

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

# lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

JANUAR 2026 • KOSTENLOS

## Dieses Jahr wird bunt

KULTURHIGHLIGHTS 2026

## Wir sind hin und weg

BEST AGER ON TOUR



**Hochzeit  
feiern  
auf dem  
Aschberg**

Huk's RESTAURANT



PANORAMA HOTEL  
**ASCHBERG**  
RESTAURANT • EVENTS • TAGUNGEN





**AKTION VILLAGE**

**-50%**

**AUF BELEUCHTUNGS-ZUBEHÖR**

**ERSPARNIS 725,-**

**BUFFETSCHRANK**  
inkl. 8 Minispots u. 6 x Holzbodenbeleuchtung  
UVP 7.484,- JETZT 6.759,-

**SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION**



**ERSPARNIS 873,-**

**BÜCHERWAND**  
inkl. 4 Pilasterleuchten u. 9 x Holzbodenbeleuchtung  
UVP 7.872,- JETZT 6.999,-

**HENNINGS**  
Möbel

Neue Dorfstraße 81 · 24782 Büdelsdorf · Tel. 04331 34 38 0  
info@moebel-hennings.com · www.moebel-hennings.com  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.30 - 18.30 Uhr · Sa. 9.30 - 15.00 Uhr

*Wir sehen  
uns in  
Büdelsdorf!*

Aktion gültig bis 31.08.2025. Irrtümer, Liefermöglichkeiten, Farbabweichungen sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten.  
Alle Maßangaben sind ca.-Maße. Solange der Vorrat reicht. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH.

EINKAUFEN  
MIT DER



**KNUTZEN**  
HOME

knutzen-home.de  
Die mit dem **grünen** Haus



**vorher**



**nachher**

**TREPPENRENOVIERUNG:**

**JETZT BIS ZU 1.000 € SPAREN!**

Sichern Sie sich **exklusive Coupons** beim Abschluss einer Treppenrenovierung!

**Lassen Sie sich gleich beraten: 04321 2517160 · 0151 61728795**

# GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



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

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

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

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



DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

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

### MEHR SCHÖNE MOMENTE

Eine Seefahrt, die ist lustig ... aber auch eine Busreise! Unter der Rubrik „Best Ager“ haben wir in der Mutter von Redakteurin Marion Laß eine rüstige Reisende gefunden, die auch im Alter noch viel unterwegs ist. Mit Begeisterung erzählt sie von ihren Erlebnissen „on tour“. Wenn die 80-Jährige in den Bus steigt, lässt sie ihren Alltag hinter sich. Genau das hat sich auch das Team der Lebensart im Norden für das neue Jahr vorgenommen: mehr Zeit für Dinge, die das Leben bereichern. Im Titelthema verraten wir Ihnen, welche Wünsche wir für das Jahr 2026 haben, damit es einfach knallermäßig wird. Unsere Vor-

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

### AUSBLICK AUF DAS JAHR

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

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



### ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen das **Panorama Hotel Aschberg**. Mehr über eine Hochzeit mit wahren Weitblick erfahren Sie auf Seite 53.

Titel: © Tilman Schuppius



# THEMEN

JANUAR 2026

**COVER | Panorama**  
**Hotel Aschberg GmbH**  
Ja-Wort mit Weitblick .....53

**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.....26



In den Wolken tanzen:  
Die Pantone Farbe des Jahres

Große Träume,  
mutige Ideen, kleine Auszeiten

20



**HAPPY FAMILY**  
Eine wirklich tolle Erfahrung  
– Familie Huege und ihr Gastkind .....32  
Schnelle Küche aus dem Airfryer: Heiß geliebt.....34  
Ausflugstipps für den Winter.....36

**SO SCHMECKT DER NORDEN**  
Ein Topf voll Glück: Curryrezepte .....38

**MODE & BEAUTY**  
In den Wolken tanzen..... 42

**JA, ICH WILL!**  
Heiraten, wie es uns gefällt..... 46

**GESUND UND FIT BIS INS ALTER**  
Dr. Silja Schäfer: Abnehmen – aber ohne Hunger ....54

**HAUS, HOF & GARTEN**  
Cloud Dancer: Willkommen in den Wolken..... 60





38

Ein Topf voll Glück:  
Curryrezepte

## KUNST & KULTUR

Vorschau: Ausstellungen im Jahr 2026 .....	66
Ausstellungen im Januar .....	70
Veranstaltungshighlights .....	74

## IMMER IN DER LEBENSART

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



26

„Der Alltag bleibt zu Hause“  
– Busreisen machen Spaß

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

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

Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Reise  
mit uns zusammen.



**Individuell – Authentisch – Für jedes Portemonnaie**

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

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

**Ihr Wünsche + Unsere Expertise = Ihre Traumreise**

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

Infos und Buchung unter:



**DESIGNER TOURS**  
GmbH & Co. KG

Tel.: 0 46 42 - 9 25 75 0  
[www.designer-tours.de](http://www.designer-tours.de)



# TRENDS & NEWS

IM JANUAR 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

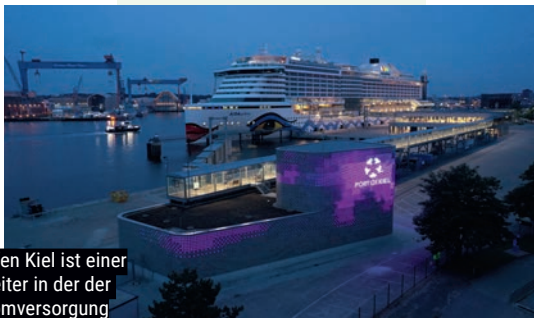
## Igel

### CHARAKTERKOPF MIT HERZ



Igel lebt seit Oktober im Tierheim Uhlenkrog in Kiel und sucht erfahrene Menschen mit Herz und Verständnis für echte Dackel-Persönlichkeiten. Der 2018 geborene, männliche Rauhaardackel ist freundlich, offen und genießt Aufmerksamkeit sowie Streicheleinheiten – solange alles nach seinen Vorstellungen läuft. Wird ihm etwas zu viel oder passt ihm nicht, zeigt er klar seine Grenzen. Daher wünscht er sich ein Zuhause ohne Kinder bei Menschen, die seine Signale lesen können. Igel geht gern spazieren, ist umweltsicher und kennt das Leben als Einzelhund. Wer ihn oder einen der anderen Hunde aus dem Tierheim Uhlenkrog kennenlernen möchte, findet unter [www.tierheim-kiel.de](http://www.tierheim-kiel.de) alle Kontaktinfos.

## AUSZEICHNUNG FÜR DEN PORT OF KIEL



Der Seehafen Kiel ist einer der Vorreiter in der der Landstromversorgung

Fotos: SEEHAFEN KIEL GmbH & Co. KG

Beim 18. Deutschen Nachhaltigkeitspreis wurde der PORT OF KIEL für seine Landstromstrategie in der Kategorie Verkehrsinfrastruktur ausgezeichnet. Der Seehafen Kiel ist einer der Vorreiter in der Umsetzung der Landstromversorgung von Seeschiffen weltweit. Mit der Fertigstellung seiner Landstrominfrastruktur im Jahr 2025 verfügt der Hafen über Versorgungsmöglichkeiten für bis zu sieben Schiffe und erfüllt damit die EU-Vorgaben (AFIR) fünf Jahre vor dem vorgeschriebenen Zeitpunkt. Zwischen 2019 und 2024 konnte der PORT OF KIEL seine Eigenemissionen schrittweise senken. Durch die Landstromversorgung konnten 62 Prozent der Schiffsemissionen eingespart werden.

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



## LET IT SNOW!

Einen süßen Dackel mit Deckchen und Schal in winterlicher Atmosphäre gibt es ab sofort als Lunch- und Cocktailserviette sowie auf einer Tasse. Der Vierbeiner erobert mit seinem Winter-Outfit und umgeben von Schneeflocken und dem Schriftzug „Let it snow“ alle Herzen. Erhältlich bei [www.bei-mir-zu.haus](http://www.bei-mir-zu.haus).

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

## BEST OF LIFE AWARD FÜR DAS SHMF



Festivalintendant Dr. Christian Kuhn nahm die Auszeichnung entgegen

Fotos: Markus Nass

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





# Ausmisten, aufwerten, durchatmen

*Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 können Sie Goldschmuck, Zahngold, Silberbesteck und versilbertes Besteck ganz unkompliziert zu Geld machen.*

Ein Jahresanfang fühlt sich oft an wie ein frischer Atemzug: Ordnung schaffen, Ballast loslassen, Platz machen für das, was bleibt. Nehmen Sie sich die Zeit zum Aussortieren: Bereitet der alte Goldschmuck wirklich noch Freude – oder liegt er nur in der Schublade? Und Zahngold, das noch herumliegt, hat ebenfalls keine Verwendung mehr – außer, dass Sie es bei Zeitanker zu Geld machen können. Gleiches

gilt für Silberbesteck und versilbertes Besteck: Mal ehrlich – wann haben Sie zuletzt damit gegessen? **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 kauft Goldschmuck, Zahngold, Silberbesteck und versilbertes Besteck an. Bringen Sie Ihre Stücke einfach so mit, wie sie zu Hause liegen. Sortieren, Wiegen und Prüfen finden transparent in Ihrer Anwesenheit statt. Der Verkauf ist einfach und unkompliziert. Ein Termin

ist nicht erforderlich; kommen Sie einfach während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr. Bitte Personalausweis mitbringen. Eingeschränkte Öffnungszeiten gelten vom 5. bis 9. Januar. Mehr Infos unter [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu) oder Tel.: 0431 / 56 51 78. Mehr Infos unter [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu) oder Tel.: 0431 / 56 51 78.

Fotos: Adobe Stock

## Goldschmuck verkauft man in Kiel bei **ZEITANKER.**



Sicherer und seriöser Ankauf von Goldschmuck, Zahngold, Silberbesteck und versilbertem Besteck: Zeitanker, Inhaber Timo Keil, Holtenauer Str. 88, Kiel, Tel. (0431) 565178, [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu), montags–freitags 10–14 Uhr und 16–19 Uhr, *samstags geschlossen*



Erst trödeln, dann tanzen – freuen  
Sie sich beim Nachtflohmärkt auf  
neue Schätze und coole Vibes

Foto: falkmedia

Stöbern Sie mit Förde Fräulein Kathrin  
gemeinsam durch die Schätze

# Trödel trifft TANZFLÄCHE

*Das Förde Fräulein präsentiert seinen ersten Kieler Nachtflohmärkt.*

**V**intage-Vibes, DJ-Beats und jede Menge Schätze: Am 27. Februar verwandelt sich die Halle400 in ein buntes Paradies für Flohmärkt-Fans und Nachtschwärmer\*innen. Von 18 bis 22 Uhr lädt das Förde Fräulein zum vielleicht coolsten Nachtflohmärkt der Stadt ein.

## SHOPPEN, SCHLENDERN, SCHNACKEN

Ob ausgefallene Fundstücke, Retro-Mode oder DIY-Schätze – hier ist Stöbern ausdrücklich erwünscht. Neben privaten Trödler\*innen können auch gewerbliche Anbieter\*innen ihre Stände

aufbauen. Tische werden vor Ort gestellt, Werbeflächen (z. B. auf der LED-Wand) können ebenfalls gebucht werden. Wer also noch mitmachen will: Schnell sein lohnt sich!

## MEHR ALS NUR FLOHMARKT

Entspannte DJ-Beats sorgen für den richtigen Vibe, dazu gibt's leckere Snacks und kühle Drinks. Und wer nach Ladenschluss noch nicht genug hat, darf sich auf eine Aftershow-Party mit Ausklang in entspannter Runde freuen. Gerüchteweise steht sogar eine spontane Modenschau im Raum – stay tuned! Tickets gibt's online, der Eintritt kostet zwei

Euro. Also: Packen Sie Ihre Freund\*innen ein und seien Sie dabei, wenn Shoppingliebe auf Nachtleben trifft.

**Weitere Infos & Standbuchung:**  
[www.foerdefraeulein.de/nachtflohmärkt](http://www.foerdefraeulein.de/nachtflohmärkt)  
**27. Februar, 18–22 Uhr • Halle400 Kiel**



Direkt anmelden und den besten Tisch reservieren.





## FEINE KLÄNGE & FEINE KÜCHE

*Hotel Birke wird neuer Caterer  
für das Konzerthaus am Schloss*

Im Januar 2026 wird das umfangreich sanierte Konzerthaus am Kieler Schloss feierlich wiedereröffnet. Damit steht in der Landeshauptstadt erneut ein hervorragender Veranstaltungsort für Musik und Kultur zur Verfügung. Das Dezernat für Stadtentwicklung und Bauen der Landeshauptstadt Kiel freut sich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Hotel Birke als neuem Caterer für das Konzerthaus.

Das Kieler Hotel wird für die kulinarische Betreuung bei Veranstaltungen im historischen Konzertsaal verantwortlich sein.

### QUALITÄT UND REGIONALITÄT

Das Hotel Birke verfügt über langjährige Erfahrung in der Gastronomie und setzt einen starken Fokus auf Qualität und norddeutsche Produkte. Es wird das gastronomische Angebot im Konzerthaus weiter ausbauen.

Besucher\*innen können sich auf eine feine Auswahl an Speisen und Getränken freuen, die bei Konzerten und öffentlichen Veranstaltungen wie Lesungen angeboten werden. Auch externe Interessent\*innen wie Firmen oder öffentliche Einrichtungen können das Konzerthaus mieten und die Caterer-Dienste von Hotel Birke in Anspruch nehmen. „Das

Engagement von Hotel Birke wird maßgeblich dazu beitragen, dass das Konzerthaus nicht nur architektonisch, sondern auch kulinarisch ein echtes Highlight für Kiel wird“, so Doris Grondke, Dezernentin für Stadtentwicklung und Bauen der Landeshauptstadt Kiel.



**medico international**

Solidarische  
Hilfe. Globale  
Gerechtigkeit.  
medico.de

**MAN TRÄGT  
WIEDER  
VERANTWORTUNG.**

Beim Helfen helfen. Spendenkonto  
medico international e.V.  
IBAN DE21 5005 0201 0000 0018 00



Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:

# GOLDANKAUF

Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH

**Machen Sie Ihr Gold zu Geld**

**Bordesholm Montag bis Mittwoch**  
**Holstenstr. 16 10 bis 17 Uhr**

Wir kaufen Gold- und Silberschmuck, Zahngold, Silber,  
Bestecke, Münzen, Bruchgold, Zinn. (Tagesaktuelle, börsenorientierte Preise)  
Vom Fachmann bewertet:  
Christian Schön, Auktionator, öffentlich bestellt und vereidigt.

T.: 04322 - 887 6321 - [info@fairpreisgold.de](mailto:info@fairpreisgold.de) - [www.fairpreisgold.de](http://www.fairpreisgold.de)



YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch

# 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

Gemeinnütziger  
Schüleraustausch  
seit 1957

# 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.*







# EISIGE EXTRAVAGANZEN

## STADTWERKE EISFESTIVAL

*Das Stadtwerke Eisfestival ist eine feste Größe in Kiel und sorgt noch bis 19. Januar für winterliches Vergnügen.*

Neben dem klassischen Eisbahnbetrieb gibt es erneut die Möglichkeit, auf fünf Kunststoffbahnen Stockschießen zu machen. Beide Angebote finden vollständig unabhängig voneinander statt, dass sie jeweils ganztätig buchbar sind. Vormittags können das Eis-

laufen und Stockschießen von Schulklassen zu vergünstigten Konditionen gebucht werden. Am Nachmittag und Abend lässt sich das Stockschießen mit einer Privat- oder Firmenweihnachtsfeier kombinieren. Insgesamt zwei beheizte Event-Räume stehen für eine Feier in

winterlich-maritimer Atmosphäre zur Verfügung. Das Event-Catering Kiel versorgt die Gruppen auf Wunsch mit einem passenden Catering.

**bis 19. Januar • Germaniahafen, Kiel**



Foto: Adobe Stock

# KUFENKRATZER

## GRÖMITZER EISZEIT

*Noch bis 11. Januar präsentiert sich die Wiese an der Uferstraße in Grömitz als traumhaftes Winterparadies.*

Die überdachte Eisbahn mit echtem Eis lädt nicht nur zu Spaß auf Kufen ein, sondern bietet dabei auch einen herrlichen Blick auf die Ostsee – ein Erlebnis, das Winterfreude und Küstenzauber vereint! Wer sich nach dem sportlichen Vergnügen aufwärmen möchte, findet im Almhüttenzelt den perfekten Ort

zum Entspannen. Hier kann man bei Glühwein, heißer Schokolade und einer Auswahl an herzhaften Spezialitäten und süßen Leckereien gemütlich verweilen. Die festliche Dekoration und der Blick auf das winterliche Treiben schaffen eine besondere Atmosphäre. Neben den sportlichen Aktivitäten sorgt ein

abwechslungsreiches Programm mit Livemusik und Veranstaltungen für Unterhaltung. Die Grömitzer Eiszeit ist der perfekte Treffpunkt für Familien, Freunde und Winterfans, die gemeinsam die kalte Jahreszeit feiern wollen.

**bis 11. Januar • Uferstraße, Grömitz**



Foto: Adobe Stock

## Bauen – Wohnen – Lifestyle

*Auf der Bauen Wohnen Lifestyle Messe vom 23. bis 25. Januar finden*

*Sie garantiert die richtigen Inspirationen für Ihr Zuhause.*

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

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

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

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

## ALLES RUND UM Gastro und Hotel

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



Foto: Adobe Stock

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

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





Foto: Adobe Stock

## Kreativ Kiel MARKT AM OSTSEEKAI

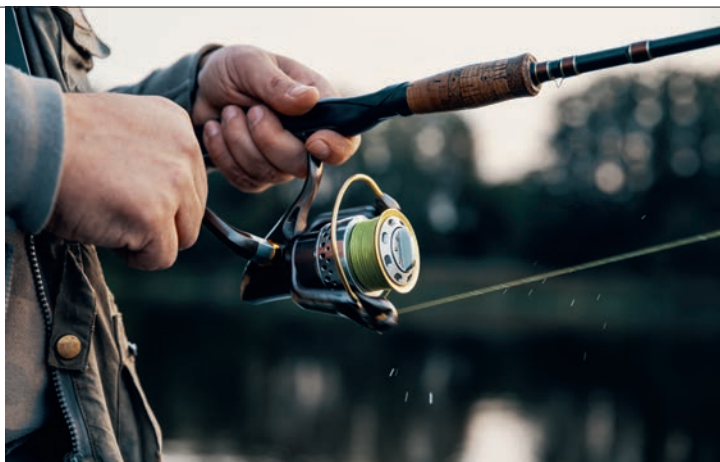
*Auf der Messe Kreativ Kiel, dem Markt rund ums Handarbeiten und Basteln, finden Sie neben zahlreichen Produkten und Angeboten auch jede Menge Inspirationen und Ideen für Ihre gestalterische und künstlerische Freizeit.*

Bei zahlreichen Materialanbieter\*innen können Sie sich auf der Kreativmesse unter anderem über Wolle, Stoffe, Perlen, Knöpfe, Schnitte, Strickanleitungen, Werkzeuge und vieles mehr informieren und die Materialien natürlich auch direkt vor Ort kaufen. Außerdem bieten verschiedene Kunsthandwerker\*innen und

Hobbykünstler\*innen ihre ideenreichen und fantasievollen Arbeiten wie Decken, Taschen, Lederwaren, Schmuck, Modeaccessoires und Heimtextilien sowie auch Papier- und Holzdekorationen und viele weitere handgemachte Produkte und Accessoires zum Kauf an. Wenn Sie dann noch mehr Trends, Ideen und Tipps

rund ums Handarbeiten suchen und wissen möchten, wie die verschiedenen Materialien eingesetzt und die Produkte hergestellt werden, sollten Sie die verschiedenen Workshops und Vorführungen der Bastelmesse nicht verpassen.

**25. Januar • Ostseekai, Kiel**



Fotos: Adobe Stock

## Ein Muss für alle Angelfans

*Am 31. Januar und 1. Februar ist es wieder soweit: Die Norddeutsche Anglerbörse in der Nordmarkhalle wird wieder zum Treffpunkt für Angelfreunde aus nah und fern.*

Die Norddeutsche Anglerbörse in der Nordmarkhalle in Rendsburg ist die größte Angelmesse für Angler in Schleswig-Holstein. Neben vielen Ständen von Anglern für Angler, die mit tollen Angeboten aus dem gesamten Angelsektor locken, finden Sie auch Geräte zum Meeresangeln, Süßwasserangeln, Raubfischangeln und Friedfischangeln. Egal ob Anfänger\*in oder

erfahrener Profi – hier gibt es alles, was das Anglerherz begehrt. Entdecken Sie eine riesige Auswahl an exklusivem Zubehör, hochwertiger Bekleidung und Top-Kajaks, die Ihre Leidenschaft auf das nächste Level heben. Über 70 Aussteller präsentieren auf mehr als 3000 qm ihr bestes Sortiment. Besonders spannend: Erleben Sie in der oberen Halle das Team Eisele

live und lassen Sie sich von Weltrekordler Michael Eisele inspirieren. Freuen Sie sich außerdem auf einen großen Flohmarkt und attraktive Tombola-Preise. Mehr Infos unter [www.anglerboerse.sh](http://www.anglerboerse.sh).

**31. Januar und 1. Februar, 9 bis 17 Uhr  
Nordmarkhalle, Rendsburg**



# KULTURHIGHLIGHTS 2026

DAS JAHR WIRD BUNT!

Staunen, Erleben, Genießen

## 837. Hafengeburtstag

Vom 8. bis 10. Mai lädt die Freie und Hansestadt  
Hamburg zum 837. Hafengeburtstag ein.

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

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

**8. bis 10. Mai • Hamburger Hafen**



Fotos: Hamburg Messe und Congress – Nicolas Maack

## Naturgenussfestival

Schleswig-Holsteiner Natur erleben

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

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

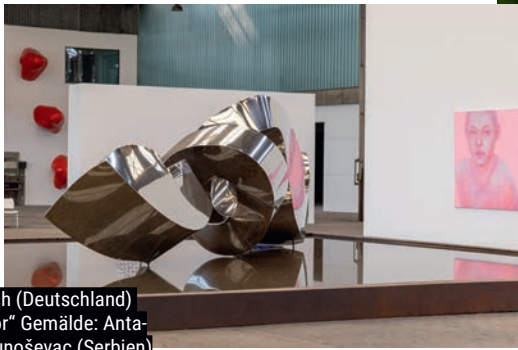
erfahren, wie Naturschutz funktioniert, welche Maßnahmen für den Klimaschutz unerlässlich sind und wie der Erhalt der Artenvielfalt gewährleistet werden kann. Gleichzeitig lernt man regionale Produzent\*innen und Gastronomie kennen. Ab Anfang Mai gibts unter [www.naturgenussfestival.de](http://www.naturgenussfestival.de)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

**Juni bis September • Schleswig Holstein**



Foto: Stiftung Naturschutz SH





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



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



PARK Inkyu (Südkorea/Deutschland)  
„LaokoonGruppe“

# NordArt 2026

Perspektiven aus aller Welt

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

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

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

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



Fotos: Rainer Bänz / Jörg Wohlfarth

# HOLSTENKÖSTE 2026

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



Foto: Adobe Stock

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

## GENUSS AUF DER SCHLEMMERMEILE

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

## BUMMELN UND FEILSCHEN

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

**11. bis 14. Juni**  
**Neumünster**



Foto: Henneke Barg

## Kieler Woche 2026

### SEGELFEELING IN KIEL

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

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

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

#### LIVE AUF DER BÜHNE

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

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

**20. bis 28. Juni • Kiel**



Foto: Christopher Landerer

## 75 JAHRE EUTINER FESTSPIELE

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

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

## IM TAL DES TODES



Fotos: Karl-May-Spiele/Claus Harlandt

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

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



## SOMMERNACHTSTRÄUME IN HONIGSEE



Foto: Sebastian Haas

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

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



Fotos: Felix König

## HERRLICHE KLÄNGE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

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

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



## Travemünder Woche 2026

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

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

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

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

**17. bis 26. Juli  
Travemünde**



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

## Skål! DIE WIKINGER SIND LOS

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

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

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

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

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

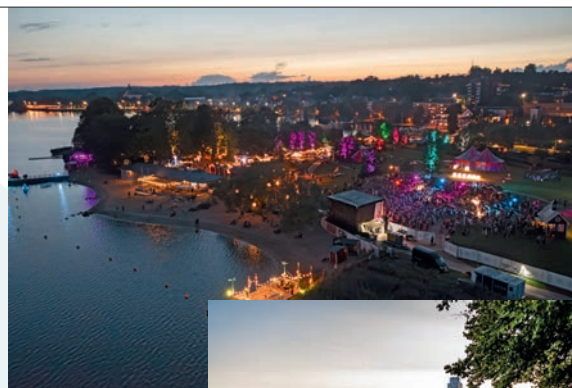
## Nachhaltiges Kulturfestival AN DER SCHLEI

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

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

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

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



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





CORNELIA POLETTTO



# PALAZZO

10 JAHRE HAMBURG

DIE DINNER-SHOW IM SPIEGELPALAST



**Tickets  
sichern!**

# HERZKLOPPFEN INKLUSIVE

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

FRANCE 1773  
**MOËT & CHANDON**  
CHAMPAGNE

**HH  
ZWEI** HAMBURG  
ZWEI

 **PAULANER**

1873 1905  
**fürstenberg**  
BRÄUWERY

  
**ZWIESEL**  
GLAS

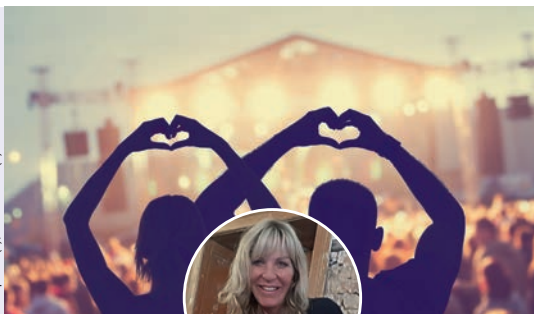




# GROSSE TRÄUME, MUTIGE IDEEEN, KLEINE AUSZEITEN

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

Foto: privat (1), AdobeStock (1)



## MEDIABERATERIN REGINE SAUERBERG FREUDE, FESTIVALS UND FARBEN

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

Fotos: Marion Laß (1), Adobe Stock (1)



## REDAKTEURIN MARION LASS AUF EIN KÄFFCHEN

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

Fotos: 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 umschaun, mit allen Sinnen wahrnehmen, damit der Moment irgendwann zu einer noch schöneren Erinnerung wird.

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



## GESCHÄFTSFÜHRERIN UND REDAKTEURIN KATHRIN WESSELMANN WENIGER IST MEHR

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





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

## GESCHÄFTSFÜHRERIN UND MEDIABERATERIN GESA SCHIMMER HEJ NEUES LEBEN

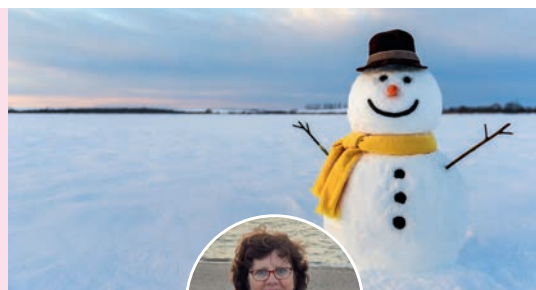
Mein größter Plan für 2026 ist ein Umzug aufs Dorf! Nach rund zehn Jahren in der Stadt ist es so weit: Wir schaffen als Familie den Absprung! Der Abschied fällt schwer, denn ich liebe es hier in Kiel. Ich liebe den Trubel, die guten Cafés, den Schrevenpark, die Förde, die kurzen Wege überallhin und die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



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

## REDAKTEURIN MIRJAM STEIN ZUCKER ADÉ, SPORT JUCHEE

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



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

## MEDIABERATERIN RENATE WIETZKE SCHNEEMÄNNER UND URLAUBSFREUDEN

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



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

## MEDIABERATER STEPHAN REUSSNER URLAUB UND GUTE MUSIK

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

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



REDAKTEUR SEBASTIAN SCHULTEN

## VON POREN UND FALTEN

2026 – das Jahr, in dem ich 40 werde. Und plötzlich finde ich mich dabei wieder, Sauerteige zu züchten, Mehle zu vergleichen und mich ernsthaft über die perfekte Porung eines 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 „gelungen“ wirklich verdienen.



Fotos: 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, energiereiches, aber gerne möglichst unaufgeregtes neues Lebensjahrzehnt!



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



MEDIABERATERIN HEINEKE

## EINATMEN – AUSATMEN

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



Fotos: Adobe Stock (1), Heineke Blume (1)



## REDAKTEUR HEIKO NIE GANZ OHNE

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







**falkmedia**  
GREEN CAMPUS

# 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:**



**BOSCH**

**ZauberTopf**

**XXXLutz**

**SIEMENS**



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@falkmedia.de**

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





# „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 toppst eine Busreise in geselliger Runde“, findet sie.

## VEREINSTOUREN

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

## EINFACH MAL RAUS

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

## BEIN-GYMNASTIK IM BUS

Das oftmals lange Sitzen im Bus stört sie nicht. „Ist nicht schlimm. Ich schaue gerne aus dem Fenster, und wenn man Glück hat, ist man mit einer Gruppe unterwegs, die unterhaltsam ist“, findet sie. „Alle zwei Stunden hält der oder die Busfahrer\*in an, damit wir uns die Beine vertreten können, und im Bus selber machen wir Bein-Gymnastik. Das hilft auf langen Touren.“ Die längste Anfahrt, die sie mal erlebt hat, war eine Bustour nach Polen. „Das war die Fahrt mit Hindernissen. Wir hatten so viele Umleitungen und Staus, dass wir erst sehr spät abends ankamen. Mich und die Mitreisenden ►

# Der Lebensart Newsletter

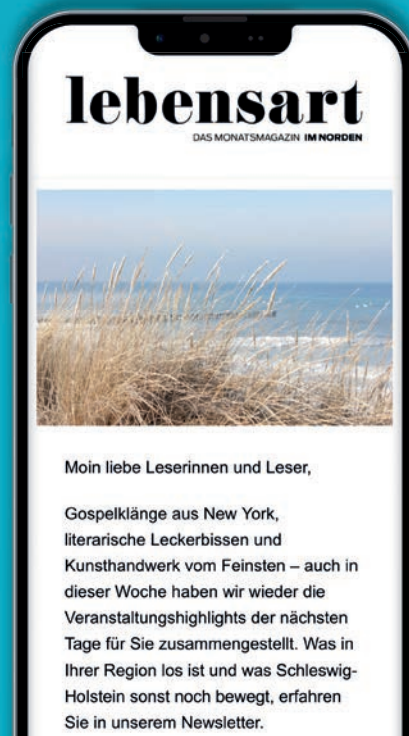
Kostenlos jeden Mittwoch:  
das Neueste aus Hamburg und  
Schleswig-Holstein.  
Mit Veranstaltungstipps fürs  
Wochenende & kostenloses  
Digital-Abo.



Scan  
me!



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





## BEST AGER

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

### DIE LUSTIGSTE TOUR

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

### „NORMALE HOTELS – WIE WIR“

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



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

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

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

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

### GERNE AUCH TAGESTOUREN

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



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



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



# 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



Foto: Peters-Reisen

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

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



## Warum nicht jetzt?

**Ihr Schritt in ein Leben voller Möglichkeiten.**

Das Augustinum steht seit über 60 Jahren für eine einzigartige Lebensform im Alter – mit allen Annehmlichkeiten und der Sicherheit, auch bei Pflegebedarf in der eigenen Wohnung bleiben zu können.

**Aktuell verfügbare Wohnungen entdecken!  
Scannen und mehr erfahren**



**Augustinum Mölln**  
Sterleyer Straße 44  
23879 Mölln  
Tel. 04542 81-21 05  
[www.augustinum.de](http://www.augustinum.de)

**Augustinum Φ**

Seniorenresidenzen



## „Wir sind gemeinsam für Sie da“

*Wer im Alter in seiner gewohnten Umgebung bleiben möchte, braucht manchmal Hilfe. Das Care-Team Kiel ist mit seinen Dienstleistungen breit aufgestellt.*

Das Care-Team Kiel ist darauf spezialisiert, älteren Menschen ihre vertraute Umgebung so lange wie möglich als Lebensmittelpunkt zu erhalten. Die Leistungen des Care-Teams umfassen eine breite Palette von Dienstleistungen – darunter ambulante Pflege, Krankenpflege, Verhinderungspflege, Betreuung und Pflegeberatung sowie Haushaltshilfe für alle Pflegegrade. Dabei geht das Team mit viel Feingefühl und Fachwissen vor – das Wohl der Patient\*innen steht stets an erster Stelle.

### FORTBILDUNGEN UND AUSBILDUNGSBETRIEB

Um die Qualität der Pflege sicherzustellen, investiert das Unternehmen in regelmäßige Fort- und Weiterbildungen, einschließlich spezialisierter Schulungen zur Palliativ Care. Zudem kooperiert das Care-Team Kiel eng mit dem DRK SAPV und dient als Ausbildungsbetrieb, um sicherzustellen, dass die Zukunft der Pflege stets den höchsten Qualitätsansprüchen gerecht wird. „Vereinbaren Sie gern einen Termin und

Nadin Storm und Torsten Storm bieten eine breite Palette von Dienstleistungen an.



Foto: Care Team

lassen Sie sich ausführlich beraten“, freut sich das Team auf Anfragen..

**Care-Team Kiel**  
**Landecker Weg 51A, Kiel-Elmschenhagen,**  
**Tel.: 0431 / 54 77 71 43**  
**Bürgermeister-Dreus-Str. 16, Kronshagen,**  
**Tel.: 0431 / 54 77 71 43**  
**www.care-teamkiel.de**



Foto: Adobe Stock

## Endlich wieder fit – durch Bewegung

*Sport fördert nicht nur das optische Erscheinungsbild eines Menschen, ausreichend Bewegung beugt auch Erkrankungen vor. Im Kieler Institut für Trainingstherapie (KIT) beginnen jetzt neue Kurse.*

Bewegung spielt eine wichtige Rolle in der Gesundheit. Dennoch nimmt die körperliche Aktivität im zunehmenden Alter ab – auch bei Menschen mit Vorerkrankungen. „Das hat schlimme Folgen“, betont PD Dr. Schmidt vom Kieler Institut für Trainingstherapie (KIT). „Körperliche Aktivität und Sport sind entscheidend für unsere Gesundheit.“ Altersbedingte Einschränkungen durch neuronale Abbauprozesse, muskuläre Defizite und nachlassende Herz-Kreislauf-Leistung ließen sich weder mit

Medikamenten noch operativ stoppen. „Bewegung und Training sind die wirksamste Gegenmaßnahme“, weiß Schmidt.

### NEUE KURSE IM JANUAR

Das KIT bietet Fitness- und Gesundheitstraining, Rehabilitationssport, Präventionskurse und – mit den Kieler Physios – umfassende Physiotherapie an. Ab Januar 2026 werden die bestehenden Präventionskurse zur Rückengesundheit um einen Beckenboden-Kurs sowie um den

Gesundheitskurs „Pilates“ mit Beckenbodenschwerpunkt erweitert. „Es sind Einstiegskurse, die am 12. bzw. 14. Januar starten. Probieren Sie uns aus“, sagt Dr. Schmidt. Die bestehenden Präventionskurse beginnen am 26., 27. und 29. Januar. Je nach gesetzlicher Krankenkasse werden die Kosten nach erfolgreicher Teilnahme erstattet.

**Kieler Institut für Trainingstherapie**  
**Mühlendamm 1, 24113 Kiel**  
**Tel.: 0431 / 888 24 030**



# „Wir schärfen Ihre Sinne!“

*Die heutigen Best Ager gehören längst nicht zum alten Eisen.  
Im Gegenteil: Sie nehmen aktiv am Leben teil. Wichtig ist  
dafür gutes Sehen und gutes Hören!*

Das Bild vom Alter wird mit den heutigen Best Ager auf ein völlig neues Niveau gehoben. Sie wollen – und können! – länger aktiv am Leben teilnehmen und nehmen den Ruhestand nicht als letzten Lebensabschnitt wahr, sondern als Anfang einer neuen Lebensphase. Frei nach dem Motto: „Mit 66 Jahren fängt das Leben an“ entdecken viele sich noch einmal neu.

## SEH-POTENTIAL OPTIMIEREN

Das bedeutet aber auch, dass die eigene Gesundheit immer wichtiger wird – und damit verbunden auch die Seh- und Hör-Qualität. „Wir als

Augenoptiker und Hörakustiker sehen uns als Ihr Partner in allen Lebenslagen. Durch gezielte Beratung sorgen wir für Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter“, sagt Nils Heisel. Der Chef von **Sehen – Hören – Heisel** weiß, dass die Sehkraft natürlicherweise mit den Lebensjahren abnimmt, während die Blend-Empfindlichkeit zunimmt. Auch der Tränenfilm verändert sich. „Wir optimieren Ihr vorhandenes Seh-Potential, damit Sie vital bleiben – im Alltag, beim Sport, am Bildschirm, beim Autofahren, bei Ihren Hobbys wie Nähen, Musizieren oder Kochen“, erklärt der Augenoptikermeister.



Ob für Hobby oder Beruf: Beste Sehleistung mit Gleitsicht für Zwischen- und Nahbereiche. Maßgeschneiderter Sehkomfort auch bei Sonne mit individuell getönten Gleitsichtgläsern in Ihrer Sonnenbrille.

## MASSGESCHNEIDERTE GLEITSICHTGLÄSER

Mit maßgeschneiderten Gleitsichtgläsern und/oder Multifokallinsen lässt sich ein Höchstmaß an Präzision und Seh-Qualität erreichen. „Dabei sind wir Ihre Spezialisten, wenn es um die Anpassung individueller Gleitsichtgläser geht. Wir beraten Sie gerne und gezielt. Vereinbaren Sie einen Termin zur Schärfung Ihrer Sinne: Ihre Augen und Ohren sind bei uns genau richtig!“

Fotos: Andy Wolf / Yvonne Wigger



SEHEN HÖREN HEISEL



MOIN

ALOHA

HALLO

MOIN

ALOHA

HALLO

MOIN



**WIR SUCHEN  
AUGENOPTIKER,  
AUGENOPTIKER-  
MEISTER UND  
OPTOMETRISTEN  
(M/W/D)**

### WAS DU MITBRINGST:

- Spaß und Freude an Brillendesign
- Abgeschlossene Ausbildung (oder kurz vorm Abschluss)
- Du liebst Kundenkontakt
- Du bist zuverlässig und verantwortungsbewusst

### WAS WIR DIR BIETEN:

- Familiäres Team
- Gute Weiterbildungsmöglichkeiten
- Mittagspause am Strand
- Coole Independent-Brands
- Schnelle Aufstiegschancen und Verantwortungsübernahme
- Die tollsten Kunden

### KLINGT GUT?

Dann melde dich unter:  
[info@sehen-hoeren-heisel.de](mailto:info@sehen-hoeren-heisel.de)

### SEHEN HÖREN HEISEL

Probsteier Platz 3  
24235 Laboe  
[www.sehen-hoeren-heisel.de](http://www.sehen-hoeren-heisel.de)  
04343 8675



# Eine wirklich tolle Erfahrung

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

VON MARION LASS

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

## ROSAS WUNSCH

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

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

## EINE VÖLLIG NEUE ERFAHRUNG

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

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

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



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



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



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



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



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

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

Sandra Huege

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

### STOLZ AUF DAS GASTKIND

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

### FAMILIENLEBEN NEU BELEBT

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

### SCHÖNE TOUREN MIT DER FAMILIE

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

### ERWEITERTER HORIZONT UND NEUE FREUNDSCHAFTEN

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

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

### EINE GASTFAMILIE IST ...

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

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

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



# SCHNELLE KÜCHE AUS DEM AIRFRYER

# HEISS GELIEBT

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



## CREMIGE SCHUPFNUDELN MIT HIRTENKÄSE

**ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN**

**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN**

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

**ZUBEREITUNG:**

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

**MEHR  
HEISSE TIPPS**

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





# SPAGHETTI MIT MEATBALLS

**ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE**

**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN**

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

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

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

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

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





# AUSFLUGSTIPPS FÜR DEN WINTER



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

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

## BESUCH BEI DEN WIKINGERN

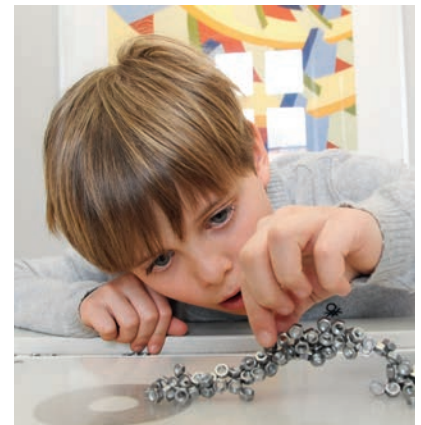
In Haithabu an der Schlei ist ein Zeitsprung gar kein Problem, denn hier lebten einst die Wikinger. Wer sich auf deren Spuren begeben möchte, ist im Wikingermuseum an der richtigen Adresse. Die Ausstellung zeigt anhand von Originalfunden, Modellen und modernen Medien das Leben im Frühmittelalter und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

## EINFACH PHÄNOMENAL!

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

## GANZ GROSSES THEATER

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







## 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 Bahnschwimmen oder Whirlpools für die Erwachsenen.

## VERKEHRTE WELT

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

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



## GROSSES WALDABENTEUER

Große begehbare 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)

ADVERTORIAL

## GEMEINSAM INS WASSER

In der Schwimmschule Käpten Krüger steht der Badespaß für die ganze Familie im Mittelpunkt. In angenehm warmem 33-Grad-Wasser fühlen sich Groß und Klein sofort wohl.

Das vielfältige Angebot für Kinder reicht vom liebevollen Babyschwimmen bis hin zu sicheren Schwimmer\*innen – immer altersgerecht, spielerisch und mit viel Freude am Wasser. Die Babykurse werden von staatlich geprüften Hebammen begleitet. So sind Sicherheit, Kompetenz und individuelle Betreuung garantiert.

### AQUAFITNESS FÜR ERWACHSENE

Ab April starten außerdem die Schwimmkurse für Erwachsene. Die vielseitigen Aquafitnessangebote sorgen für Power, Ausgleich und ein spür-

bar gutes Körpergefühl. „Unsere Aquafit-Angebote erfreuen sich zunehmender Beliebtheit – egal, ob Einsteiger\*in oder Fitness-Profi“, sagt Inhaber Konstantin Krüger. Ganz neu im Programm sind die Kurse für Mütter und Schwangere: Mit Aquafit für Schwangere, dem brandneuen Rückbildungskurs Aquafit Mama & Baby sowie den Babyschwimmkursen bietet die Schwimmschule ein echtes Rundum-Paket für junge Familien. Alle Kurse können bequem online gebucht werden – für unbeschwerte Familienzeit im Wasser.

**Käpten Krüger Kinderschwimmschule**  
Hamburger Chaussee 12, Molfsee  
Tel.: 0151 / 16 56 04 05  
[www.kaepten-krueger.de](http://www.kaepten-krueger.de)



Neben Baby- und Kinderkursen bietet Käpten Krüger auch Aquafitness für Erwachsene an

**KÄPTEN KRÜGER**  
KINDERSCHWIMMSCHULE



# EIN TOPF VOLL GLÜCK

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

## BUNTES HÄHNCHEN-CURRY

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**ZUTATEN** für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Möhren
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 2–3 TL gelbe Currypaste
- 1 ½ TL Currypulver
- 400 g Kokosmilch (Dose)
- 200 ml heiße Gemüsebrühe

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

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

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

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

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

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



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

# ROSENKOHL-KABELJAU-CURRY

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**ZUTATEN** für 4 Personen

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

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

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

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



# SCHARFES BLUMENKOHLCURRY MIT CASHEWKERNEN

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 Minuten

**ZUTATEN** für 4 Personen

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

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

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

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

## TIPP:

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





# FRÜHSSTÜCKSFREUDEN EN FRANÇAIS

*Wer es liebt, den Tag mit französischen Köstlichkeiten und einem Hauch von Urlaubsflair zu beginnen, ist im Café **RESTEZ!unique** genau richtig.*

Im Café RESTEZ!unique wird jeder Besuch zu einem kleinen Urlaub. Los geht die kulinarische Reise an der Theke, wo Sie aus einer feinen Auswahl an Gebäck aus der legendären französischen RESTEZ!-Backstube wählen. Auch die frisch gebackenen belgischen Waffeln – süß oder herzhaft etwa mit Lachs oder Camembert – sind ein absoluter Genuss. Selbst eine Auswahl

an veganen und glutenfreien Optionen steht bereit. Naschkatzen können sich nachmittags auf köstliche Törtchen und Tartelettes aus der Pâtisserie freuen. Natürlich wird auch der Kaffee mit Liebe zubereitet: Regional geröstete Bohnen von Loppokaffee und Rieckens Landmilch sorgen für erstklassige Kaffeespezialitäten. Hafermilch gibt's ohne Aufpreis. Eine besondere

Empfehlung: der frisch gemahlene und einzeln gebrühte Filterkaffee! Was zu feiern? Crémant und Rosé stehen immer gekühlt bereit! Gemütliche Co-Working-Bereiche mit kostenlosem WLAN und Strom bieten zudem genug Platz für konzentriertes Arbeiten. Und für alle, die es eilig haben: Alles gibt es auch to go! Mehr Infos unter [www.unique-atlantic.de](http://www.unique-atlantic.de).

Fotos: unique by atlantic hotels



**Café &  
Boulangerie  
artisanale**

**Täglich bis 18 Uhr.**

**Kiel, Kaistraße 30,  
direkt am ZOB**

# IN DEN WOLKEN TANZEN

Wir feiern die Pantone Color of the Year 2026 – Cloud Dancer, ein luftiges, schwereloses Weiß, das Ruhe ausstrahlt und perfekt den Wunsch unserer Zeit nach Klarheit, Simplizität und Achtsamkeit einfängt.

Die neue Saison zeigt, wie vielseitig dieser sanfte Wolkenton sein kann: In den Spring/Summer-Kollektionen von SELECTED, ONLY, Vero Moda und VILA wird Cloud Dancer zum dezenten, aber wirkungsvollen Statement. Fließende Röcke und Kleider, entspannte Oversized-Hemden und reduzierte Silhouetten verwandeln das reine Weiß in zeitlose Essentials – modern, minimalistisch und mühelos elegant.



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

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

## Glanz & Gloria

\* Lieblingsstücke \*



Fairfashion &  
Scandic Lifestyle

**Kuschelige Lieblingsstücke**

**100% Merinowolle**

**Fair & Nachhaltig produziert ♥**

Neue Öffnungszeiten ab Januar 2026

Mo. & Di. u. Do. & Fr.: 10-18 Uhr

Mi. & Sa.: 10-13 Uhr

Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesholm

[www.lieblingsstuecke.shop](http://www.lieblingsstuecke.shop)



Strickjacke aus  
Merinowolle von  
Seasalt Cornwall



Tücher aus Merinowolle  
von der Manufaktur  
INVERO

Bunte  
Merinowollsocken  
von Woolsens



## Neues Jahr, NEUE LIEBLINGSSTÜCKE

Bei **Glanz & Gloria** in Bordesholm finden Sie passend zum neuen Jahr die schönsten Lieblingsstücke für einen zauberhaften Jahresanfang. Der liebevolle Concept-Store von Sabrina John bietet eine vielfältige Auswahl von Fair Fashion über ganz besondere Accessoires bis hin zu handgefertigten Geschenken, die Freude bereiten. Für die perfekte Winterlaune sorgen jetzt aktuell kuschelige Strickjacken aus Merinowolle von Seasalt Cornwall sowie hübsche Tücher aus Merinowolle von der Manufaktur INVERO. Dazu passen Lederbags und Geldbörsen aus Naturleder von Harbour2nd. Ganz neu und passend zum Winter sind die bunten Merinowollsocken von Woolsens – fair & nachhaltig produziert. Viele Artikel sind im Onlineshop erhältlich unter [www.lieblings-stuecke.shop](http://www.lieblings-stuecke.shop). Mehr Infos auch über Tel.: 04322 / 88 87 27.

Schneemänner  
und Pinguin  
von Gry & Sif

Lederbags & Geldbörsen aus  
Naturleder von Harbour2nd



Fotos: Glanz & Gloria

## VON KOPF BIS FUSS

Auf diese Beauty Trends  
dürfen wir uns 2026 freuen:

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



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



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

Lippen reichen von Cloud Lips (soft-matter Look mit sanft verwischten Kanten) bis zu sommerlichen Statement-Tönen. Bei den Haaren führt natürliche Struktur: Bobs in vielen Längen, Curtain Bangs, Boho-Wellen; Styling mit weniger Hitze, dafür mehr Fokus auf Kopfhautpflege. Nägel bleiben kurz und sauber manikürt – milchige Finishes, transparente Nudes, Micro-French, sanfter Chromschimmer. Düfte werden hautnah komponiert: transparente Moschusakkorde, frische Kräuter, salzige Noten.

Fotos: Adobe Stock (2)



# WINTER SALE

DAMEN · HERREN · KINDER  
SPORT · HOME & LIVING



Hier finden Sie Ihre  
neuen Lieblingsteile!

VIELES BIS  
**30%**  
REDUZIERT

 **ONLINE  
SHOPPEN**  
WWW.CJSCHMIDT.DE

  
**CJ SCHMIDT**  
SEIT 1876 IN HUSUM

JA, ICH WILL!

# HEIRATEN WIE ES UNS GEFÄLLT

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



Foto: Adobe Stock





STRANDHOCHZEIT & FEIERN IM FILOU

## Heiraten am Meer

*Wenn die Ostsee den Takt vorgibt und der Horizont zur Kulisse wird, entsteht ein Hochzeitsmoment voller Leichtigkeit. Der Schönberger Strand und das **Restaurant Filou** bieten dafür den perfekten Rahmen.*

Eine Hochzeit direkt am Meer ist für viele Paare der Inbegriff von Romantik. Der Schönberger Strand bietet dafür eine stimmungsvolle Kulisse: Feiner Sand, das Rauschen der Ostsee und der weite Blick bis zum Horizont schaffen einen besonderen Rahmen für den großen Tag. In unmittelbarer Strandnähe liegt das Restaurant Filou, das sich als vielseitige Location für stilvolle Hochzeitsfeiern etabliert hat.



Stilvoll umsorgt lässt es sich im Restaurant Filou wunderbar feiern.

Die Trauung kann direkt am Strand stattfinden – als kirchliche Zeremonie mit Pastorin Irmelin Heyel oder individuell gestaltet durch freie Trauredner\*innen. Barfuß im Sand oder mit Blick auf die Wellen erleben Brautpaar und Gäste einen Moment, der lange in Erinnerung bleibt.

Im Anschluss lädt die Terrasse des Restaurants Filou zum Sektempfang ein. Mit Ostseeblick stößt die Hochzeitsgesellschaft auf das frisch geschlossene Eheglück an. Die entspannte Atmosphäre bietet den idealen Übergang von der Trauung zur Feier und Raum für Gespräche, Gratulationen und Erinnerungsfotos.

Für die anschließende Feier steht das Restaurant Filou exklusiv für Hochzeiten mit bis zu 70 Personen zur Verfügung. Ob festliches Menü, individuell abgestimmte Speisenfolge oder Buffet – die Küche legt großen Wert auf Qualität und Genuss. Auch die Hochzeitstorte wird harmonisch in den Ablauf integriert, eine festliche Dekoration rundet das Gesamtbild ab.

Das Filou-Team unterstützt zudem bei der Planung des Festprogramms, organisiert musikalische Begleitung und koordiniert auf Wunsch Fahrdienste oder Kinderbetreuung. So entsteht ein stimmungsvolles Hochzeitsfest am Meer mit persönlicher Note und besonderer Atmosphäre.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 04344 / 41 48 48 oder per E-Mail an [kontakt@filou-ostsee.de](mailto:kontakt@filou-ostsee.de).

Fotos: Adobe Stock / Stephanie Franke

*Filou*  
Restaurant am Meer



*Traum-  
Hochzeit*  
am Schönberger Strand



Promenade 18 • 24217 Schönberger Strand  
Telefon 04344 - 41 48 48 • E-Mail: [kontakt@filou-ostsee.de](mailto:kontakt@filou-ostsee.de)



*Für Immer*

**Atelier 85**

MEISTERGOLDSCHMIEDE

Holtenauer Str. 85  
24105 Kiel



**BUND**  
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

**Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!**

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



**JA, ICH WILL!**

**EWIGE LIEBE**

Ein Bund für die Ewigkeit: Das und noch vieles mehr symbolisiert der Tauring, der als einzigartiges Schmuckstück eines Brautpaares den Beginn ihrer gemeinsamen Zukunft markiert. Treue Begleiter finden sowohl

Damen als auch Herren in der Goldschmiede **Atelier 85**. Individuell handgefertigt verleihen sie besonderen Augenblicken einen einzigartigen Glanz. Ob Gelbgold, Weißgold, Palladium oder Platin: Das engagierte Team steht Ihnen mit einer breiten Palette von Edelmetallen zur Verfügung. Machen Sie Ihre Ringe noch persönlicher mit individuellen Gravuren. Von klassischen Initialen bis hin zur Faksimile Gravur, bei der Ihre eigene Handschrift in den Ring eingraviert wird – bei Atelier 85 sind Ihren Wünschen keine Grenzen gesetzt. Für mehr Informationen und individuelle Beratung steht Ihnen das Goldschmiedeteam zur Verfügung:

[www.atelier85-kiel.de](http://www.atelier85-kiel.de).

Fotos: Adobe Stock (1) / Atelier85 (2)



## ERINNERUNGEN FESTHALTEN

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

Foto: Adobe Stock



# ERLEBNIS STATT ETIKETTE

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

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

## EXPERIMENT OUTFIT

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



## BEWUSST UND NACHHALTIG

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

## MICRO WEDDINGS

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

Foto: Adohe Stock

# ZEITLOSES GESCHENK

Die Junghans max bill aus Edelstahl ist ein echter Blickfang: Diese elegante Damenuhr bringt zeitlose Klasse an Ihr Handgelenk und wertet mühelos jedes Outfit auf. Das komfortable lilafarbene Armband aus Leder unterstreicht nicht nur den Tragekomfort, sondern spricht auch für Ihren ausgezeichneten Geschmack. Die max bill erhalten Sie bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße in Kiel. Dank ihres edlen Designs eignet sie sich ebenfalls als Hochzeitsgeschenk für die Braut.



Foto: Juwelier Happe

**20%**

Gesundes  
Neues 2026!  
Kommen Sie zum  
Feuerwerk der  
Trauring-  
preise



seit 1866  
**HAPPE**  
Uhrmacher und Juwelier

**Happe Juwelier**  
Dänische Straße 8-10  
Tel. (04 31) 9 21 90

[www.juwelier-happe.de](http://www.juwelier-happe.de)



JA, ICH WILL!

## HOCHZEITSTANZ & FEIERLOCATION UNTER EINEM DACH

„Ein Hochzeitstanz ist mehr als nur ein paar Schritte. Es ist ein Moment, bei dem sich das Paar in die Augen schaut und ihn genießen soll“, sagt Dirk Grenke, Inhaber der Tanzschule Grenke. Die Tanzschule bietet neben klassischen Hochzeitstanzkursen auch eine individuelle Vorbereitung auf den besonderen Moment an. „Wir starten mit einem Gespräch, um die Wünsche und Vorstellungen des Paares zu klären. Ob traditioneller Walzer, Rumba, Discofox oder noch ausgefallener – wir erarbeiten ein passendes Programm“, erklärt Grenke. Je nach Wunsch und Vorerfahrung wird der Umfang der Einzelstunden festgelegt.

Die renommierte **Tanzschule Grenke** hat zudem ein neues Zuhause: In den ehemaligen Räumen der „Schaubude“ in der Legienstraße 40 ist nach umfassender Entkernung ein modernes Tanz- und Eventzentrum entstanden. Neben Tanzkursen bietet die Location Platz für Veranstaltungen mit bis zu 70 Gästen – ideal

für Hochzeiten, Geburtstage und Firmenfeiern. Weitere Infos zur Tanzschule und den Angeboten wie JGAs gibts unter [www.tanz-kiel.de](http://www.tanz-kiel.de) oder telefonisch unter Tel.: 0431 / 39 36 47.



Foto: Tanzschule Grenke

*Wir lassen Euch in den Hofen der Ehe tanzen...*

**TANZSCHULE Grenke**  
Tanzen EINFACH NEU erleben!

**„All inclusive“  
Für Hochzeitspaare  
die sich einen besonderen  
Moment wünschen!**

Privatstunden / Hochzeitstanzkurse / JGAs  
Familien-Workshops / Gäste-Workshops  
(Auch direkt vor oder während der Feier möglich!)

<https://www.tanz-kiel.de/portfolio/hochzeitstanz/>  
**Jetzt zum Vorgespräch  
kostenfrei anmelden!**

**Tanzen EINFACH  
NEU erleben**



**Tanzschule Grenke - Kiel**  
Legienstraße 40 - 24103 Kiel  
Tel.: 0431 39 36 47 - [info@tanzschule-grenke.de](mailto:info@tanzschule-grenke.de)  
[www.tanzschule-grenke.de](http://www.tanzschule-grenke.de)

## Durch die Blume

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



Foto: Adobe Stock



10. + 11.01.2026,  
11-17 Uhr  
Eintritt 5 Euro, incl.  
Begrüßungsgetränk

# Heiraten im Herrenhaus



Im Herrenhaus Borghorst sind in 2026 noch Termine  
für Ihre Traumhochzeit frei

Wer sich schon immer eine Hochzeit wie im Märchen gewünscht hat, findet mit dem Herrenhaus Borghorst zwischen Kiel und Eckernförde eine der schönsten Locations. Auf der großzügigen und prachtvollen Barockanlage nahe der Ostseeküste können sich verliebte Paare standesamtlich trauen lassen und anschließend ihre Traumhochzeit feiern. Die wunderschönen Räumlichkeiten und der weitläufige Park laden zu einem großen Fest mit bis zu 150 Gästen ein. In den eleganten Zimmern, die individuell mit Antiquitäten eingerichtet sind, können bis zu 20 Gäste und Familienangehörige übernachten. Hotels in der näheren Umgebung ergänzen das Angebot. Auch freie Trauungen im schönen Park mit seinem mittelalterlichen Grabensystem und dem barocken Staudengarten sind möglich und bieten eine herrliche Kulisse zum Verweilen und Träumen. Das Team vom Herrenhaus Borghorst blickt auf langjährige Erfahrungen zurück und berät individuell und professionell.

Herrenhaus Borghorst, Am Gutshof 3, Osdorf (OT Borghorst)  
Tel.: 04346 / 36 82 32, [www.herrenhaus-borghorst.de](http://www.herrenhaus-borghorst.de)



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

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

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

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

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

Raummiete/Bereitstellungskosten inkl.:

- Welcome Drink im Foyer mit Hafenblick & Dachterrasse
- Dinner-Buffer
- Getränkepauschale 2 h
- Mitternachtssnack
- Candy Bar
- Tanzfläche
- Dekopaket
- Licht- und Tontechnik
- Hochzeitstorte 3-stöckig

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



Unser  
HoneyMoon  
Hochzeitgeschenk  
für Euch:  
Superior-Zimmer mit  
Ostseeblick



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

JA, ICH WILL!

# DREI LOOKS FÜR DEN GROSSEN TAG BRAUTWÄRTS

*In diesem Jahr spielt die Brautmode mit Silhouetten und Details, die Charakter zeigen. Diese drei Trends möchten wir Ihnen nicht vorenthalten:*

## 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. Überrocke, Ärmel und Co. lassen sich an- und abklipsen. So verwandelt sich ein Look vom feierlichen Jawort zur

leichten Party-Silhouette, ohne Umziehen, aber mit maximaler Wirkung.

## 3. EINFACH SPITZE!

Und die Spitze? Auch sie spielt in diesem Jahr ganz weit vorn mit – gerne mit Vintage-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.



Foto: Adobe Stock



# BLEIBENDE ERINNERUNGEN MIT DEM ETWAS ANDEREN GÄSTEBUCH

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

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

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

Foto: Adobe Stock



# JA-WORT mit Weitblick

Hoch über den Hüttener Bergen erwartet Sie im **Panorama Hotel Aschberg** ein magischer Ort, an dem Natur, Architektur und Genuss harmonisch verschmelzen – perfekt für besondere Anlässe.

**W**as halten Sie von einer Feier in den Bergen? Es muss ja nicht gleich ein Zweitausender sein. Im Städtedreieck Eckernförde – Rendsburg – Schleswig liegen die Hüttener Berge. Mittendrin: der 98 hohe Aschberg, auf dessen Gipfel sich das Panorama Hotel befindet. Mit seiner besonderen Architektur fügt es sich behutsam in die Landschaft ein. Die Zimmer schmiegen sich an den Hang, das Hauptgebäude beherbergt Restaurant und Veranstaltungsräume – ein Ort voller Charme, an dem jedes Detail sorgfältig gestaltet wurde.

## HEIRATEN & FEIERN AN EINEM ORT

Die Veranstaltungsräume und der Aussichtsturm sind für standesamtliche Trauungen durch das Amt Hüttener Berge gewidmet. Verzichten Sie auf unnötige Fahrten und geben Sie sich Ihr Ja-Wort vor der traumhaften Bergkulisse – unter einem Himmel, so weit wie Ihr gemeinsamer Lebensweg. Im Anschluss lässt sich in großzügigen Räumlichkeiten mit bis zu 80 Personen feiern – stets begleitet von einem beeindruckenden Blick über den Naturpark Hüttener Berge.

In Huk's Restaurant können Sie kunstvoll genießen.



Die Liebe zum Detail spürt man hier von der Architektur bis zur Tischdekoration.



## STILVOLL GENIEßEN

Ob Hochzeit, Geburtstag, Taufe, Tagung, Jubiläum oder Festivitäten aller Art – hier entsteht Raum für Inspiration, Austausch und unvergessliche Augenblicke. Die exklusive Lage auf dem Aschberg, kombiniert mit herzlichem Service, macht jede Veranstaltung zu etwas Besonderem.

Saisonale Köstlichkeiten und regionale Spezialitäten – kunstvoll arrangiert in der Küche des Huk's Restaurants – bilden den genussvollen Rahmen. Küchenchef und Geschäftsführer Michal Huk verbindet Kreativität und Handwerk auf einzigartige Weise. Das Serviceteam steht aufmerksam zur Seite und unterstützt mit Erfahrung und Herz bei Planung und Durchführung.

## UND NACH DER FEIER?

Fallen Sie entspannt in eines der gemütlichen Boxspringbetten. Für Sie und Ihre Gäste stehen insgesamt 30 moderne, lichtdurchflutete Doppelzimmer bereit. Den Heimweg treten Sie erholt nach einem köstlichen Frühstück im Huk's Restaurant an.

Bei Interesse an einer Veranstaltung wenden Sie sich gerne an Frau Aileen Olias du Bosque unter Tel.: 04353 / 99 8000-18 oder per E-Mail an [sales@panorama-aschberg.de](mailto:sales@panorama-aschberg.de)

**Panorama Hotel Aschberg**  
**Aschberg 3, 24358 Ascheffel**  
**[www.panorama-aschberg.de](http://www.panorama-aschberg.de)**

Michal Huk und sein Team freuen sich darauf, Ihre Feier zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen!







# Abnehmen – aber ohne Hunger!

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

VON MARION LASS

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

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

## KEIN ALKOHOL!

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

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

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

## WICHTIGE ESSPAUSEN

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

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

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

## VEGAN – ABER MIT KNOW-HOW

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



## DR. SILJA SCHÄFER ...

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



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

## LECKERE GERICHTE ZUR DIÄT

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

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

## NEUES BUCH IM HANDEL

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

## GESUND ABNEHMEN MIT DER ANTI- ENTZÜNDUNGSFORMEL

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



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



**HDU**  
Hilfe Durch Uns  
helfen dasein unterstützen  
Ambulante Pflege seit 1987

## Wir kommen zu Ihnen

- umfassende Beratung
- häusliche Krankenpflege
- Behandlungspflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- 24-Stunden Erreichbarkeit

## Sie kommen zu uns

- Betreutes Wohnen im Grammerstorf'schen Hof, Laboe
- Seniorenwohngruppe

Beselerallee 40 • 24105 Kiel  
Tel. 0431-88 68 414 • Fax 0431-88 68 415  
info@hdu-kiel.de • www.hdu-kiel.de

## Großes anstoßen. Gutes bewirken.

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

Für eine Welt ohne  
HIV und Aids.



ONLINE SPENDEN  
aids.st/donate

Deutsche  
AIDS-  
Stiftung



Annebewegt

# Psychische Gesundheit beginnt innen

**Anne Klein ist Diplom-Psychologin und Systemische Therapeutin in Kiel.** In ihrer Praxis, aber auch online, begleitet sie Menschen, die nicht länger nur funktionieren wollen, sondern wieder in Kontakt mit sich selbst kommen möchten.

„Gerade jetzt – in einer Zeit, in der viele sich überfordert, leer oder angepasst fühlen – eröffne ich Räume für Klarheit, Würde und echte Verbindung“, sagt die 38-Jährige. Ihre Klient\*innen sagen oft, dass sie sich bei ihr gesehen und verstanden fühlen, und dass sie Stärken erkennt, die viele von sich selbst vergessen haben. Genau darum geht es in ihrer Arbeit: Sie verbindet psychologische Therapie mit Körper-

arbeit, Sprache und Stille – für Menschen, die spüren, dass etwas in ihnen reif ist. Nicht nur für Veränderung, sondern für Rückverbindung. „Ich glaube daran, dass Heilung entsteht, wenn wir wirklich gesehen werden. Manchmal reicht es, einfach da zu sein – mit allem, was gerade da ist: Tränen, Müdigkeit, Erkenntnisse, Lachen und dem, was lange leise geblieben ist“, sagt Anne Klein. Sie ist eine sehr einfühlsame Per-



Anne Klein ist sehr einfühlsam. „Bei mir muss niemand stark sein“, sagt sie.

Foto: Anne Klein

son, bei ihr muss niemand stark sein. „Hier darf einfach sein, was ist“, sagt sie. Zum Angebot werden zusätzlich Thaimassage angeboten. Mehr unter Tel.: 0176 / 70 97 74 61.

**Praxis für transformative, psychologische Begleitung**  
Schweffelstraße 9, Kiel  
[www.annebewegt.de](http://www.annebewegt.de)

## 5 TIPPS

### GESUNDE KALTGETRÄNKE

Wasser als tägliches Kaltgetränk? Das ist vielen Menschen zu langweilig. Da hilft auch keine Kohlensäure, denn es geht ihnen um den Geschmack. Doch es gibt Mittel und Wege, Geschmack ins Glas zu bringen: Kräuter wie Minze, Zitronenmelisse oder Basilikum, kombiniert mit frischem Obst oder Gemüse, machen Wasser zum gesunden und leckeren Kaltgetränk.

#### 1. GESCHMACKSSACHE

Wasser mit frischen Zitronen-, Gurken- oder Orangenscheiben, Beeren oder Minze aromatisieren

#### 2. EISTEE SELBER MACHEN

Kräuter- oder Früchtetee richtig schön kalt servieren

#### 3. KÖSTLICHE SAFTSCHORLE

1 Teil Saft, 4 Teile Wasser bedeutet wenig Fruchtzucker, aber viel Geschmack

#### 4. MINERALWASSER MIT SPRITZ

Ein Spritzer Zitrone ins Mineralwasser erfrischt und enthält wichtige Mineralstoffe

#### 5. LEITUNGSWASSER DELUXE

Unser Leitungswasser ist meist reich an Elektrolyten wie Magnesium, Kalzium oder Natrium. Wer regional stark kalkhaltiges Wasser hat, bekommt gratis noch Kalzium dazu.

Foto: Adobe Stock



Dr. Silja Schäfer ist vielen bekannt als eine der TV-Ernährungs-Docs im NDR.

Group-Session „Raus aus alten Essmustern“ am 19. Januar 2026 – bequem auch online.

Jetzt anmelden unter:  
[www.metime.coach/events](http://www.metime.coach/events)



Dr. Maren Grütters packt die Probleme an der Wurzel – im Unterbewusstsein.



**OFFIZIELLE ERÖFFNUNG**  
am 17. Januar 2026  
in der Esspraxis Kiel,  
Eckernförder Straße 401

# Wenn Essen Gefühlssache ist

„Endlich frei sein – das wünschen wir unseren Patient\*innen und Klient\*innen“, sagen Dr. Silja Schäfer und Dr. Maren Grütters. Die beiden promovierten Expertinnen arbeiten ab Januar 2026 zusammen.

Kennen Sie das? Es ist ein gemütlicher Abend, die Gedanken kreisen – und plötzlich ist die Chipstüte leer. Oder Sie planen Ihren Tag schon morgens so, dass das Mittagessen nicht „zu sehr reinhaut“. – Für viele Menschen ist Essen eine emotionale Reaktion.

## TROTZ WISSEN: RÜCKFALL

Das Team der Esspraxis in Kiel-Suchsdorf kennt dieses Phänomen. „Wenn Hunger nicht das Problem ist, kann Essen nicht die Lösung sein“, bringt es Ernährungsmedizinerin Dr. Silja Schäfer auf den Punkt. „Trotz Wissen über gesunde Ernährung verfallen viele Menschen wieder in alte Muster – zwischen Kontrolle, Disziplin und Frust. Es ist ein Teufelskreis.“

## HYPNOSE & ERNÄHRUNG

Das kann auch Dr. Maren Grütters, Neurobiologin und Hypnose-Coach, bestätigen. Ihre Klient\*innen äußern Wünsche wie „einfach nicht mehr so viel über Essen nachdenken müssen“ oder „spüren, wann ich satt bin“. Auch Sätze wie

„mich selbst annehmen und lieben, wie ich bin“ hört das Team von me time rund um Dr. Maren Grütters immer wieder.

Aus diesem Grund haben sich die beiden promovierten Expertinnen mit viel Praxiserfahrung und Know-how in den Themen Mindset und Ernährung zusammengetan: Das me time Franchise-Konzept ist in die Esspraxis eingezogen. Silja Schäfer und ihre ausgebildeten Hypnose-Coaches begleiten Patient\*innen rund um das Thema Essen und Ernährung nun auch auf der Ebene des Unterbewusstseins, um Themen dort zu lösen, wo sie entstehen: an der Wurzel.

## ERÖFFNUNG UND GROUP-SESSION

Die offizielle Eröffnung von „me time“ in der Esspraxis findet am 17. Januar 2026 in der Eckernförder Straße 401 in Kiel statt. Interessierte sind herzlich zu einer Group-Session zum Thema „Raus aus alten Essensmustern®“ am 19. Januar

2026 eingeladen. Wer herausfinden möchte, ob das der richtige Weg ist, kann einen kostenlosen Info-Call direkt beim Team der Esspraxis buchen: [www.metime.coach/esspraxis-kiel](http://www.metime.coach/esspraxis-kiel).

**ESSPraxis, Dr. Silja Schäfer**  
**Eckernförder Straße 401**  
**24107 Kiel**



Dr. Silja Schäfers Team besteht aus Nina Willmann und Dana Höft.

ERGONOMISCHE RADANPASSUNG  
FÜR ALLE RÄDER UND MENSCHEN

SATTEL UNBEQUEM  
KNIE- ODER RÜCKENSCHMERZEN  
TAUBHEITSGEFÜHLE

WESTRING 256 | KIEL  
WWW.COMFYTTTERS.DE



RIDE SMART • FEEL COMFY  
**COMFYTTTERS**  
BIKEFITTING.WORKS

Für ein  
besseres  
Leben.  
Für Mensch  
und Tier.



**PROVIEH**  
respektiere leben.  
[www.provieh.de](http://www.provieh.de)



**GesundheitsMedizin  
Nord**

Privatpraxis Dr. med. Vautrin

*Finde zurück in dein Gleichgewicht*

Der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele steht im Mittelpunkt meiner ärztlichen Therapie.

Neben meiner breit aufgestellten klassischen Medizin setze ich Schwerpunkte in der Akupunktur und der Manuellen Medizin.

Bei komplexen Erkrankungen biete ich umfassende Labordiagnostik an inklusive Mikronährstoffanalyse.

Ich lege großen Wert auf eine wertschätzende, ruhige und warme Atmosphäre mit ausreichend Zeit. Denn nur so ist meiner Erfahrung nach eine umfassende Anamnese und ganzheitliche Diagnostik und Therapie sichergestellt.

**Ihre Dr. med. Bettina Vautrin**

Fachärztin für Allgemeinmedizin,  
Akupunktur, Ernährungsmedizin, Sportmedizin,  
Manuelle Medizin, Psychosomatische Medizin

Friedrichsorter Straße 37, 24214 Gettorf  
0151-70 89 37 04 (AB, WhatsApp, SMS)  
info@privatpraxis-vautrin.de  
[www.gesundheitsmedizin-nord.de](http://www.gesundheitsmedizin-nord.de)



GANZHEITLICHE  
MEDIZIN



AKUPUNKTUR



MANUELLE  
MEDIZIN



GESUND UND FIT BIS INS ALTER

## WELLNESS IM GLAS

### RED ENERGY

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



Foto: Anna Gieseler

#### Zutaten für 700 ml

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

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

## EINE PRAXIS, DIE ZEIT SCHENKT



Foto: GesundheitsMedizin Nord

Die **Privatpraxis GesundheitsMedizin Nord** von Dr. med. Bettina Vautrin, Fachärztin für Allgemeinmedizin, verbindet moderne Medizin mit einem ganzheitlichen Ansatz. Nach über 20 Jahren hausärztlicher Tätigkeit im kassenärztlichen System und aus dem Wunsch heraus, ihren Patient\*innen wieder umfassender gerecht werden zu können, hat sie in Gettorf einen Ort geschaffen, an dem individuelle Medizin wieder Raum und Zeit findet. Die Praxis vereint Verfahren, die Körper und Seele gleichermaßen im Blick behalten, nämlich Ganzheitliche Medizin, Akupunktur, Manuelle Medizin, Psychosomatische Medizin und Mikronährstoffmedizin. Ein weiterer Schwerpunkt von Dr. Vautrin liegt auf der komplexen und zeitintensiven Betreuung von Menschen mit Post-COVID und ME/CFS. „Für mich bildet immer der Mensch als Ganzes den Ausgangspunkt für jegliche Therapie“, sagt Dr. Vautrin.



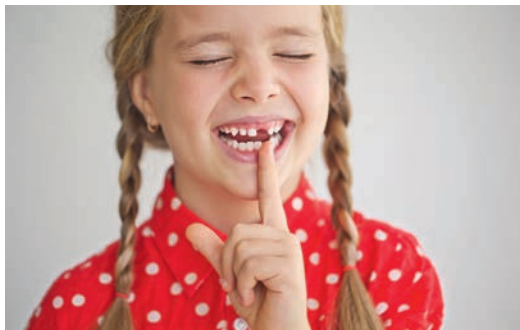


Foto: Adobe Stock

## DIE ERSTEN BEISSERCHEN SIND WICHTIG

Milchzähne sind die ersten Zähne, die ein Kind bekommt. In der Regel erscheinen sie ab dem sechsten Lebensmonat, manchmal auch etwas früher oder später. Bis etwa zum dritten Geburtstag sind meist alle 20 Milchzähne da – zehn oben und zehn unten. Und auch wenn sie später ausfallen, sind Milchzähne sehr wichtig: Sie helfen nicht nur beim Kauen, sondern haben auch Einfluss auf das Sprechen und natürlich beim Lächeln. Außerdem halten sie den Platz für die bleibenden Zähne frei. Wenn ein Milchzahn zu früh verloren geht, kann das später zu Zahnfehlstellungen führen. Auch deshalb brauchen Milchzähne gute Pflege: Zweimal täglich Zähneputzen, möglichst zuckerarme Ernährung und regelmäßige Besuche beim Zahnarzt helfen, sie gesund zu halten. Ein schöner Nebeneffekt: So lernen Kinder von Anfang an, wie wichtig Zahngesundheit ist!

## GUTES BROT BRAUCHT ZEIT



In der Sauerteigbäckerei von **David Schöne Brotmanufaktur in Kiel** dreht sich alles um gesundes Brot – mit natürlichem Sauerteig und viel Zeit zum Reifen. Die lange Fermentation macht das Brot vor allem bekömmlicher und hält es länger frisch.

„Wir verwenden nur Mehl, Wasser, Salz und Sauerteig – mehr braucht ein echtes Brot nicht“, weiß David Schöne aus Erfahrung. „Die Qualität der Rohstoffe und die handwerkliche Verarbeitung sind entscheidend dafür, dass Brot nicht nur schmeckt, sondern dem Körper gut tut. Ein Brot, das 24 oder

sogar 48 Stunden reifen darf, ist ein anderes Lebensmittel als ein Schnellbrot aus dem Supermarkt.“ Seine Philosophie: Lieber weniger Sorten – dafür richtig gut. Statt einer großen Produktpalette konzentrieren er und sein Team sich auf Brotsorten, die sie mit Hingabe perfektioniert

haben: reduziert, natürlich, bekömmlich. Das Lob der Kund\*innen gibt ihnen recht: „Manche nennen uns sogar das ‘beste Brot Kiels’ – wir freuen uns über diese Komplimente.“



Foto: David Schöne

## Zahnimplantate Angst- und stressfrei

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



Dr. Polychronakos · Dr. Gottwald MSc.

edelmund GbR

Zahnärzte · Zahnmedizinisches Versorgungszentrum

Königstraße 5a · 24568 Kaltenkirchen

Telefon 04191 89589

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



**edelmund**



**100 % BIO** REGIONAL, NACHHALTIG & ECHTE HANDARBEIT



### ECHTES BROT

DIE ERSTE REINE BROTBÄCKEREI IN KIEL

SAUERTEIGBROTE AUS URSPRÜNGLICHEN ZUTATEN, KOMM VORBEI UND ERLEBT BROT MIT ALLEN SINNEN.

CHRISTIAN-KRUSE-STRASSE 13 | 24118 KIEL

MO BIS FR: 12:00 - 18:00 UHR

KRONSHAGENER WEG 14C | 24103 KIEL

MO BIS FR: 12:00 - 17:30 UHR



WWW.SCHOENES-BROT.DE

# Cloud Dancer



## WILLKOMMEN IN DEN WOLKEN

*Cloud Dancer – das ist ein wirklich wunderschöner Name für die Pantone-Farbe des Jahres 2026. Und ähnlich wie die tanzenden Wolken am Himmel setzt die Farbe einen spannenden*

*Akzent für Interieur- und Küchentrends. Der Ton wirkt modern und warm und bringt eine spürbare Leichtigkeit in Wohnaccessoires, Geschirr und Küchenhelfer. Wir zeigen Ihnen schöne und trendige Produkte, die genau diesen Farbtrend aufgreifen.*



### TENDERFLAME – TISCHFEUER „LOTUS 12“

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



### ANRICHTEPLATTE „PLISSIERT“ VON RÄDER

Eine wunderschöne Anrichte-Platte von räder im Design „Goldberg“. Sie ist aus Porzellan und hat die Maße: 40,9 x 9 x 19 cm. Preis: 130 Euro  
[www.raeder-onlineshop.de](http://www.raeder-onlineshop.de)



### VILLEROY & BOCH – SERIE „COLLARO“

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



### SOFA MAPLETON – LEBENSART

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

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



### STEINER 1888 – WOLLDECKE „SALLY“

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



### KAISER PORZELLAN BY GOEBEL – VASE „BAHAR“

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



### INTERLIVING ECKSOFA „4700“

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

### TISCHLEUCHE „TAKEAWAY“ VON SOMPEX

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

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



*Brunswiker*  
**Antik Pavillon**  
 Kunst & Antiquitäten

**Ankauf**

Ganze Nachlässe, Sammlungen, Bronzen,  
 Gemälde, Militaria, Schmuck, Münzen, Silber  
 und interessante Einzelstücke

**Verkauf**

Über einen Besuch in unserem Ladengeschäft würden wir uns sehr freuen

Inhaber Stefan Schulz  
 Brunswiker Straße 50  
 24105 Kiel

Tel. 0431 / 65 94 91 01  
 Mobil: 0176 / 78 33 92 00  
 Di.-Fr. 11-18 Uhr und Sa. 10-14 Uhr

**Herzforschung  
 rettet Leben!**

Ihre Spende hilft im Kampf  
 gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit

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



**NABU**

**WAS KRABBELT DENN DA?**

Teste jetzt dein Wissen mit  
 dem NABU-Insektentrainer!

[WWW.INSEKTENTRAINER.DE](http://WWW.INSEKTENTRAINER.DE)

Foto: NABU/CEWE/Marek Mierzejewski

## HAUS, HOF & GARTEN

ADVERTORIAL

**MBWE Brinkmann**  
 Wärme- und Elektrotechnik

Maik Brinkmann ist seit über zwei Jahren in Sachen neue Energien im Raum Kiel unterwegs.

## „Fragen zur Wärmepumpe? ICH HELFE IHNEN!“

Wenn es um moderne Wärme- und Heizungs-  
 technik geht, ist der MBWE Meisterbetrieb  
 Maik Brinkmann breit aufgestellt.

Ist mein Haus Wärmepumpen-geeignet? Diese und weitere Fragen rund um Energiewende und effiziente Energieversorgung beantwortet der Kieler Unternehmer Maik Brinkmann mit doppelter Kompetenz, denn der 50-Jährige ist nicht nur Elektrotechnikmeister, sondern auch eingetragener Heizungsbauer und zertifizierter Fachmann für Wärmepumpen mit großem Kälteschein.

### THEMEN RUND UM DIE HEIZUNGSTECHNIK

Mit diesem Know-how ist er seit über zwei Jahren mit seinem Unternehmen in Kiel und Umgebung im Einsatz. Maik Brinkmanns Alltag spiegelt die ganze Bandbreite der Anforderungen wider: Von Elektroinstallationen über den Einbau von Gas- und Fernwärme-Heizungsanlagen bis hin zur Planung und Installation moderner Wärmepumpen. Wartung, Reparatur und ein Störungsdienst gehören ebenfalls zum Angebot.

„Wir sind ein kompetenter Ansprechpartner, wenn es um Wärme- und Elektrotechnik geht“, sagt Brinkmann. „Wir sagen offen, was möglich ist und was nicht, denn nur richtig angewandte Wärmetechnik ist echter Umweltschutz.“

Häufig beginnt seine Arbeit mit einer Bestandsaufnahme vor Ort, gefolgt von Beratung und einer abgestimmten Lösung. „Am Ende zählt, dass die Technik zuverlässig läuft und die Lösung zum Haus passt“, betont Maik Brinkmann.

**MBWE, Maik Brinkmann**  
 Wärme- und Elektrotechnik, Kiel, Tel.: 0431 / 25 93 49 93  
[www.mbwe-kiel.de](http://www.mbwe-kiel.de)

Foto: Maik Brinkmann





## 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.

Fotos: Adobe Stock

# LBU REAL.

Kiel

**Wir wünschen unseren Kunden  
und Dienstleistern ein frohes, neues Jahr!**



## Ihr Gewerbe- und Konferenzstandort in Kiel

- Mit großen modernen Büroflächen, Produktionshallen, Lagerflächen sowie flexiblen Storage- und Workboxes bietet der **LBU REAL. Business Park Kiel** ein vielfältiges Angebot von gewerblichen Nutzungen.
- Der **LBU REAL. Business Park Kiel** liegt im Gewerbegebiet Wittland, ein etabliertes Gewerbe- und Industriegebiet, in dem sich nationale und internationale Unternehmen niedergelassen haben.
- **Flexible Mietangebote** in allen Bereichen machen den Standort zum idealen Ort für Ihr Unternehmen.
- Auf dem großzügigen Gelände befinden sich ca. 200 Parkplätze für Mieter und deren Besucher. Im **Business Park Kiel** ist durch die **vorhandene Gastronomie** für Catering als auch Frühstück und Mittagessen gesorgt.
- Die Standortverwaltung vor Ort kümmert sich **5 Tage in der Woche** um die Belange der Mieter und sorgt für ein herzliches Willkommensgefühl am Standort.

**LBU REAL. Business Park Kiel**  
Wittland 2-4 • 24109 Kiel

**LBU REAL. Business Park Kiel 2**  
Rendsburger Landstraße 215 • 24113 Kiel

**Ihr Kontakt:** Jan-Kay Rohde  
Tel. 04 31 / 24 71 47 90 • Mobil: 0162 / 28 52 554  
E-Mail: j.rohde@lbu-real.de

**www.lbu-real.de**

# Lieblingsstücke, die bleiben

brühl



Modell "Moule" Verwandlungssofa  
mit flexiblen Rückenlehnen & drehbaren Sitzen.

brühl

Schlafsofa „Quint“  
Bestseller ab € 1.798,-  
versch. Farben am Lager  
- sofort lieferbar !



"Ostseepark Schwentinental"  
Dieselstraße 3  
24223 Schwentinental  
Tel.: 04307 839363  
[www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)

**HMC**  
MÖBEL COMPANY

## HAUS, HOF & GARTEN



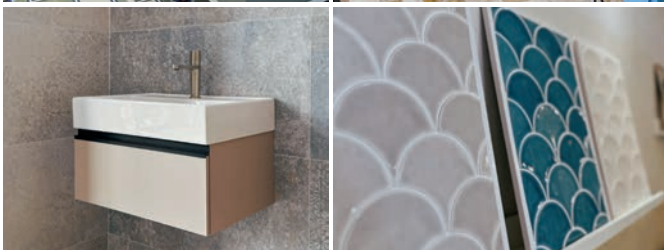
Die Eckgruppe  
Havanna ist  
in vielen  
Kombinationen  
erhältlich.

## EIN MODELL, VIELE VARIATIONEN

Wer jetzt eine neue Eckgruppe sucht, hat freie Auswahl, denn dank vielfältiger Kombinationsmöglichkeiten sind Polstermöbel heute planbar. Es gibt sie als kleine oder große Eckkombination – oder auch als Einzelsofa. Das Team der **HMC Möbel Company in Raisdorf** lädt ein, das Modell Havanna (Foto) kennenzulernen. Hier kann man zwischen einer Sitztiefe von 64 oder 84 cm wählen, je nachdem, ob man lieber sitzen oder loungen möchte. Der Clou dabei: Es können auch beide Sitztiefen in einer Eckgruppe kombiniert werden. „Die Kund\*innen können zwischen zwei Polsterungen und zwei Armlehn-Varianten wählen. So findet jeder sein individuelles Traumsofa“, freut sich das HMC-Team auf Anfragen. Auch eine riesige Stoff- und Lederauswahl steht zur Verfügung. Neu sind Stoffe mit sehr gutem Fleckenschutz. „Schauen Sie rein!“

Foto: HMC Möbel

## FLIESEN VIelfALT



**KeraMiede**

Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

Preetzer Chaussee 59 · 24222 Schwentinental  
Tel. 04 31 - 97 99 003 · [www.keramiede.de](http://www.keramiede.de)

## UNSER BUCHTIPP

## AUF WELTREISE DURCH DEUTSCHLANDS GÄRTEN

Manchmal braucht es keinen Urlaub. Oft reicht ein stiller Ort, an dem man tief durchatmen kann. Gärten bieten genau solche Rückzugsorte. Sie dienen als Orte der Erinnerung, schenken Ruhe und Schönheit und spiegeln gleichzeitig kulturelle Werte, gesellschaftliche Vorstellungen und unser Verhältnis zur Natur wider. Das Buch *Gartenreisen* führt zu Deutschlands schönsten Gärten – von botanischen Paradiesen über barocke Anlagen bis hin zu urbanen Oasen und Themengärten. Autorin Julia Schattauer hat es als Weltenbummlerin schon in weit entfernte Ecken getrieben und sie hat ihr Herz nicht nur einmal an Asien verloren. Aber sie weiß auch das Reisen vor der Haustür zu schätzen. Als Pfälzerin, die in München studiert und in Berlin gelebt hat, hat sie schon einige Perlen Deutschlands entdeckt. Das Buch erscheint Anfang Januar 2026.



**Julia Schattauer, Gartenreisen –  
Botanische Gärten und Parks in  
Deutschland, Bruckmann Verlag,  
224 Seiten, ca. 230 Abb., 24,99 Euro**

Cover: Bruckmann Verlag



## AKTION

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

# Ein Sofa, auf dem alle ihren Platz finden

*Souveränes Design für Freigeister  
und ihre persönlichen Freiräume.*

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



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

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

## SYSTEMSOFA FREISTIL 170

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

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

Foto: freistil

**freistil** ROLF BENZ

Ein Sofa, das dir Freiraum gibt **freistil 185**

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



**bo-design**  
NATÜRLICHE WOHNKONZEPTE GMBH

Dieselstraße 1 ■ 24223 Schwentinental - Ostseepark / Kiel  
04307 - 82 53 63 ■ [www.bodesignmuebel.de](http://www.bodesignmuebel.de)

# HERRLICHE AUSSICHTEN 2026 KUNST BEGLÜCKT!

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

Foto: Adobe Stock (1)

ADVERTORIAL

Roswitha Steinkopf – Licht, 1975

## EIN FACETTENREICHES AUSSTELLUNGSJAHR

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



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

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

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

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



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

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

Fotos: Tili Ole Bergmann (1) / Roswitha Steinkopf (1)





Carl Henning Pedersen –  
Den flyvende røde hest



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



Helme Heine – Grass hat  
den Butt an der Angel

# EINE VIELFÄLTIGE Ausstellungs- palette

*Unterwegs – dieses Motto prägt das kommende Jahr 2026 des **Museumsverbunds der LÜBECKER MUSEEN**. Das Motto steht für Bewegung: im Raum, zwischen Menschen, Orten und Kulturen. Zugleich verweist das Unterwegssein auf die ständige Veränderung, die unsere Welt prägt, und die Bedeutung des Austauschs – Neugier, Offenheit und die Bereitschaft, neue Perspektiven einzunehmen.*

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

## „BUDDENBROOKS“ IM FOKUS

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

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

## AUSSTELLÜBERSICHT

### DIE LÜBECKER MUSEEN 2026

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

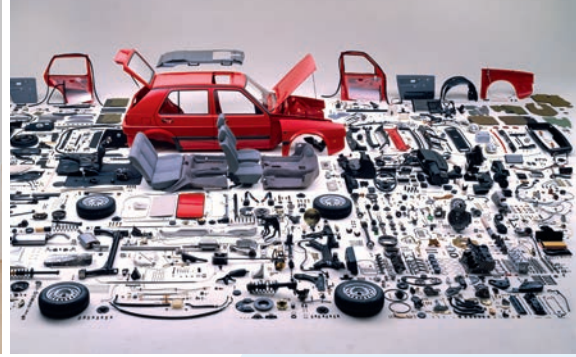
Unter [www.die-luebecker-museen.de](http://www.die-luebecker-museen.de) finden Sie weitergehende Informationen.



Hella Jongerius – Chicle Project, 2009



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



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

# Fotografie, Design & Kunsthandwerk

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

**Z**wei große Werkschauen würdigen dabei renommierte Gestalter\*innen: Ab 17. April zeigt die Hauptausstellung „Foto: Hans Hansen“ bis zum 1. November internationale Werbekampagnen und freie Arbeiten von einem der bedeutendsten Fotografen der Nachkriegszeit. Ab 16. Oktober folgt die umfassende Retrospektive „Hella Jongerius: Whispering Things“, die bis zum 30. Mai 2027 das Schaffen der bekannten nieder-

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

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

ADVERTORIAL

## AM MEER

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

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

den frühen Impulsen der Moderne im Norden. Von den Niederlanden bis nach Norwegen entstanden an der Küste neue Sichtweisen auf Licht, Farbe und Natur – fernab der Metropolen, doch stets im lebendigen Austausch mit ihnen. Ausgehend von der eigenen Sammlung und bereichert durch bedeutende internationale Leihgaben, beleuchtet die Ausstellung schlaglichtartig Orte, an denen sich die Moderne und das Meer begegneten – und erzählt die Geschichten hinter den Bildern. Bereits am 22. Februar startet die Ausstellung „Inselhopping – Föhr, Amrum, Sylt und Helgoland in Malerei und Fotografie“. Was verbindet diese faszinierenden Orte und was unterscheidet sie voneinander? Was die Inseln und Halligen sicher gemeinsam haben, ist ihre

Corina Gertz,  
DE 60, Föhr,  
2023



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



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



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



Inge Pries in ihrem Atelier in Hamburg



# JUBILÄUM

## IN DER HERBERT GERISCH-STIFTUNG

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

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

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

Oswaldo Romberg sowie weiterer namhafter Bildhauer. Begleitet wird das Jubiläumsjahr von einem vielfältigen Rahmenprogramm mit Kultournacht, Holstenköste, Veranstaltungen im Rahmen des Schleswig-Holstein Musikfestivals, Sommerweinfest, Art Dinner, Vortragsreihen, Lesungen, Künstlergesprächen, Führungen sowie weiteren bewährten und neuen Formaten. Detaillierte Informationen sind ab Februar unter [www.gerisch-stiftung.de](http://www.gerisch-stiftung.de) verfügbar.



Oswaldo Romberg – National Encyclopedia, 1996, Unikates Buchobjekt

Fotos: Inge Pries (1) / Oswaldo Romberg (1) / Herbert Gerisch-Stiftung (1)



## 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



# AUSSTELLUNGEN

## IM JANUAR 2026

ADVERTORIAL

## BETÖRENDE NATURBILDER

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

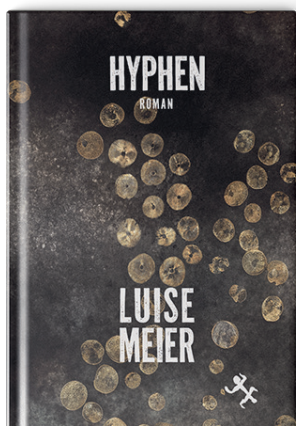
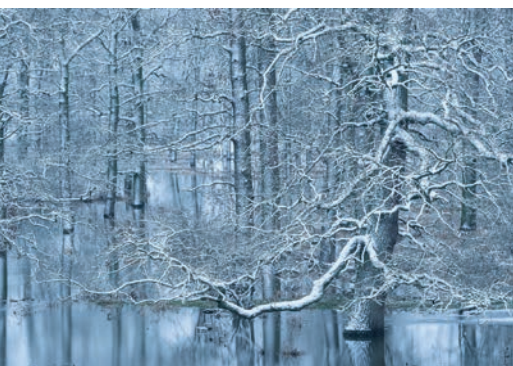
Wenn die Tage kürzer werden, die Blätter ihre Farbe verändern und im Morgengrauen feuchtkalter Nebel über die Wiesen zieht, beginnen für den vielfach ausgezeichneten Naturfoto-

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

Dieter Damschen – Winterhochwasser im Auwald    Dieter Damschen – Wintergäste bei Elbhochwasser



Dieter Damschen – Herbstmorgen an der Elbe



### BESONDERER LESETIPP

#### EINE NEUE WELT

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

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





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



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

## DIE KLASSISCHE MODERNE DES NORDENS

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



**RIECK**  
CARLSHÖHE

**GALERIE**  
für skandinavische und  
nordische Kunst



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



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

## DER STACHLIGE GLEITER DER KÜSTENMEERE

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



### Aquarium GEOMAR

Düsternbrooker Weg 20, 24105 Kiel

Offen: ganzjährig 09:00 bis 18:00 Uhr  
[Eingang an der Kiellinie]

Seehundefütterung:  
10:00 und 14:30 Uhr (außer Freitags)

Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise  
auf unserer Homepage

- [www.aquarium-geomar.de](http://www.aquarium-geomar.de)
- [kontakt@aquarium-geomar.de](mailto:kontakt@aquarium-geomar.de)
- Telefon: 0431 600-1637



# 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

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 Vielfalt der aktuellen schleswig-holsteinischen Gegenwartskunst unter Beweis stellt. Die Besucher\*innen der 72. Landesschau erwartet ein qualitätvoller, spannender und repräsentativer Einblick in das aktuelle künstlerische Geschehen im Lande.

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



Sophie Uchman – Gegenwand VII, 2023



Inken Geertz – MEMORY BRICKS (Details), 2025

### BUCHTIPPS VON HEIKO BUHR

## LESEN LESEN LESEN

### SPRACHPERLEN

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

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

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



### SAGENHAFT

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

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

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



### WELTWEIT

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

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

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







Anders Zorn – Elizabeth Sherman Cameron, 1900



Anders Zorn – Mitternacht, 1891



Anders Zorn – Im Freien, 1890

## Ein bedeutender Künstler

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

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

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

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



**KÜNSTLERMUSEUM  
HEIKENDORF**

Do – Sa 14 – 17 Uhr, So 11 – 17 Uhr  
[www.kuenstlermuseumheikendorf.eu](http://www.kuenstlermuseumheikendorf.eu)

Teichtor 9  
24226 Heikendorf



# VERANSTALTUNGSTIPPS

## IM JANUAR 2026

Foto: Pixels - Rahul Pandit



### WELCHE DROGE PASST ZU MIR?

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

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

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

Fotos: SH-Landestheater / Niederdeutsche Bühne Flensburg

### HOTEL MAMA

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

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

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







## ASSANE BADIANE: FREUNDESKREIS

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

8. Januar, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



## PIT HARTLING WIRKT WUNDER

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

16. Januar, 19 Uhr • Klapstuhlkultur, Kellinghusen

## EINE MORDS-FREUNDIN

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

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

10. Januar, 19 Uhr • Slesvighus, Schleswig



## ROOF VUN DE SABINERSCHEN

Professor Gollwitz, ein kleinstädtischer Gymnasialprofessor, hat das Stück „Raub der Sabinerrinnen“ geschrieben. Theaterdirektor Striese entlockt ihm das Werk mit Ruhmversprechen, doch der freizügige Umgang missfällt dem Autor. Als auch noch seine Frau unerwartet aus dem Urlaub zurückkehrt, nimmt das Chaos seinen Lauf. Unter dem Titel „De Oleanderpapagai“ feierte das Stück am Ohnsorg-Theater große Erfolge. Nun erlebt es in einer eigenen niederdeutschen Fassung im Theater am Wilhelmplatz Premiere. Mehr Infos und Karten: [www.niederdeutschebuehne-kiel.de](http://www.niederdeutschebuehne-kiel.de)

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



**Lutterbeker**

Kneipe, Küche, Kunst,  
Musik, Theater, Studio,  
Appartements, Laden, Fotografie



24235 Lutterbek Tel. 04343 9442  
www.lutterbeker.de

fr 9.1. **Tante Salzmann** Impro  
sa 10.1. **Saxyarpa** Harfe, Sax, Cajun  
fr 16.1. **Eddy and the Elves**  
sa 17.1. **Drummer in the Kitchen**  
fr 23.1. **Abi Wallenstein + Band**  
sa 24.1. **Carrington / Brown**  
fr 30.1. **Rene Sydow**  
sa 31.1. **Mackefisch**  
fr 6.2. **Organic Blues Project**  
sa 7.2. **Reinhold Beckmann Duo**  
fr 13.2. **Filmmusikalische**  
**Krimilesung**  
sa 14.2. **Child in Time**

**WIR SUCHEN  
DICH FÜR  
UNSER TEAM**

TelefonSeelsorge®



Interesse? Schick eine Mail an:  
[oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de)

**Kulturladen Leuchtturm**



**KINO-REVUE  
MIT VORTRAG:  
„DIE KIELER  
STRASSENBAHN“**

Eine Kooperation des Vereins „Freunde der  
Straßenbahn“ und des Kieler „ZeitZeugen-Studio“

**Fr. 16.1.26 um 19 Uhr, Eintritt: 10 €**

An der Schanze 44 • 24159 Kiel-Friedrichsort  
Tel.: 0431-39 68 61 • [www.kulturladen-leuchtturm.info](http://www.kulturladen-leuchtturm.info)

## VERANSTALTUNGEN

### CARRINGTON & BROWN: SO BRITISH

30 Jahre Bühne, 15 Jahre Therapie und ein Leben voller Musik: Rebecca Carrington und Colin Brown laden zu einer urkomischen wie informativen Reise ein. Die britische Cellistin und Sängerin trifft auf ihren sehr britischen Ehemann mit schwarzem Humor und tiefer Basstimme. In „So British“ verbinden sie Musik, Film und Bühnenkunst – begleitet von Rebeccas 244 Jahre altem Cello Joe. Karten im Vorverkauf für 25 Euro im Lutterbeker oder Reservierung unter Tel.: 04343 / 9442.

24. Januar, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



### ANNE-MARIE DIE SCHÖNHEIT

Anne-Marie Mill, Schauspielerin aus der Pariser Vorstadt, lädt das Publikum zu ihrem großen Auftritt ein. Einst ewige Nebenrolle, zieht sie nun unterhaltsam und skurril Bilanz über ihr Leben. Die französische Autorin Yasmina Reza, Meisterin der bissigen Komödien, legt treffsicher den Finger in die Wunde zwischen Anspruch und Wirklichkeit, Schein und Sein. Sie hat festgelegt, dass Anne-Marie von einem Mann gespielt werden soll – Theaterdirektor Markus Dentler übernimmt diese Rolle großartig. Mehr Infos, alle Termine und Karten: [www.die-komoedianten.de](http://www.die-komoedianten.de)

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





1000 *lights* CONCERTS  
PRÄSENTIERT

# Unvergessliche Kirchenkonzerte mit weltberühmten Kompositionen, die alle lieben...



## *Classical* Highlights

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

**15.00 Uhr**

## *Romantic* Love Songs

Mit den Welthits von  
**Adele, George Michael, Rob-  
bie Williams, Richard Marx**  
und vielen mehr...

**17.30 Uhr**

## *Epic* Movie Themes

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

**20.00 Uhr**

**HAMBURG ST. PETRI • Sa, 10.01.26 und 14.02.26**  
**KIEL PETRUSKIRCHE • So. 15.02.26**

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



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



## FRÜHSTÜCK MIT MUSIK: THOMAS MELZER

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

11. Januar, 11 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



## DIE GROSSE OSCAR- NACHT OP PLATT

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

25. Januar, 16 Uhr • Stadthalle, Eckernförde

## VERANSTALTUNGEN

### DER AUFZUG

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

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



### RAINER BÖHM TRIO

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

24. Januar, 20 Uhr • Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön



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





THE MUSIC OF

# QUEEN

mit  
VALENTIN  
FINDLING

**LIVE**  
präsentiert von

**R T L**

und



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

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



*„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)*

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



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim<sup>+</sup>

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



## ALLE SEINE ENTLEIN

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

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



## KIELER BLUES FESTIVAL

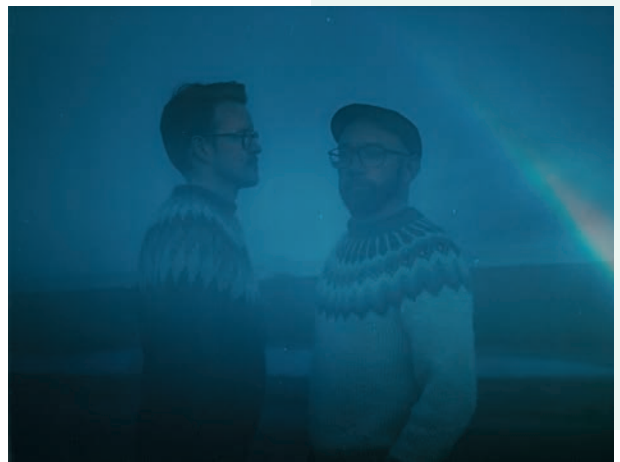
Drei herausragende Acts garantieren beim 27. Kieler Blues Festival einen Abend der Spitzenklasse: Chris Kramer & Beatbox 'n' Blues (D) verbinden virtuose Mundharmonika, Beatbox und energiegeladene Gitarren. Die Jimi Barbiani Band (I) steht für italienischen Blues-Rock mit mächtigem Groove und packenden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

27. Februar, 20 Uhr • Räucherei, Kiel

## BLIÐUR

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

14. Februar, 19.30 Uhr • Musikschule, Flensburg



### SCHUBYS BUCHTIPP

## KNOCHENKÄLTE



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

der Polizei zu melden, stellt der forensische Anthropologe fest, dass der Sturm das Dorf von der Außenwelt abgeschnitten hat ...

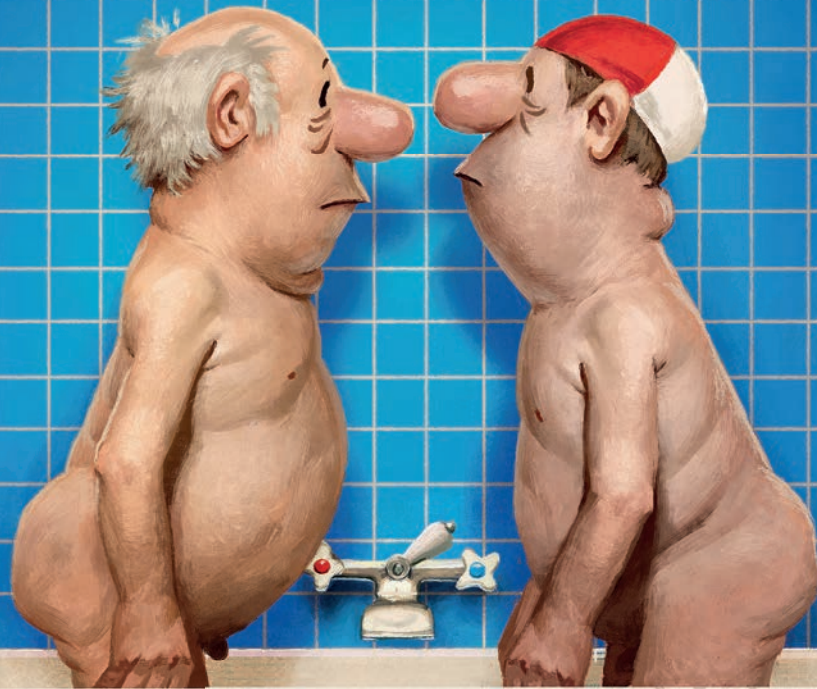
Simon Beckett: Knochenkälte. Rowohlt, 464 S., 26 Euro

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



# DER GROSSE LORIOT-ABEND

# LORIOT



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

**MIT GROSSBILD-LEINWAND**

**04.01.26 So, 14.30 Uhr KIEL • Wunderino-Arena**

**17.01.26 Sa, 20.00 Uhr FLENSBURG • Deutsches Haus**

**18.01.26 So, 14.30 Uhr LÜBECK • MuK**

**11.09.26 Fr, 15.00 Uhr HAMBURG • Laeishalle**

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





## IMPRESSUM

### Lebensart im Norden

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

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

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

**Herausgeber:**  
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

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

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

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

**Anzeigen**  
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

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

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

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

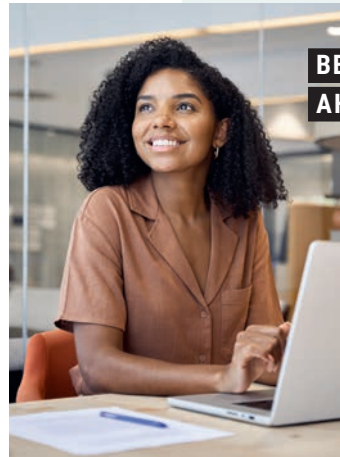
Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

## VORSCHAU

# IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

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



### BERUFE SPEZIAL AHOI, KARRIERELEITER!

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

### CAMPING & CARAVAN RAUS IN DIE NATUR

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



### GLITZER, GLANZ UND AMORE VALENTINSTAG & ROMANZEN

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



### 100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

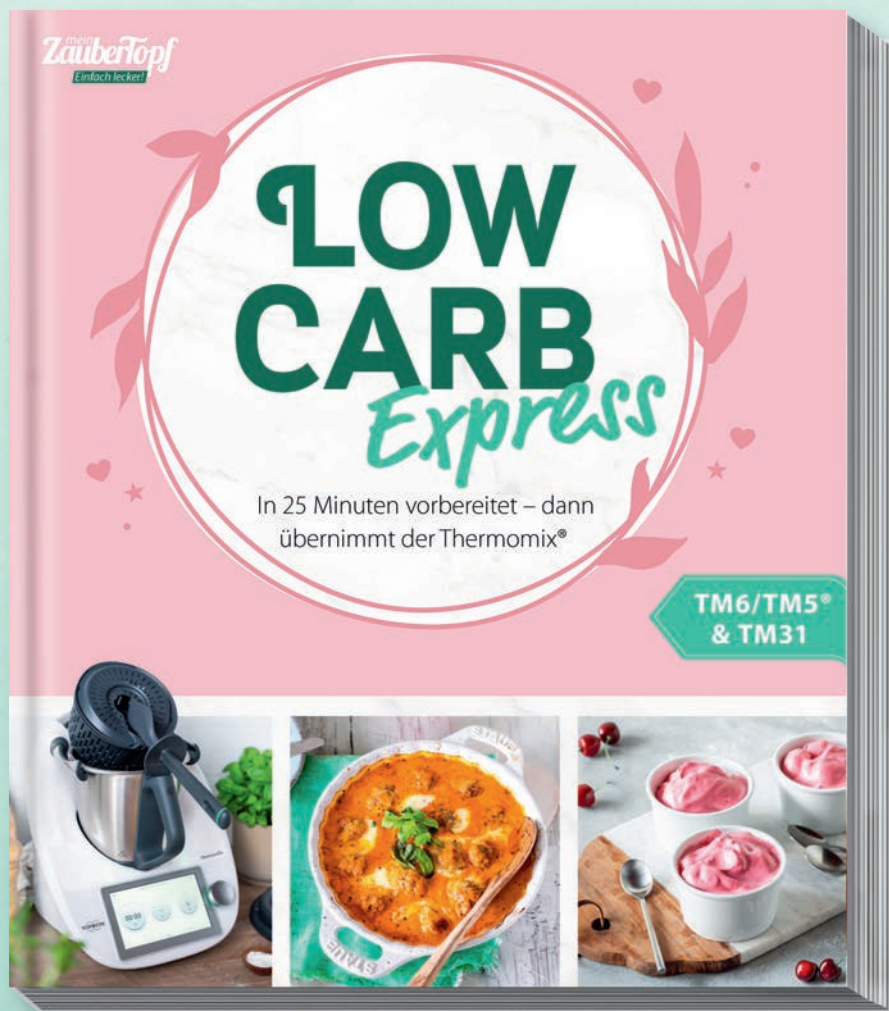
Zur CO<sub>2</sub>-Kompensation startet falkemedia in 2022 ein eigenes Waldaufforstungsprogramm.





# STARTE JETZT DEIN LEICHTES LEBEN!

*Worauf wartest du?*



16,99 €

Dieses und weitere auf:

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

AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL:

 **bücher.de**

 **Thalia**

 **OSIANDER.de**  
Auch bei ONE

**Hugendubel**  
Das Lesen ist schön!

 **Mayersche.de**

 **f.m.**

# Neuer Glanz, voller Klang.

Willkommen im Konzerthaus  
am Schloss – ab 11. Jan 2026!

## Die Highlights im Januar

So. 11. Jan 2026, 11.00 Uhr  
Mo. 12. Jan 2026, 19.00 Uhr

### **4. Philharmonisches Konzert**

Fr. 16. Jan 2026, 19.30 Uhr

### **Mozart Journey**

Felix Klieser & Zemlinsky Quartett

Sa. 17. Jan 2026, 19.30 Uhr

### **Momo**

Konzertlesung mit Claudia Michelsen & Stefan Weinzierl

So. 18. Jan 2026, 18.00 Uhr

### **Loriot – Szenen einer Ehe**

Gelesen von Senta Berger & Friedrich von Thun

Do. 22. Jan 2026, 19.30 Uhr

### **Klangreise der Extraklasse**

sonic.art Saxophonquartett & Valentin Butt am Akkordeon

Sa. 24. Jan 2026, 18.00 Uhr

### **NDR Elbphilharmonie Orchester**

mit Alan Gilbert & Alisa Weilerstein

So. 25. Jan 2026, 11.30 Uhr

### **Peter gegen den Wolf**

2. Familienkonzert

So. 25. Jan 2026, 19.00 Uhr

### **Caroline Wahl liest aus »Die Assistentin«**

Do. 29. Jan 2026, 19.30 Uhr

### **Fado Variações – Telmo Pires**

Fr. 30. Jan 2026, 19.30 Uhr

### **Orchester im Treppenhaus**

Dark Room # 1 – Ein Polarkonzert im Dunkeln

**Programmbroschüre**  
Januar – März 2026

