerländer, 80 S., 13,90 Euro, ab 5 Jahre (erscheint am 26. Januar)



## DER FLUCH DER FALODUN FRAUEN

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

**Leïla Slimani, übersetzt von Amelie Thoma**

Luchterhand, 448 S., 25 Euro (erscheint am 14. Januar)



# VERANSTALTUNGSTIPPS

## IM JANUAR 2026

Foto: Pixels · Rahul Pandit (1)



### 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 Herstellungs firma 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, Robbie Williams, Richard Marx**  
und vielen mehr...

**17.30 Uhr**

## Epic Movie Themes

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

**20.00 Uhr**

**HAMBURG ST. PETRI • Sa, 10.01.26 und 14.02.26**

**KIEL PETRUSKIRCHE • So. 15.02.26**

[www.1000-lights-concerts.com](http://www.1000-lights-concerts.com)



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



## 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**



### 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 Neujahreskonzert 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**



THE MUSIC OF

# QUEEN

mit  
VALENTIN  
FINDLING



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

LIVE  
präsentiert von

R T L

und

OLDIE  
antenne

PIC: S. REINE HAUSER

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



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

**KIEL • KRUSENKOPPEL**  
**01.08.26** **SAMSTAG**  
**20:00 Uhr**



Alle Infos

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

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

## VERANSTALTUNGEN



### 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 Beliebigkeit und zunehmender Spaßbefreitheit 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 Mordspaß 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 PopsSingers 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 „Alka-zar“ 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

## 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 Dusse. 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



[www.Forum-Alstertal.de](http://www.Forum-Alstertal.de)

## 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 Spontanität 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!*

Kritenbarg 18 · 22391 Hamburg

040 - 60 68 68

## 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



- 04.01.26 So, 14.30 Uhr KIEL • Wunderino-Arena**
- 17.01.26 Sa, 20.00 Uhr FLENSBURG • Deutsches Haus**
- 18.01.26 So, 14.30 Uhr LÜBECK • MuK**
- 11.09.26 Fr, 15.00 Uhr HAMBURG • Laeiszhalle**
- Tickets ab sofort bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim<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@falkimedia.de  
Tel.: 0431 / 200 766 62

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Gesamtauflage:**  
Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

**Anzeigen- und Redaktionsschluss:**  
Jeweils der 15. des Vormonats

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

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

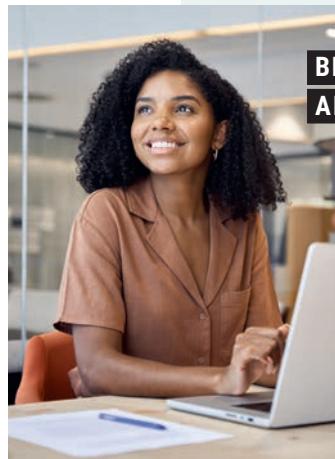
Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

## VORSCHAU

# IN DER NÄCHSTEN **lebensart**

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



### BERUFE SPEZIAL AHOI, KARRIERELEITER!

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

### CAMPING & CARAVAN RAUS IN DIE NATUR

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



### GLITZER, GLANZ UND AMORE VALENTINSTAG & ROMANZEN

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



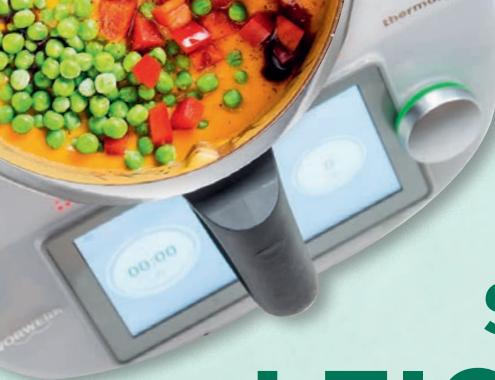
### 100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

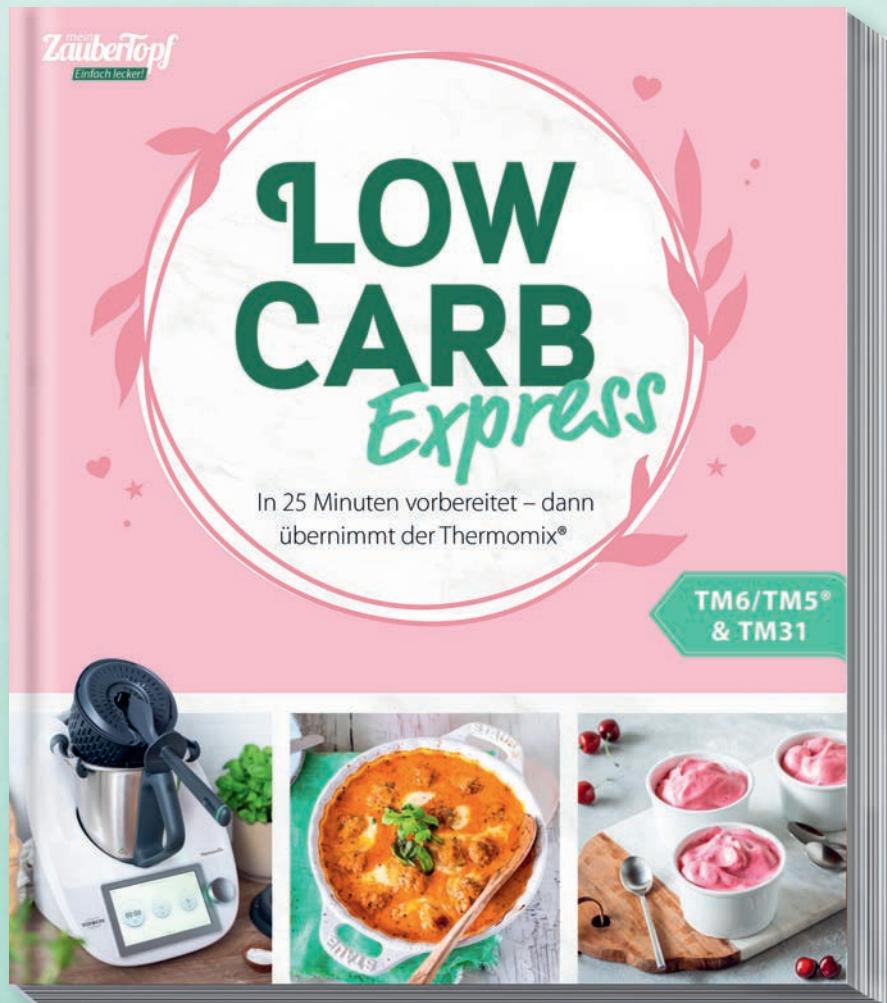
So schonen wir nicht nur die Umwelt und reduzieren Lieferwege, sondern erhalten auch Arbeitsplätze in der Region.

Zur CO2-Kompensation startet falkimedia 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**  
 **LÖSANDER.de**  
Bücher seit 1996

**Hugendubel**  
Das Lesen ist schön!

 **Mayersche.de**

 **fm**

# KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und  
neue Bücherwelten!



JETZT BESTELLEN:  
[buecher-magazin.de/testabo](http://buecher-magazin.de/testabo)  
oder QR-Code scannen



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