

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

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

FEBRUAR 2026 • KOSTENLOS

REISEN AUF VIER RÄDERN

FRISCHE IDEEN FÜRS CAMPEN

TOURISMUS IM NORDEN

ZWISCHEN STRANDKÖRBN
UND STRATEGIEN



SLOW DOWN
HOTELS

SlowDown Bottsand | Hotel & Spa: Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf | SlowDown Travemünde: Priwallpromenade 20, 23570 Lübeck-Travemünde | 0800 7668448 | info@slowdown-hotels.de

ZauberMix
für monsieur cuisine

DIE BESTEN IDEEN FÜR MEHR FAMILIENZEIT



AUCH HIER
ERHÄLTlich:

amazon.de

978-3-96417-324-9

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de
Bücher seit 1996

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

Mayersche.de

monsieur
cuisine
by ZauberMix

FAMILIEN KOCHBUCH

EASY-PEASY ALLE HAPPY:
SCHNELLE & EINFACHE
REZEPTE FÜR JEDEN TAG

STRESSFREI-TIPPS
Entspannt
durch
die Woche!

NEU
im Handel
NUR
24,90 €

Diese Gerichte
schmecken allen
am Tisch

Foto: Julia Eickmeyer

Gleich bestellen: www.zaubermix.de/familien-buch

Unser neues Kochbuch findet ihr überall im Buchhandel, bei Amazon
oder auf www.zaubertopf-shop.de | ISBN: 978-3-96417-324-9





Liebe Leserin, lieber Leser,

während wir im Januar dieses Magazin mit Leben füllten, liefen die Heizungen auf Hochtouren, denn die Temperaturen schwankten um den Gefrierpunkt. Das hielt uns aber nicht davon ab, ein inspirierendes Campingthema für Sie vorzubereiten. Stöbern Sie in unseren Tipps von praktischen Helfern im Campingalltag bis hin zur Reiselektüre. Dazu eine Frage: Steht das Baltikum schon auf Ihrer Reiseliste? Wenn nicht, dann spätestens, wenn Sie den Reisebericht unserer Volontärin Maya Schukies gelesen haben. Sie hat im letzten Jahr Litauen, Lettland und Estland mit ihrem Dachzelt bereist. Natürlich soll es bei uns aber auch um den Norden Deutschlands gehen. Also hat Redakteurin Isabelle Sester dem neuen Geschäftsführer der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein, Stefan Borgmann, einen Besuch abgestattet und ihn zu seinen Plänen für das Land zwischen den Meeren interviewt.

IM NORDEN SCHLAGEN DIE HERZEN HÖHER

Haben Sie im Januar eigentlich die Polarlichter gesehen? Da hat uns der Himmel wirklich ein farbenfrohes Spektakel präsentiert. Genauso bunt gemischt sind auch die übrigen Seiten der Februarausgabe. Schauen Sie mal in unserer

Kulinarikabteilung nach den Auflaufrezepten. Die kommen heiß aus dem Ofen und gehen direkt ins Herz. Auch unsere Ausstellungstipps haben das Zeug, Herzen zu berühren. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie die Kunst auf sich wirken. Spätestens wenn abends die Veranstaltungshäuser ihre Türen öffnen, die Musik aufspielt, der Theatervorhang sich öffnet oder das lachende Publikum die Wände beben lässt ... ja, spätestens dann schlagen die Herzen der Nordlichter höher.

So viel Herzlichkeit liegt in diesen Worten. War im Februar nicht noch etwas? Stimmt, Valentinstag! In diesem Sinne:

Herzliche Grüße, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **SlowDown Hotels**. Mehr zu den beiden Reisezielen am Meer erfahren Sie auf Seite 27.

Titel: © SlowDown Hotels

Schlafen wie auf Wolke 7



Für jede Jahreszeit die richtigen Zudecken und Kopfkissen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin mit unseren Schlafberatern.

Betten Bubert *und Stoffideen*

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

Hagener Allee 14
22926 Ahrensburg
Telefon 04102 520 28

www.betten-bubert.de

THEMEN

FEBRUAR 2026

COVER | SlowDown Travemünde GmbH & Co. KG

Vier Urlaubstypen, zwei Hotels 27

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends und News im Februar 6

Im Rhythmus des Nordens:

Das ist los im Februar 2026 10

HIN & WEG

„Das Schöne liegt vor der Haustür“: Stefan Borgmann als neuer Geschäftsführer der TA.SH 16

Mit dem Dachzelt durchs Baltikum 20

Vier Urlaubstypen, zwei Hotels 27

Schmökertipps für die nächste Reise 28



34

Heftig deftig: Auflauf-Rezepte



20

Mit dem Dachzelt durchs Baltikum

HAPPY FAMILY

Schietwetter-Glück: Unternehmungen für drinnen... 32

SO SCHMECKT DER NORDEN

Heftig deftig: Auflauf-Rezepte 34

MODE & BEAUTY

Weich, warm, wunderbar: Loungewear 38

GESUND UND FIT BIS INS ALTER

Glückshormone gegen Winterblues..... 42

HAUS, HOF & GARTEN

Cooler Designs und innovative Technik 46

MENSCHEN AUS DEM NORDEN

Thema bei Mr. Tagesthemen: Kinderrechte 52

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Februar 2026 54

Veranstaltungshighlights..... 58



38

Weich, warm, wunderbar: Loungewear

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial.....	3
Impressum	66
Vorschau März	66



16

„Das Schöne liegt vor der Haustür“:
Stefan Borgmann als neuer Geschäftsführer der TA.SH

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

ALTES
STAHLWERK

NEUMÜNSTER



14.
FEBRUAR
2026



VALENTINSTAG 2026 IM ALTEN STAHLWERK

Genießen Sie romantische Stunden zu zweit in einzigartigem Ambiente:

Im Restaurant GUSTAVS erwartet Sie ein exklusives Candle-Light-Dinner mit einem fein komponierten 4-Gang-Valentinsmenü von Küchenchef Alex Lange und seinem Team.

Abends 4-Gang Menü: 202,00 € pro Paar

Alternativ laden wir Sie im Restaurant 1500°C zu einem genussvollen Valentins-Lunch-Brunch oder zu einem romantischen Dinnerbuffet am Abend ein. Liebevolle Details, ein prickelndes Ambiente und ein kleines Präsent runden diesen besonderen Tag ab.

Valentins-Lunch-Brunch: 78,00 € pro Paar

Valentins-Dinnerbuffet: 80,00 € pro Paar

Wir freuen uns darauf, Ihr Gastgeber zu sein und bitten um rechtzeitige Reservierung.

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH

Rendsburger Straße 81 | 24537 Neumünster

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

Sitz der Gesellschaft: JoPi Hotel GmbH

Nordhackstedter Str. 8a | 24980 Hörup

TRENDS & NEWS

IM FEBRUAR 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT Pedro VERSCHMUSTER JUNGSPUND



Der junge Rüde Pedro steht noch ganz am Anfang seines Lebens. Er wünscht sich ein Zuhause bei einfühlsamen Menschen, die ihn mit Geduld, Liebe und einem Augenzwinkern durchs Leben begleiten. Im Haus zeigt er sich verschmust, sensibel und angenehm ruhig. Draußen hingegen ist die Welt noch überwältigend spannend – Gerüche, Geräusche und Eindrücke lassen ihn schnell überdrehen, weshalb er an der Leine noch sehr stürmisch ist. Pedro braucht liebevolle Konsequenz und Training. Mit anderen Hunden ist er meist freundlich, aber etwas zu forsch, daher wäre ein Einzelplatz ideal. Gesucht werden hundeerfahrene Menschen ohne Kinder, die sein großes Potenzial erkennen und fördern möchten. Wer Pedro kennenlernen möchte, findet alle Kontaktinfos unter www.tierheim-kiel.de.

SH WIRD ACHTZIG SO FEIERN SIE MIT



Foto: Staatskanzlei

Am 23. August 1946 wurde Schleswig-Holstein gegründet und feiert in diesem Jahr Jubiläum. Aus diesem Anlass fördert das Land Aktionen, die den 80. Landesgeburtstag sichtbar machen und das Miteinander in Schleswig-Holstein stärken. Gesucht sind Projekte, die Menschen zusammen- und miteinander ins Gespräch bringen: über Geschichte und Geschichten des Landes ebenso wie über seine Gegenwart und Zukunft. Noch bis zum 28. Februar können Anträge auf eine Unterstützung eingereicht werden. Mehr Infos unter www.schleswig-holstein.de.

PLATTDEUTSCH IM RADIO

PLATTform geht an den Start – mit einer halbstündigen Radiosendung, die von Montag bis Sonntagabend über den Offenen Kanal Schleswig-Holstein ausgespielt wird. In der Sendung „luut & düütlich“ werden Ereignisse des Tages reflektiert, am Wochenende gibt es in der „Wekenschau“ einen Wochenrückblick. Ergänzt wird das Angebot durch Website- und Social-Media-Beiträge, die auf den Kanälen des Schleswig-Holsteinischen Heimatbundes veröffentlicht werden. Das Moderationsteam bilden Alina Dwenger und Karsten Tolle. Die Radiosendung kann über DAB+, UKW bzw. den OKSH empfangen oder online gehört werden. Infos: www.heimatbund.de/plattform.



Foto: Jan Henning Stier, OK Westküste

50 JAHRE EINSATZ FÜR KINDERRECHTE

Zum 50-jährigen Bestehen des Kinderhilfswerks Eine Welt e. V. ist ein inspirierendes Jubiläumsbuch entstanden. Es zeichnet den Weg der Organisation durch Herausforderungen und Erfolge in der Entwicklungszusammenarbeit der letzten fünf Jahrzehnte nach. Gleichzeitig richtet es den Blick nach vorn: Wie kann Entwicklungszusammenarbeit wirksam, gerecht und nachhaltig gestaltet werden, um Kinder und Jugendliche in den ärmsten Regionen der Welt zu stärken? Ergänzt wird das Buch durch Reiseberichte in die Projektländer, die die Arbeit aus nächster Nähe erlebbar machen. Das Buch entstand in enger Kooperation mit Studierenden und Lehrenden der HAW Hamburg und richtet sich an alle, die sich für Kinderrechte engagieren – oder verstehen möchten, wie durch partnerschaftliche Hilfe zur Selbsthilfe tragfähige Perspektiven für die Zukunft entstehen. Wer Interesse an dem Buch hat, wendet sich an die Organisation: www.khw-eine-welt.de



Cover: Kinderhilfswerk Eine Welt e. V.



Foto: Fehmarn Feeling

TIPP DES MONATS

RUHE UND WEITE AM MEER

Ein Ort zum Durchatmen, im Winter wie im Sommer: das Steilufer am Katharinenhof im Osten der Insel Fehmarn. Unter den hohen Klippen verläuft ein weiter, steiniger Naturstrand, perfekt für lange Spaziergänge mit traumhaftem Ostsee-Panorama. Halten Sie Ausschau nach kleinen Schätzen wie rundgewaschenen Glasscherben, Muscheln oder Hühnergöttern. Besonders schön: einfach auf einem Stein sitzen, den Wind spüren, aufs Meer blicken – Ruhe und Weite wirken lassen. Der Ort verzaubert zu jeder Jahreszeit: Im Sommer schimmert das Wasser leuchtend blau, im Winter, fernab des touristischen Trubels, liegt hier eine besondere Stille über der Küste. Wer einen kleinen Fehmarn-Ausflug oder sogar -Urlaub plant, sollte diesen malerischen Spot auf keinen Fall auslassen. Auch ein fantastischer Ort für Fahrradtouren.

Weitere Inseltipps finden Sie auf Instagram: @fehmarneeling

Die besten
Klimaschutz-
projekte
an Schulen
gesucht



Foto: ©www.energiesparmeister.de

Bundesweiter Wettbewerb
„Energiesparmeister 2026“ startet

WELCHE SCHULE HAT DAS BESTE KLIMASCHUTZPROJEKT?

Der bundesweite Energiesparmeister-Wettbewerb geht erneut an den Start – und auch 2026 warten attraktive Geld- und Sachpreise im Gesamtwert von 50.000 Euro auf engagierte Schulen. Gesucht werden innovative, wirkungsvolle und nachhaltige Klimaschutzmaßnahmen von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften aller Klassenstufen und Schulformen. Bewerbungen sind bis zum 20. März 2026 möglich. Alle Informationen zur Teilnahme stehen auf www.energiesparmeister.de bereit.

Der Lebensart Newsletter

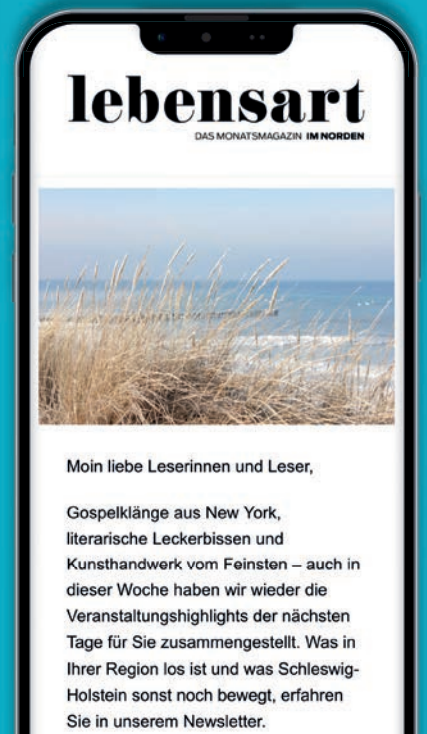
Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



Scan
me!



www.lebensart-sh.de/newsletter



Tierarztpraxis in Bergstedt

Tierärztliche Praxis für Kleintiere –
Chirurgie und Innere Medizin



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

Online-Termine über PetLEO



Mo.-Do. 9-13 Uhr und 16-19 Uhr,
Fr. 9-13 Uhr
040 - 644 30 690

www.tierarztpraxis-bergstedt.de

Aktuelle Infos
bei Instagram



Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf
gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit
www.herzstiftung.de/spenden



**Deutsche Umwelthilfe**
50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch



Plastikfreie Meere?

SCHAFFEN WIR.



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

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

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



TRENDS & NEWS

ARTGERECHT

UNTERSTÜTZUNG IM WINTER

Tiere verbringen den Winter anders als wir im Freien. Neben Frost macht ihnen vor allem das knappe Futter zu schaffen. Hier können wir unterstützen – etwa mit geeigneten Futterstellen für Vögel oder Eichhörnchen. Bei echtem Kälteeinbruch sind solche Hilfen für Kleintiere sinnvoll. Größeres Wild wie Rehe, Füchse oder Wildschweine zu füttern, ist dagegen meist verboten und zudem schädlich. Die Tiere verlieren ihre natürliche Scheu, nähern sich Städten und Siedlungen und werden dort zur Gefahr; zugleich entstehen Schäden in Gärten und Wohngebieten. Auch Wölfe, Waschbären und andere Arten werden angelockt. Hinzu kommt: Das angebotene Futter ist häufig ungeeignet und nicht artgerecht. Gute Absichten brauchen gute Regeln – dann profitieren Tiere wirklich.



Foto: Adobe Stock

GLEIS & MEER:

SYLT MIT HUND

Das Förde Fräulein Kathrin ist gemeinsam mit der DB Regio Schleswig-Holstein regelmäßig im Norden unterwegs und stellt monatlich besondere Ausflugsziele vor. Sylt mit Hund ist der perfekte Ausflugstipp für den Februar. Die Insel zeigt sich jetzt von ihrer ruhigen Seite: kalte, klare Winterluft, strahlender Sonnenschein, blauer Himmel und viel Platz für lange Spaziergänge. Sylt ist besonders hundefreundlich – zahlreiche Hundestrände, hundefreundliche Cafés, Restaurants und Unterkünfte machen den Aufenthalt für Zwei- und Vierbeiner rundum angenehm. Die entspannte Anreise mit der Bahn sorgt für einen stressfreien Start. Den ausführlichen Blogbeitrag mit ausführlichen Tipps für den perfekten Ausflug gibt es auf www.foerdefraeulein.de sowie auf Instagram unter [@foerde_fraeulein](https://www.instagram.com/foerde_fraeulein).

Förde Fräulein TIPP DES MONATS



Ministerpräsident
Daniel Günther
zeichnete den jungen
Studenten Felix Kähler aus.

Engagement
br...nerkennung

Schleswig-Holstein
Der Ministerpräsident



EHRUNG FÜR JUNGEN LEBENSRETTER

Felix Kähler aus dem Kreis Pinneberg wurde von Ministerpräsident Daniel Günther mit einer Anerkennungsurkunde für eine Rettungstat ausgezeichnet. Der 21-jährige Student hatte am 7. September 2025 einem körperlich mehrfach beeinträchtigten Senior das Leben gerettet.

Den 7. September 2025 wird Felix Kähler so schnell nicht vergessen. Für den 21-jährigen Studenten aus dem Kreis Pinneberg ging es an dem Tag nach Büsum. Nach einem Spaziergang über die dortige Einkaufsmeile saß er ganz entspannt am Hafen auf einer Bank, als er plötzlich ein lautes Klatschen hörte. Im ersten Moment dachte er an eine Fischkiste, die vielleicht ins Wasser gefallen sein könnte, aber dann registrierte er, dass etwas Schlimmeres passiert war.

BEHERZTES EINGREIFEN

Er rannte zur Hafenkante und sah dort einen älteren Herrn, der um sein Leben rang. Der 21-Jährige streifte sofort Schuhe und Jacke ab, legte sein Handy zur Seite und sprang ins Wasser. Für den Rentner aus Büsum war das ein großes

Glück, denn der 73-Jährige ist stark sehbehindert und kämpfte im Wasser mit zwei vollgelaufenen Prothesen. Geistesgegenwärtig zog Felix Kähler ihn zur Slipanlage, wo er die dortigen Treppen nutzen konnte, um den Senior und sich in Sicherheit zu bringen. „Ich weiß noch genau, dass ich erst nach 20 Minuten so richtig realisiert hatte, was da gerade passiert war“, sagt der Lebensretter im Nachhinein und ist froh, dass alles so gut ausgegangen ist.

AUSZEICHNUNG IN KIEL

Für seinen Einsatz wurde Felix Kähler Ende Januar von Ministerpräsident Daniel Günther mit einer Anerkennungsurkunde für eine Rettungstat ausgezeichnet. Der Ministerpräsident würdigte insbesondere das schnelle und entschlossene Handeln des jungen Mannes.

Felix Kähler habe in einer unvorhersehbaren Notsituation nicht gezögert und sofort geholfen. „Ohne Ihr schnelles, beherztes Eingreifen wäre der 73-jährige Rentner, wäre ein Mitbürger ertrunken“, so Günther. „Zwischen Leben und Tod haben Sie den Unterschied gemacht. Dafür haben Sie meine große Anerkennung und meinen Respekt.“

NEUE FREUNDE

Für Felix Kähler ist die Geschichte damit jedoch nicht beendet, denn zwei Tage nach dem Unglück rief der Senior aus Büsum bei ihm an, um ihn zum Essen einzuladen. „Seitdem treffen wir uns regelmäßig alle ein, zwei Monate. Und natürlich ist das, was passiert ist, immer mal wieder Thema. Sowas vergisst man nicht“, freut sich Felix Kähler über einen neuen Freund.

IM RHYTHMUS DES NORDENS

Die Nordlichter-Herzen schlagen höher: Temperaturen steigen, Schnee schmilzt und so langsam schaut unser schöner Norden wieder unter der Decke des Winters heraus. Was im Februar so los ist und wo Sie jetzt schon auf Entdeckungstour gehen können, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten.





Foto: Hof Ansgarius

4. Ostereiermarkt auf Hof Ansgarius

KUNST AUF EIERSCHALEN

Das Ei steht im Mittelpunkt des 4. Ostereiermarktes im Kaminsaal des Hofes Ansgarius. Renommiertere Künstler*innen präsentieren auf vielfältige Art und Weise die Gestaltung des Eies. Zu entdecken gibt es Natureier vom Strauß bis zum Zebrafinken, liebevoll gestaltet mit japanischem Washipapier, wendländischer Malerei, Leuchttürmen, Kinderbuchmotiven, getrockneten Blüten und vielem mehr. Schauen Sie den Künstler*innen bei der Arbeit über die Schulter und lassen Sie sich Tipps für die eigene Dekoration geben. Der Eintritt kostet 3 Euro. Die große Ausstellungsscheune lädt außerdem mit schönem Kunsthandwerk rund um Haus und Garten zum Frühlingsbummel ein – hier und im geöffneten Hofcafé ist der Eintritt frei. Genießen Sie ab 11 Uhr frisch belegte Brötchen, selbstgebackene Quiches, leckere Kuchen und köstliche Torten.

7. und 8. März, 11 bis 17 Uhr • Hof Ansgarius, Willenscharen



Foto: Adobe Stock

MARKT DER MÖGLICHKEITEN

Der Markt der Möglichkeiten findet einmal im Monat in der Gleishalle im Oberhafen statt und bietet ein buntes Programm: von Streetfood, Kunst & Handwerk über Floristik, Design und Schmuck bis hin zu DIY-Ständen. In kreativer Atmosphäre können Besucher*innen bei Workshops und Aktionen zum Mitmachen auch selbst aktiv werden. Dabei sorgt eine Bühne mitten in der Halle mit Livemusik und Djs für gute Vibes. Mit dem Markt soll ein lebendiger Ort für Kreativität, Austausch und neue Impulse geschaffen werden – mitten in einer Halle, die sonst leerstehen würde. Mehr Infos unter www.dermarktdermoeglichkeiten.de.

6. und 7. Februar • Gleishalle Oberhafen, Hamburg



Foto: Adobe Stock

REBEN-REVIVAL WEINHAMBURG FRÜHLING 2026

*Ein Wochenende ganz im Zeichen großer Weine: Bei der WeinHamburg Frühling treffen sich Handel, gehobene Gastronomie, Medien und Weingenießer*innen zur stilvollen Wein-Vernissage.*

Auf 1600 Quadratmetern präsentieren 90 Aussteller ihre frisch abgefüllten Kreszenzen, kommentiert von Winzer*innen persönlich – eine seltene Gelegenheit, über Jahrgänge zu sprechen, Lieblingsstücke zu entdecken und direkt zu bestellen. Im Mittelpunkt stehen die weißen Sommerweine für die Spargel- und

Terrassensaison. Insgesamt warten etwa 900 Weine zur Verkostung, von Mosel, Saar, Ruwer, Nahe, Franken, Rheinhessen, Pfalz, Baden und Württemberg bis Italien, Spanien, Frankreich, Österreich sowie Australien, Südafrika und Chile. Der Eintritt umfasst die Verkostung der anwesenden Weine und einen Katalog mit allen

Ausstellern, Erzeugnissen und Empfehlungen. Tickets gibt es im Vorverkauf (nur online) für 18 Euro, an der Tageskasse für 20 Euro. Mehr Infos unter www.webermesse.de.

14. und 15. Februar
Hamburger Messe, Halle B1, Hamburg

75 Jahre VR Classics

2026 wird ein ganz besonderes Jahr für Reitfans:

Die **VR Classics** in den Holstenhallen Neumünster werden 75 Jahre alt!

Im Jahr 1951 feierte das erste Reitturnier in den Holstenhallen Neumünster Premiere. Mittlerweile sind die VR CLASSICS seit 75 Jahren eine der stimmungsvollsten und vielfältigsten Pferdesport-Veranstaltungen im Norden.

JUBILÄUMSPROGRAMM

Dieses besondere Jubiläum soll mit einer einmaligen Jubiläumsshow zum Auftakt der VR CLASSICS am 11. Februar gefeiert werden. Das rund 100-minütige Programm spannt den Bogen durch alle Disziplinen des Pferdesports – von Dressur, Springen und Vielseitigkeit bis hin zu Voltigieren und Fahren. Auch die kommende Ausgabe der VR CLASSICS hat so einige Highlights parat. Beliebte Show-Acts wie Lisa und Matthes Röckener sorgen am 11. Februar für Staunen, während viele bekannte Gesichter der Reitsportszene das Publikum begeistern.

Auch das Publikum wird Teil des Geschehens: ob beim Mitfiebern, Klatschen oder auch beim „Familienduell“, in dem norddeutsche Reiterfamilien mit Witz, Können und sportlicher Leichtigkeit gegeneinander antreten.

TRADITION REITSPORT

Zudem können sich Pferdesport-Freund*innen bei den kommenden VR CLASSICS Neumünster auf hochkarätige Prüfungen, traditionelle Publikumsliebhaber wie den Schauwettbewerb der Reitvereine und einige Überraschungen freuen. Der Große Preis der Volksbanken Raiffeisenbanken, das Championat von Neumünster sowie zwei weitere Weltranglisten-Springen zählen zu den weiteren Höhepunkten im Parcours. Außerdem ist Neumünster zum 39. Mal Austragungsort des FEI Dressage World Cup™. Und auch das HGW Bundesnachwuchs-



championat der Springreiter findet 2026 wieder in der Schwalestadt statt.

Karten gibt es online bei RESERVIX, unter der Hotline 04321 / 75 54 21 und per E-Mail über tickets@vr-classics.de.

11. bis 15. Februar
Holstenhallen, Neumünster
www.reitturnier-neumuenster.de

Foto: Horses & Dreams



Hanse Golf 2026

DEUTSCHLANDS GRÖSSTE GOLFMESSE

Vom 13. bis 15. Februar verwandelt sich das Gelände der Hamburg Messe wieder in das Mekka für Golfbegeisterte: Die Hanse Golf, Deutschlands größte Golfmesse, eröffnet auf über 8.000 m² Ausstellungsfläche offiziell die Golfsaison 2026.

Mehr als 16.000 Besucher*innen werden erwartet, um sich drei Tage lang über Trends, Neuheiten und Reiseziele rund um den Golfsport zu informieren. Golfspieler*innen – von Einsteiger*innen bis Profis – finden hier alles, was das Golferherz begehrt: Zahlreiche neue und bekannte Aussteller, spannende Fachvor-

träge in der HanseMerkur Golf Arena, sowie interaktive Eventflächen, die zum Testen, Erleben und Entdecken einladen. Neben Equipment, Mode und Trainingstipps bietet die Hanse Golf auch Inspirationen für die Planung der nächsten Golfsaison und exklusiven Golfreisen. Damit ist die Messe nicht nur ein

Branchentreffpunkt für die Golfcommunity, sondern auch ein idealer Ort, um sich für die kommenden Monate perfekt auszurüsten. Mehr Infos unter www.hansegolf.com.

13. bis 15. Februar
Hamburg Messe

Fotos: Henning Angerer



Motorradtage 2026

Die Hamburger Motorradtage (HMT)
wecken vom 27. Februar bis 1. März die Vorfreude
auf die Saison 2026.

Auf der erfolgreichsten Motorradmesse Norddeutschlands präsentieren zahlreiche Aussteller die Neuheiten der kommenden Saison. In den Hamburger Messehallen wird alles geboten, was das Fahrerherz höher schlagen lässt: die aktuellen Modelle namhafter Hersteller und umfangreiches Zubehör sowie Bekleidung und Helme für alle Anforderungen. Ob Chopper-, Sportler-, Roller-, Touren- oder Endurofahrer – in den Hamburger Messehallen kommen alle auf ihre Kosten!

Und für den perfekten Motorradurlaub gibt es ein vielfältiges Angebot an Motorradreisen und geführten Touren.

BIKER-HERZEN SCHLAGEN HÖHER

Die HMT Custombike Area lockt mit diversen Attraktionen. Bekannte Customizer, Airbrusher, Customparts und Individualisten der Szene laden mit ihren ausgestellten Schönheiten zum Staunen ein. Einen Einblick in das Clubleben bietet die Clubmeile, in der sich zahlreiche engagierte Clubs präsentieren. Für Nervenkitzel sorgt ein spektakuläres Fahr- und Stuntprogramm in der Halle B5 und die zukünftige Biergartengastronomie in den Messehallen sorgt für Entspannung und lädt zum Verweilen ein.

NOCH EIN TATTOO GEFÄLLIG?

Auf den HMT finden in der Halle B1 gleichzeitig die Hamburger TattooTage mit über 200 überregionalen Artists aus den Bereichen Tattoo und Körperschmuck statt. Alle HMT-Besucher sind herzlich eingeladen, die neue Tattoomesse zu besuchen. Die Tickets gelten für beide Messen! Mehr Infos zu den HMT und Tickets unter www.motorradmessen.de.

27. Februar bis 1. März
Hamburg Messe

Foto: Adobe Stock

ZauberTopfClub

Einfach besser essen.
Leg jetzt los!

Neu!

**JETZT
BESTELLEN**



*Die wichtigsten Rezepte
und Tipps für jeden Tag
mit Thermomix®*

Hier scannen!



Jetzt bestellen unter:
www.zaubertopf.de/basisbuch-regio

amazon.de

978-3-96417-345-4

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de

Mit Cinfinity gibt es grenzenlosen Kinospaß als Monats- oder Jahres-Abo oder neu als Pass.

GEWINNSPIEL

Wir verlosen zwei CINFINITY PÄSSE im Wert von 59 Euro pro Pass (3 Monate unbegrenzter Kinogenuss in allen teilnehmenden Kinos, ohne Kündigung) in unserem Newsletter am 11. Februar 2026. Registrieren Sie sich direkt und verpassen Sie keine News oder Gewinnspiele mehr: www.lebensart-sh.de/newsletter.



GRENZENLOSER KINOSPASS

Infinity bedeutet Unbegrenztheit und beschreibt alles, was kein Ende hat. Wie passend ist da der Name Cinfinity gewählt? Er steht für unendliches Kinovergnügen – nicht nur in Schleswig-Holstein.

Gegründet in Schleswig-Holstein fürs ganze Land.



Jetzt App holen!

CiNFiNITY
Das Kino-Abo, das verbindet.



Seit dem bundesweiten Start des CINFINITY Kino-Abos vor rund einem Jahr hat sich das Netzwerk der teilnehmenden Kinos weiter erhöht. Und es werden stetig mehr. Mit der Einführung eines neuen flexiblen Monats-Abos reagiert CINFINITY auf die Wünsche der Filmfans: Seit dem 6. November 2025 können die Nutzer*innen zwischen dem monatlich kündbaren Monatsabo und dem Jahresabo wählen.

JAHRES-ABO FÜR 177 EURO

„Wir wollten das Abo so gestalten, dass es zu jedem passt“, erklären Mitbegründer Ralf Thomsen und Martin Turowski. Für 15,55 Euro im Monat (zzgl. einmaligem Startbetrag von 9,99 Euro) ist das Kinoerlebnis deutschlandweit in allen Partnerkinos gültig. Das Jahresabo für 177 Euro bietet den vollen Umfang für zwölf Monate, der Startbetrag entfällt hier komplett. Alle bereits bestehenden Abos behalten ihre Gültigkeit und können ungekündigt bis zum 31. Dezember 2026 zum bisher gültigen Monatsbeitrag weiter genutzt werden. Über die CINFINITY-App lässt sich jedes Ticket per QR-Code auf dem Smartphone abrufen. Abonnent*innen genießen in allen teilnehmenden Kinos unbegrenzt Filme auf der großen Leinwand. Lediglich ein Smartphone und eine App sind nötig.

CINFINITY-PASS

Neu ist der CINFINITY PASS. Er hat eine feste Laufzeit von 3 Monaten für 59 Euro und kann auf Wunsch in einer Filmdose als Geschenk bestellt werden. Ein CINFINITY PASS kann anschließend ohne zusätzlichen Startbetrag in ein Monatsabo umgewandelt werden. Für alle, die bereits ein Abo haben, gibt es CINFINITY PLUS, eine Aufladung, mit der das bestehende Abo für sechs Monate (88 Euro) verlängert werden kann. Mehr auf www.cinfinity.de.

CINFINITY – DIESE KINOS SIND DABEI

In diesen Kinos in Schleswig-Holstein können der Cinfinit-Pass und das Abo eingesetzt werden:



Friedrich-Ebert-Str. 7, 24937 Flensburg

ASTRA FILMTHEATER
Lange Straße 17, 24306 Plön

BELUGA KINO
Güttloh 1-5, 25451 Quickborn

BURG FILMTHEATER
Breite Straße 13a, 23769 Burg/Fehmarn

BURG KINO
Marktstr. 24, 25436 Uetersen



Theaterplatz 1, 23909 Ratzeburg

CAPITOL
Kirchenstr. 1, 24211 Preetz

EULENSPIEGEL KINO
Sterleyer Str. 44, 23879 Mölln

FILMTHEATER AM SANDWALL
Sandwall 40, 25938 Wyk auf Föhr

FREILUFTKINO GRÖMITZ
Pappelallee 3, 23743 Grömitz

KINO IN DER PUMPE
Haßstraße 22, 24103 Kiel

KINO-CENTER
Neustadt 114, 25813 Husum

KLEINES THEATER SCHILLERSTRASSE
Schillerstr. 33, 21502 Geesthacht



Süderstraße 24, 25746 Heide

LICHTBLICK
Südstrand 11, 25761 Büsum

LICHTBLICK FILMTHEATER
Schuhstraße 97, 23758 Oldenburg

LICHTBLICK INSELKINO
Triihuk 1, 25946 Norddorf

ADVERTORIAL



Foto: Metro-Kino im Schloßhof

3-KLANG-KINO MIT LIVE-VERANSTALTUNGEN

Das **Kieler metro-Kino im Schloßhof** hat schon viele Stars und Sternchen gesehen. Es besteht seit 1939 in der Holtenauer Straße. Nach Komplettsanierung ist es seit 2006 mit modernster Technik am Start. Das Kino hat drei Säle und ein Kino-Café mit 60 Sitzplätzen und einem Außenbereich. Neben Weinen, Kuchen und Café-Spezialitäten bietet das „retro“ sonntags ein Kinofrühstück an. Es sollte allerdings wegen der hohen Nachfrage rechtzeitig gebucht werden; telefonisch unter 0431 / 220 78 95. Nach dem Frühstück kann man aus dem Angebot von 2-3 aktuellen Filmen wählen. Im metro-Kino finden auch Live-Veranstaltungen statt. „Wir bieten einen guten Mix und sind dadurch ein Treffpunkt für alle“, sagt Kino-Chef Jan-Per Sellmer. Er empfiehlt den Arthaus-Film „Ein Kuchen für den Präsidenten“ und den Film „Sturmhöhe“.



metro-Kino im Schloßhof GmbH
Holtenauer Straße 162-170, 24105 Kiel
www.metrokino-kiel.de

ADVERTORIAL

VOM TATORT BIS ZUM OSCAR-KANDIDATEN

Freuen Sie sich auf den Film über das Tischtennis-Wunderkind Marty Supreme mit Timothée Chalamet. Ab 26. Februar ist der Oscar-Kandidat im Studio Filmtheater am Dreiecksplatz in Kiel zu sehen. Das Studio Filmtheater verfügt über drei Säle, eine Kino-Bar mit WLAN-Spot, neueste Technik und ein prämiertes Programm aus Arthaus-Filmen, Dokumentationen und ausgewählten Blockbustern (auch als Originalversion). Beliebt ist auch die Sneak-Preview mittwochs um 20.30 Uhr mit Filmen, die noch keinen Bundesstart hatten – mit Moderation, Verlosung und Kurzfilm. In der Reihe Lichtperlen glänzen Highlights der Filmgeschichte mit Einleitung vorweg. Für Krimi-Fans wird am Sonntag auf der Leinwand in der Kino-Bar der Tatort übertragen. Hier findet auch das Public Viewing von Sportevents statt. Dienstags ist Kinotag – alle zahlen den Kinderpreis. Das Cinfinit Kino-Abo ist für reguläre Vorstellungen und viele Sonderevents nutzbar.



Foto: Studio Filmtheater Kiel



Studio Filmtheater am Dreiecksplatz
Wilhelminenstr. 10, 24103 Kiel
www.studio-filmtheater.de
Instagram: @studiofilmtheater



Stefan Borgmann ist künftig Geschäftsführer der TA.SH.

„Das Schöne liegt vor der Haustür“

STEFAN BORGMANN ALS NEUER GESCHÄFTSFÜHRER DER TA.SH

Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein (TA.SH) hat ein neues Gesicht: Stefan Borgmann hat als neue Geschäftsführung das Ruder übernommen. Nach 18 prägenden Jahren als Geschäftsführer der Eckernförde Touristik stellt er sich jetzt neuen Herausforderungen im Norden. Was seine Pläne für den Tourismus in Schleswig-Holstein sind, verrät er uns im Interview.

VON ISABELLE SESTER

Lebensart: Herr Borgmann, Sie sind frisch aus Eckernförde hergekommen als neuer Geschäftsführer für die TA.SH.

Wie fühlen Sie sich in Ihrer neuen Rolle? Sie vertreten jetzt ja einen größeren Bereich als vorher.

Ja, das ist so. Seit 2008 war ich Geschäftsführer der Eckernförde Touristik und Marketing GmbH. Da war ich „nur“ für die Stadt Eckernförde tätig. Im Jahr 2012 haben wir die LTO (Lokale Tourismus Organisation) Eckernförder Bucht gegründet – dadurch ist eine ganze Region dazugekommen. Ich bin außerdem seit vielen Jahren im Ostsee-Holstein-Tourismus e.V., das ist der regionale Verband für die Ostsee. Ich mache die Aufgaben im Grunde

schon seit über 20 Jahren und kenne die ganzen Player und Gremien schon lange, daher habe ich gedacht: Irgendwann kann ich vielleicht mal den nächsten Schritt gehen – und das hat bisher ganz gut funktioniert.

Werden Sie Eckernförde vermissen?

Mit Sicherheit, es war ja eine lange Zeit. 18 Jahre sind prägend, das ist ein großer Lebensabschnitt. Aber ich finde, es ist jetzt ein guter Status erreicht, sodass ich nun sagen kann: Jetzt kann mal jemand Neues kommen und vielleicht mal ganz neue Impulse mitbringen. Insofern ist das eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

Ist es für Sie auch mit Sorge verbunden, von so einem kleinen Bereich zu ganz Schleswig-Holstein überzugehen?

Eine neue Aufgabe bringt stets neue Herausforderungen mit sich, dessen bin ich mir bewusst. Ich habe aber vorher viele Jahre einen Seiteneinblick in die Aufgaben gehabt. Insofern glaube ich, dass ich mir gut vorstellen kann, was diese Arbeit mit sich bringt. Daher denke ich, dass ich für die Aufgabe bereit bin, ansonsten hätte ich den Job gar nicht erst angenommen.

Sie wohnen im schönsten Bundesland Deutschlands. Aber wo verbringen Sie eigentlich gern Ihren Urlaub?

Weil ich ja das Glück habe, hier selbst zu leben, ►



Die zwei Meere machen Schleswig-Holstein besonders. Dazu zählen auch traumhaft schöne Inseln wie Sylt ...

► nutze ich mit meiner Frau und meinen Kindern die Möglichkeit, die Welt zu erleben. Ich bin Geograf, und als Geograf muss man sich die Welt anschauen. Das ist meine beziehungsweise unsere Passion. Wir waren die letzten Jahre viel in Mexiko, weil es einfach klimatisch toll ist und es dort ganz viele spannende Freizeitaktivitäten zu erleben gibt. Ich schaue im Urlaub immer links und rechts, ob man vielleicht etwas Gutes sieht, das man für die eigenen Aufgaben adaptieren kann. Was passiert, wie sind die Trends, was kann ich davon mit nach Hause nehmen? So ein bisschen ein Mix aus Freizeit, aber auch immer mit dem geografischen und beruflichen Blick. Den kann ich nicht ablegen und das ist auch gut so. Deswegen fahren wir zudem im Sommer viel durch Europa, zum Beispiel nach Frankreich oder Italien. Im Herbst gucken wir gerne, ob wir spontan noch etwas anderes machen können.

Gibt es denn auch Orte in Schleswig-Holstein, wo Sie gerne Urlaub machen?

Urlaub in Schleswig-Holstein machen wir bisher eher weniger, weil wir das Land lieber am Wochenende erkunden. Wir fahren dann zum Beispiel mit der Familie oder mit Freunden mal nach Grömitz, Husum oder gerne auch nach Flensburg und Lübeck. Meistens anlassbezogen, wenn dort eine Veranstaltung stattfindet oder wir einfach Lust haben, einen anderen Strand zu sehen. Es gibt so viele schöne Dinge, die man sich im Land angucken kann.

Wie würden Sie Schleswig-Holstein beschreiben?

Wir haben das Glück, dass wir in einem Bundesland leben, das eine Alleinstellung hat: Wir

haben zwei Meere. Das kann in Deutschland kein anderes Bundesland vorweisen. Das ist einer der Hauptreisegründe, um nach Schleswig-Holstein zu kommen. Schleswig-Holstein ist ein Land, das viel Geschichte und Tradition vorzuweisen hat. Hier leben ganz viele tolle Menschen: echt und ehrlich. Deswegen sind wir auch zurecht der „echte Norden“. Das ist einfach etwas, was die Leute lieben. Daher kommen die Gäste so gerne hierher.

Warum brauchen wir überhaupt eine Organisation wie die TA.SH? Wie viele Mitarbeiter*innen hat die TA.SH und wo liegen ihre Arbeitsschwerpunkte?

Die TA.SH hat mit mir zusammen 25 Mitarbeiter*innen und wurde vom Land Schles-

wig-Holstein gegründet. Unser Ziel ist es, das Tourismusmarketing für ganz Schleswig-Holstein gebündelt nach außen zu tragen – von Sylt bis Fehmarn, von Flensburg bis Glücksburg, inklusive dem Binnenland mit all seinen Schönheiten, die dort vorhanden sind: Veranstaltungen, Strände, Wanderwege, Fahrradwege und noch vieles mehr. Die Vermarktung erfolgt bundesweit, aber auch international. Unsere Gäste aus Nah und Fern sollen Schleswig-Holstein kennen- und lieben lernen und vor allem hier Urlaub machen. Das, was wir betreiben, genauso wie alle anderen Tourismusagenturen oder -einheiten im Land, ist Wirtschaftsförderung. Darum geht es. Wir haben im Land viele Betriebe, Restaurants, Hotels oder Ferienwohnungen, die schlicht davon leben, ►



... oder Pellworm, wo man maritime Auszeiten genießen kann und merkt, wie schön es im Norden ist.

- dass die Gäste kommen. Wenn wir als Landeseinheit auf dieser großen Ebene dafür sorgen, dass Schleswig-Holstein bekannt und beliebt ist und die Leute sich entscheiden, hier Urlaub zu machen, sorgt das im Grunde dafür, dass diese Betriebe leben können und Anwohner Arbeitsplätze haben.

Wo brennt es denn für Sie aktuell am meisten? Welche Prioritäten setzen Sie jetzt im ersten Jahr als Geschäftsführer und welche konkreten Maßnahmen haben Sie sich schon überlegt?

Das Erfreuliche ist: Es brennt bei der TA.SH gar nicht. Die vorherige Geschäftsführerin Bettina Bunge hat wirklich gute Vorarbeit geleistet, auf der man gut aufbauen kann. Die klassischen Themen sind Digitalisierung und KI, weil sich vor allem hier das Rad stetig weiterdreht und sich das Benutzerverhalten verändert. Menschen, die früher jung waren, als sie gereist sind, werden erwachsen und sind die nächsten Reiseentscheider. Diese Personen sind ganz anders aufgewachsen, sind internetaffin und verhalten sich entsprechend. Deswegen müssen wir reagieren und unsere digitalen Medien anpassen. Das Nutzerverhalten im Bereich Nachhaltigkeit verändert sich. Die Ansprüche der Gäste verändern sich ebenso. Viele Menschen erwarten, dass vor Ort nachhaltig agiert wird, in jeglicher Hinsicht. Die Hauptattraktion in Schleswig-Holstein ist die Natur. Diese gilt es zu schützen. Wir müssen dafür sorgen, dass die Meere sauber bleiben und die Strände entsprechend schön sind. Die Gäste haben Erwartungen, die nicht enttäuscht werden sollten.

Wie ist denn der Plan für kleinere touristische Orte, die vielleicht noch nicht so weit sind und mehr Unterstützung benötigen?

Das Land Schleswig-Holstein hat eine Tourismusstrategie 2030. Der wichtigste Aspekt ist, dass zunächst alle Akteure – egal ob groß oder klein – davon Kenntnis haben. Was sind unsere Zielgruppen? Wo engagieren wir uns? Wo nicht? Warum? Die Tourismusstrategie legt sich zum Beispiel darauf fest, dass wir den Sommer nicht mehr extra bewerben müssen, weil die Destinationen oft schon voll genug sind. Wir fokussieren uns daher hauptsächlich auf bestimmte Zielgruppen und Themen in der Nebensaison. Für die Tourismusakteure ist es daher wichtig zu wissen, wer welche Aufgaben hat und wie die grundsätzliche gemeinsame Zielrichtung ist.



Der Gutshof Groß Zecher liegt inmitten einer idyllischen Naturlandschaft, direkt am Schaalsee.

Es gibt immer die berühmten „ersten 100 Tage“, wenn man in einer neuen Rolle ist. Gibt es Maßnahmen, deren Auswirkungen man vielleicht dann schon sehen kann?

Für den Tourismus Schleswig-Holsteins ist es wichtig, dass sich die TA.SH strategisch neu aufstellt. Für die nächsten Jahre sollen Schwerpunkte und Handlungsweisen herausgearbeitet werden. Im Vorfeld ist daher eine Datenerhebung notwendig. Für mich bedeutet das, in den ersten 100 Tagen durch ganz Schleswig-Holstein zu fahren. Ich werde viele meiner Kolleginnen und Kollegen der Tourismusbranche besuchen. Das Ziel ist abzustimmen, wie die Lage vor Ort ist. Wie ist die Stimmung? Was gibt es Neues? Gibt es Probleme? Wie war bisher die Zusammenarbeit mit der TA.SH und wo kann noch optimiert werden? Wenn wir

diese Daten erhoben haben, können wir daraus eine Strategie formulieren, die zusammenfasst, welche Themen wir anpacken wollen, welche Schwerpunkte wir voranstellen und wie wir unser Budget verteilen.

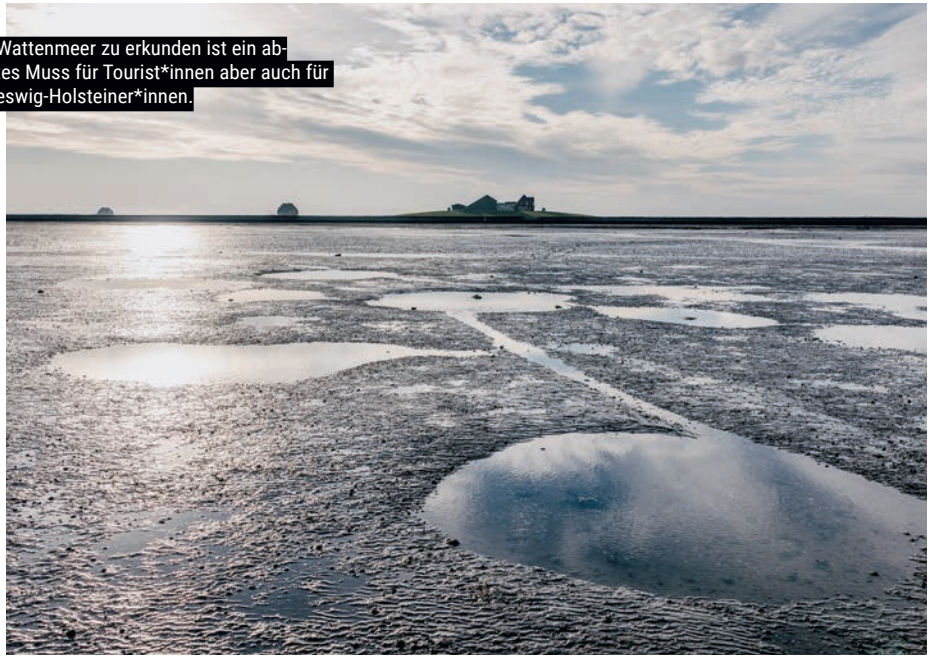
Unterscheiden sich da auch die Strategien zwischen den verschiedenen Regionen wie der Nordsee, Ostsee oder auch dem Binnenland?

Ja, das hängt von den jeweiligen Lagen ab. Nicht jeder Ort oder Akteur kann alles gleich umsetzen. Das Binnenland hat zum Beispiel keine Strände. Daher spielen dort andere Themen wie die Qualitätsradroute Ochsenweg eine große Rolle. Die Destinationen entwickeln attraktive Angebote wie Gastronomie, Freizeitmöglichkeiten sowie Unterkünfte für Radler und vermarkten sie gemeinsam mit der TA.SH. ►

Die Landschaft rund um den Schaalsee hat für Radfahrer*innen viel zu bieten.



Das Wattenmeer zu erkunden ist ein absolutes Muss für Tourist*innen aber auch für Schleswig-Holsteiner*innen.



► **Welche Maßnahmen würden Sie morgen ergreifen, wenn das Budget für die TA.SH ohne Limit wäre?**

Ich würde gerne die Urlaubsgäste an Orten abholen, an denen ohnehin schon viele reisende Menschen sind. Nehmen wir mal als Beispiel den Hamburger Flughafen: Es gibt dort riesige Werbeflächen, die noch unbespielt sind. Schleswig-Holstein ist dort bisher nicht präsent. Wenn ich ein unbegrenztes Budget hätte, würde ich hier und an vergleichbaren anderen Orten, an denen viel Reiseverkehr herrscht, großflächige, moderne Werbung für Schleswig-Holstein machen. Wir wollen die Menschen daran erinnern: Das Schöne liegt vor der Haustür – in Schleswig-Holstein.

Wie würden denn für Sie 100 Prozent aussehen? Was wären für Sie die traumhaften Bedingungen in Schleswig-Holstein?

Traumhaft wäre es, wenn zum einen alle Akteure mit genügend Budget ausgestattet wären. Es wäre zudem großartig, wenn zum anderen alle Tourismusakteure vollumfänglich die Tourismusstrategie und die Aufgabenprofile kennen würden. Sehr schön wäre es, wenn die verschiedenen Akteure im Sinne der Solidarität zusammenarbeiten und auf die gemeinsamen nachhaltigen Ziele einzahlen. Ebenfalls traumhaft wäre es, wenn Themen wie Digitalisierung und KI bekannt sind und modern eingesetzt werden.

Welche Rolle soll die KI zukünftig spielen? Haben Sie da schon genaue Vorstellungen?

Wenn es zum Beispiel darum geht, mehr ausländische Gäste anzusprechen, kann KI helfen, eine Homepage automatisiert zu übersetzen. Wenn die KI zum Beispiel erkennt, dass die Homepage in Schweden geöffnet wird, sollte die Seite direkt auf Schwedisch angezeigt werden. Dafür gibt es bereits entsprechende Tools. Bei der Reisercherche nutzen heutzutage immer mehr Menschen die KI-generierten Zusammenfassungen von Google. Unsere Aufgabe ist hier, mit relevanten Inhalten präsent zu sein. Nur so wird man dort ausgespielt. Daher gilt es,

entsprechende Inhalte und Schnittstellen herzustellen. Der technische Fortschritt ist und bleibt für die TA.SH eine Daueraufgabe. Und das hält uns auf Trab.

Und wie sieht es mit dem Thema Nachhaltigkeit aus?

Als Organisation geht die TA.SH mit positivem Beispiel voran. Wir sind nach TourCert zertifiziert und können anderen Akteuren hilfreich zur Seite stehen. Wir können über den Weg der Zertifizierung berichten und interessierten Partnern einen Einblick geben. Wie sind die Kosten? Wie hoch ist der Arbeitsaufwand? Wie lange dauert der Prozess und wie intensiv muss man sich da reinknien? Das ist der Blick zum Thema Nachhaltigkeit auf Betriebsebene. Das Land Schleswig-Holstein hat in der Tourismusstrategie das Ziel formuliert, Vorreiter für nachhaltigen Tourismus zu sein. Da gilt es, wie oben beschrieben, den strategischen Ansatz mit an die Tourismuspartner des Landes heranzutragen, positive Beispiele und Akteure zu finden und zu vermarkten. Es gibt zum Glück schon viele gute Beispiele in Schleswig-Holstein.

Wenn Sie morgen in die Tourismusbranche einsteigen wollten, also nicht auf Geschäftsführer-Ebene, welchen Bereich würden Sie wählen?

Wenn ich meine bisherige und zukünftige Aufgabe nicht mehr machen dürfte, dann wäre ich gerne Strandkorbvermieter. Ich habe mir das schon mal an verschiedenen Orten angeschaut. Bei der Aufgabe ist man den ganzen Tag am Strand, hat viel mit Menschen zu tun und kann vielen Gutes tun. Das macht bestimmt Spaß. ■

Neben gemütlichen Stränden bietet der Norden auch imposante Steilküsten.



Historie und Horizonte

MIT DEM DACHZELT DURCHS BALTIKUM

Zwei Wochen Zeit, ein schmales Budget und riesige Lust auf neue Eindrücke: Eine Camping-Reise durch das Baltikum überraschte Volontärin Maya mit einem Mix aus Natur und Kultur – bezahlbar, nah und abenteuerlich.

VON MAYA SCHUKIES



Seit drei Jahren macht Volontärin Maya am liebsten Camping-Urlaube mit Dachzelt: Diesmal im Baltikum.

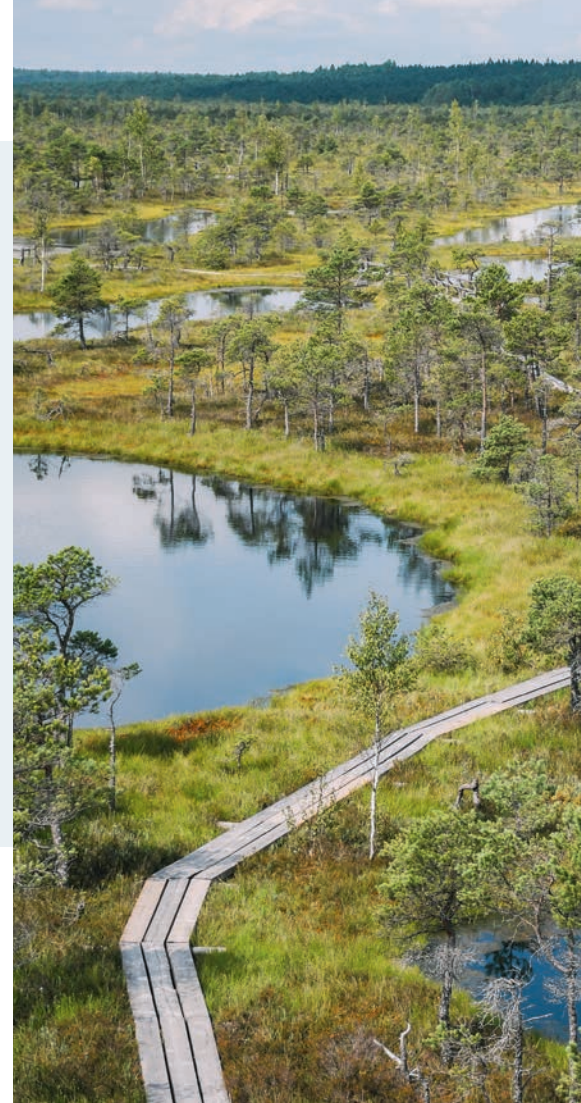
Erst kürzlich fragte mich eine Kollegin: „Wie kommst du eigentlich auf deine Reiseziele? Das Baltikum hatte ich gar nicht auf dem Schirm.“ Die Antwort war hier recht einfach: Mein Freund und ich hatten ein schmales Budget, ordentlich Fernweh und teilten den Wunsch, in kurzer Zeit möglichst viel zu sehen. Nach etwas Recherche und dem Konsum einiger Reise-Vlogs war klar: Für uns gehts ins Baltikum! Zwischen Mooren, Wäldern, Küsten und geschichtsträchtigen Städten lockt die Region mit reichlich Kultur, vergleichsweise niedrigen Preisen und vielen Spots, an denen das Wildcampen erlaubt ist – oft sogar mit Plumpsklo und Feuerstelle. Passt perfekt, denn seit drei Jahren touren wir ohnehin leidenschaftlich gerne mit Auto und Dachzelt umher. Also los: drei Länder, zwei Wochen. Von Kiel rollen wir über Mecklenburg-Vorpommern und Polen nach Litauen. Erster Halt: Nähe Kaunas. Über Siauliai tuckern wir nach Lettland, kreuzen Jurmala und Riga und ziehen küstennah nach Norden. Ein Schlenker über die Insel Saaremaa, dann der Wendepunkt: Tallinn. Eine Route voller Natur- und Kulturhöhepunkte – einige davon blieben besonders in Erinnerung:

STÄDTE-DREIKLANG – VILNIUS, RIGA, TALLINN

Jede der drei baltischen Hauptstädte lohnt sich – auf ihre Art. Vilnius überrascht uns mit Uzupis, dem Künstlerviertel, das sich zur freien Republik erklärt hat. Die Verfassung glänzt auf Spiegeltafeln in vielen Sprachen an der Mauer. So hat hier etwa jeder Mensch das Recht, zu lieben, sowie auch eine Katze zu lieben und für sie zu sorgen. Riga punktet mit einer Altstadt voller Gotik-, Barock- und Romantikbauten, gekrönt vom Schwarzhäupterhaus. Auf unserer Stadttour stolpern wir ins Café Parunasim kafe'iteka. Kuchen und Limonaden überzeugen, die Kulisse packt uns noch mehr: Hinterhof-Romantik samt bepflanzter Ape, Lichterketten und Vintage-Leuchtreklamen – fast zu schön, um echt zu sein. Tallinn hält uns am längsten fest. Die Altstadt, von der Mauer umarmt, wirkt wie ein real gewordenes Bild aus dem Geschichtsbuch – heute ergänzt um Concept-Stores, Cafés, Bars, Restaurants. In allen drei Städten, besonders aber in Tallinn, lohnt der Blick in Gassen und Höfe: Keramikwerkstätten, Chokolaterien, Läden mit echter estnischer Handarbeit. Oben auf dem Domberg thront die Alexander-Newski-Kathedrale mit ihren Zwiebeltürmen.

GANG ÜBERS HOCHMOOR IM KEMERI NATIONALPARK

Wer in den Badeort Jurmala kommt, lässt den Kemer Nationalpark nicht links liegen. Über Holzbohlen stapfen wir durchs scheinbar end-



lose Hochmoor. Jeder Aussichtspunkt übertrumpft den vorherigen. Spiegelglatte Tümpel, Moos und Flechten in verschiedenen Farbtönen zeichnen ein von oben fast surreales Bild.

MUHU UND SAAREMAA: REIF FÜR DIE INSELN

Von Virtsu setzen wir nach Muhu über. In Liiva stoppen wir kurz für Vorräte – und stolpern



Für diese Aussicht lohnt sich der Anstieg: Rund 52 Meter über dem Erdboden blicken wir aufs Meer zu Füßen des Sörve-Leuchtturms.



Das Hochmoor im Kemer Nationalpark in Lettland überzeugt mit unendlicher Weite und sagenhaftem Panorama.

gegenüber des Supermarkts über eine bunte Meile aus Foodtrucks. Auf dieser kleinen Insel: unerwartet. Noch überraschender: Hier bekommen wir eine der besten Pizzen unseres Lebens serviert – Schmand, Lachsforelle, Dill. Über den Damm rollen wir weiter nach Saaremaa, Estlands größte Insel. Hier ticken die Uhren anders: kleiner, leiser, entspannter. Die Küsten locken, länger zu bleiben als geplant. Im Süden ragt der Sörve-Leuchtturm 52 Meter in den Himmel. Der Aufstieg brennt in den Waden, der Rundumblick belohnt: freie Sicht auf Meer, Insel und die Landzunge zu seinen Füßen.

DER VIELLEICHT SCHÖNSTE CAMPINGPLATZ DES BALTIKUMS

Eigentlich suchen wir nur einen zivilisierten Stellplatz: duschen, Wäsche waschen, Batterien laden. Wir landen auf dem Campingplatz Marika Puhkeküla bei Nõva im Nordwesten Estlands. Vielleicht die beste Entscheidung der Reise. Gastgeber Michael, ein deutscher Auswanderer, erfüllte sich hier einen Traum. Die Holzhütten baute er selbst, ein Teich lädt

zum Baden ein, und jeder Gast wird empfangen wie ein alter Freund. Wir sitzen bei kühlen Getränken, lauschen Geschichten über Land und Leute – Stoff, der so selten im Reiseführer steht. Michael zeigt Aufnahmen seiner Wildkameras: Bären, Marderhunde, Füchse streifen regelmäßig durch den Wald. Abends springt er mit



Ein fast filmisches Setting für eine Kuchepause: In einem Hinterhof Rigas entdecken wir das Café Parunasim kafe'teeka.

uns in seinen alten Land Rover. Über Schotter, durch zugewachsene Waldwege rumpeln wir rein in Estlands Natur, die er wie seine Westentasche kennt. So hält er etwa beim Moor an und zeigt uns eine heimische fleischfressende Pflanze, an der wir sicher vorbeigestapft wären: den Sonnentau.

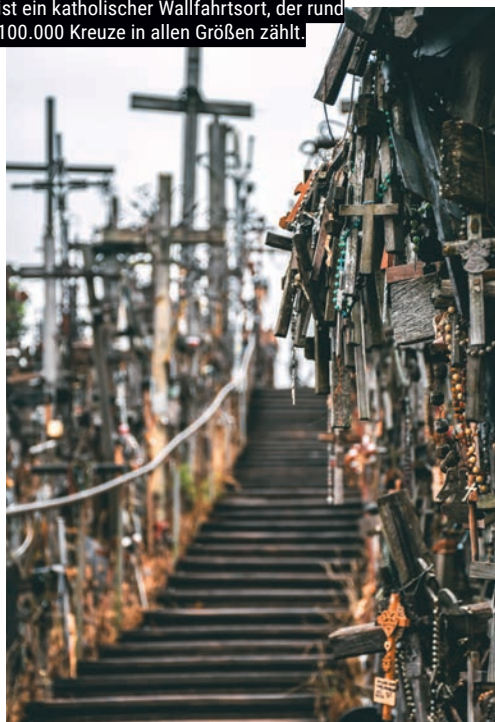
Im Baltikum wechseln Kulturen, Landschaften und Städte nahezu im Stundentakt. Wir streifen

Moore, Küsten, Inseln, Altstädte, tauchen in die Geschichte ein, kosten neue Küche, lauschen anderen Sprachen. Trotz der Nähe zur Heimat wirkt dieser Urlaub wie eine Fernreise. Ein Volltreffer auf ganzer Linie: fürs Weltenbummlerherz, fürs Fotoalbum – und für den Geldbeutel.

Der Sörve-Leuchtturm auf Saaremaa steht in dieser Form seit 1960 an seinem Platz, seine Geschichte aber reicht viel weiter zurück ...



Der Kreuzhügel bei Siauliai in Litauen ist ein katholischer Wallfahrtsort, der rund 100.000 Kreuze in allen Größen zählt.



PRAKTISCHE HELFER FÜRS CAMPEN

Wahre Camper*innen freuen sich schon jetzt auf den Saisonstart. Und weil Vorfreude die schönste Freude ist, stellen wir Ihnen bereits in dieser Februarausgabe praktisches Campingzubehör für Küche, Wäsche und vieles mehr vor.

Ein kleiner Luxus für die Campingküche, der sich wirklich lohnen kann, wenn man auf Reisen gerne kocht.



Foto: Lidl

FÜR DIE BEQUEME CAMPINGKÜCHE

Das Zaubermix-Team unseres Medienhauses falkmedia hat die kompakte Neuinterpretation des Monsieur Cuisine von Lidl getestet und sieht für den Compact auch eine Zukunft auf dem Campingplatz. Der Monsieur Cuisine Compact spricht Menschen an, die wenig Platz in der Küche haben oder kleine Mengen kochen möchten. Der Compact ist 28 cm hoch, 22 cm breit und 36,5 cm tief und kann im Campingurlaub oder im Ferienhaus gelegentliche praktische Kocheinsätze optimal meistern. Aufgaben wie Zerkleinern, Verrühren und Kochen übernimmt der Mixtopf zuverlässig. Bei den Automatikprogrammen Kneten, Anbraten und Dampfgaren sorgen voreingestellte Temperatur- und Stufenangaben für präzise Ergebnisse. Der Compact ersetzt bei Bedarf Wasser-, Reis- und



Den kompletten Testbericht lesen Sie im Magazin Zaubermix, Ausgabe 01/2026.

Eierkocher, Handmixer, Standmixer, Kochtopf und Küchenwaage. Mit 2 Litern Volumen und tatsächlichen 1,5 Litern Speisevolumen ist er zwar sehr klein, aber es lassen sich ausreichende Mengen von Beilagen wie Pastasofen, Dips und Pestos herstellen oder auch Pfannkuchenteig.



Redakteurin Mirjam liebt praktisches Campingzubehör. Insbesondere, wenn es um Essen geht.



Foto: thelightart.de (1), Omnia (1)

OFEN TO GO

Diesen Ofen können Sie sich unter den Arm klemmen und mit zum Campingplatz nehmen: Der Omnia Backofen besteht aus drei Teilen und lässt sich super einfach zusammenbauen. Perfekt für Aufläufe und mit dem entsprechenden Zubehör sind auch Kuchen, Muffins, Croissants, Brot oder Fisch und vieles mehr kein Problem. Der kompakte Backofen kann auf jeder Wärmequelle außer Induktion verwendet werden und erweist mir auf den Dachzelttours gute Dienste. Und weil ich ihn so praktisch finde, backe ich damit auch gerne zu Hause Kuchen auf dem Herd. Ich hatte ganz lange keine Transportmöglichkeit für Kuchen, und so war der Omnia Ofen und Kuchendose zugleich.



Der Omnia funktioniert auf fast allen Wärmequellen

WASCHMASCHINE TO GO

Die Scrubba Wash Bag war das Weihnachts-Highlight 2025 von Redakteurin Marion Laß, die die „Waschmaschine to go“ gerne getestet hat.

Wer mit Auto und Dachzelt, per Rad oder mit dem Wohnwagen oder Van unterwegs ist, kann nicht viel mitnehmen – und will es auch nicht. Minimalismus ist die Devise. Auch ich liebe diese Art zu reisen. Nichtsdestotrotz gibt es einige Dinge, die man schon mal braucht, wenn man länger unterwegs ist. Aber klein müssen sie sein – und am besten leicht und faltbar. All diese Eigenschaften bringt die Scrubba Wash Bag mit. Und ich bin ganz ehrlich: Als dieses Camping-Gadget unterm Weihnachtsbaum lag, habe ich mich riesig gefreut. Natürlich habe ich meine neue „Waschmaschine to go“ gerne getestet.

EINFACHE HANDHABUNG

Die Scrubba Wash Bag funktioniert im Grunde ganz einfach: Wäsche, Wasser und etwas Wasch-

mittel einfüllen, den Beutel fest verschließen, die Luft durch das kleine Ventil entweichen lassen, je nach Verschmutzung der Wäsche 1 bis 5 Minuten rubbeln, dann die Wäsche mit frischem Wasser ausspülen, an einer Leine aufhängen und trocknen lassen – fertig ist der Waschgang to go. Wichtig ist natürlich, die Seifenlauge nicht in der Natur zu entsorgen. Das sollte allen klar sein, schließlich lieben wir die Umwelt.

MIT FLEXIBLEM WASCHBRETT

Der patentierte Scrubba-Waschbeutel verfügt im Inneren über ein flexibles Waschbrett mit rutschfester Unterseite. Allerdings würde ich beim Waschen von Kleidung mit Reißverschlüssen oder anderen spitzen Details vorsichtig sein, damit der Beutel nicht beschädigt wird.



Redakteurin Marion Laß ist leidenschaftliche Camperin. Sie hat die Scrubba Wash Bag getestet.



Nach dem Waschen spülen Sie den Scrubba-Waschbeutel aus, drehen ihn zum Trocknen auf links und können ihn dann wieder zusammenfalten und verstauen. Das war's.

Mein neues Camping-Gadget hat bereits ein festes Plätzchen in meinem Bus und ich freue mich auf die nächste Tour, bei der ich noch minimierter packen kann, denn ich kann jetzt ja zu jeder Zeit waschen ...

Mehr Infos auf www.thescrubba.com

Wasser marsch, ganz ohne Anschluss

Seitdem das mobile Waschbecken BOXIO Wash Volontärin Maya auf ihren Camping-Abenteuern begleitet, trifft sie ihre Stellplatzwahl nicht mehr danach, wo es fließend Wasser gibt, sondern danach, wo es am schönsten ist.

Von dem Moment an, als wir unseren Kombi zum Mini-Camper ausgebaut haben – Dachzelt oben drauf, ausziehbare Küchenzeile hinten drin –, fährt das BOXIO Wash, ein mobiles Waschbecken, bei jedem Trip mit. Selbst irgendwo im Nirgendwo fühlt sich das BOXIO Wash wie ein richtiges Waschbecken an, obwohl wir weder Wasser- noch Stromanschluss benötigen.

AUFBAU UND INTEGRATION

Das Prinzip finde ich herrlich simpel: Die Handpumpe neben dem Hahn baut zuverlässig Druck auf – ohne Kabel, ohne Gefummel, mit wenig

Kraft. Unter der Schale sitzen ein 5-Liter-Frischwassertank und ein separater Abwassertank. Für den kleinen Abwasch, zum Gemüse abbrausen oder um schnell Zähne zu putzen, ist das Setup ideal. Das Gewicht bleibt angenehm niedrig, und weil alles in einer robusten Box steckt, verschwindet es entspannt im Auto oder – wie bei uns – sauber in der ausziehbaren Campingküche.

KLEINE KOMPROMISSSTELLEN

Einen kleinen Haken gibt es für mich trotzdem: Den Schmutzwassertank finde ich aufgrund seiner Form etwas fummelig zu reinigen.



Nie wieder ohne! Das BOXIO Wash ist für Volontärin Maya beim Campen unverzichtbar geworden.



Mit Flaschen- oder Schlauchbürste klappt es, aber „einmal schnell ausspülen“ reicht nicht. Ein Wort zum Preis: Mit 179,90 Euro ist es keine Schnäppchen-Anschaffung. Positiv verbuche ich, dass die Produkte in Deutschland gefertigt werden und die Boxen aus recyceltem Kunststoff bestehen. Unterm Strich überwiegt für mich der praktische Gewinn – besonders, wenn man gern abseits klassischer Campingplätze steht.

Das BOXIO Wash und weitere BOXIO-Produkte unter: boxio.de

MUST HAVES DER SAISON 2026

CAMPING GADGETS

Mit diesem Zubehör wird Ihr Campingurlaub ein voller Erfolg.

VIELSEITIG

Die Aqua Pura Campingdusche können Sie nicht nur zum Duschen verwenden, sondern auch zum Kochen, Obst und Gemüse waschen, SUP reinigen oder für die Gartenarbeit zu Hause. Sie wird über einen Druckmechanismus betrieben und bietet 10 verschiedene Modi. 119 Euro www.naturbummler.de



Gemütlich

Auf dem Moonchair Deluxe XXL sitzen Sie wie auf Wolken, genauer gesagt wie auf einer großen Wolke. Die Sitzfläche ist extra breit und die Polsterung besonders weich. 139 Euro www.skandika.com



PEPPIG

Dieses Emaille Geschirr bringt Farbe auf den Campingtisch. Außerdem sind Teller, Becher und Schüssel handgefertigt, sodass jedes Muster einzigartig ist. Das Geschirr ist schadstofffrei und kann leicht gereinigt werden. ab 18,50 Euro www.ethicamper.com

ANZIEHEND

Beim Campen ist Abstellfläche rar gesäht. Mit diesem magnetischen Tablett schaffen Sie sich schnell Platz für ein kühles Bierchen oder den heißen Tee am Morgen. 66 Euro www.styyi.de



FALTBAR

Frisch gebrühter Kaffee am Morgen, vertreibt Kummer und Sorgen. Insbesondere wenn sich der Kaffeefilter so kompakt zusammenfalten lässt wie dieser. Sehr beliebt für Wanderungen oder Paddeltouren, bei denen nur wenig Platz für Gepäck ist. 47,95 Euro www.bergfreunde.de



SMART

Dieses kompakte Gadget erlaubt es, während des Kochens die elektronischen Geräte aufzuladen. Dabei läuft der tragbare Herd mit Pellets oder ganz einfach mit Holzstückchen, die Sie unterwegs sammeln können. 189,95 Euro www.eu.bioliteenergy.com

LÄSSIG

Perfekt für die Pause nach einem anstrengenden Ausflug oder den gemütlichen Strandtag: der luftgefüllte Softybag. Zwei Tipps vorab: Am besten bauen Sie das luftgefüllte Sofa schon vor dem Ausflug auf, damit Sie sich direkt hinlegen können. Und beim ersten Aufbau unbedingt mitfilmen. 66,95 Euro www.softybag.com





Die Ostsee-Region ist immer gut für einen Ausflug. Schöne Reiseziele sind u. a. Niendorf und der Plöner See.



VANLIFE AN DER OSTSEE

Rein ins Fahrzeug und los: Wer Vanlife ausprobieren will, findet an Schleswig-Holsteins Ostseeküste entspannte Möglichkeiten mit viel Blick aufs Wasser und guter Infrastruktur zum Radeln.

„Das Wochenende geht immer so schnell vorbei“, hört man viele Menschen klagen. Wohnmobilst*innen wissen: Das stimmt nicht! Denn wer von Freitag- bis Sonntagabend unterwegs ist, hat – gefühlt – mehr vom Wochenende. Am Freitagabend geht es los und am Sonntag gegen Nachmittag wird die Heimreise angetreten. Dazwischen liegen 48 Stunden voller Action oder Entspannung. Je nachdem, was Sie mögen. Sie werden sehen: Das Wochenende kann auch lang! Wer das Vanlife einmal ausprobieren möchte, für den haben wir kleine Mikro-Trips zusammengestellt – für 48 Stunden Freiheit pur.

LÜBECKER BUCHT – „STRANDHÜPFEN“

Kennen Sie schon alle Strände entlang der Lübecker Bucht? Wenn nicht, könnte das

„Strandhüpfen“ von Timmendorf bis Grömitz interessant sein – mit einem Sundowner am Freitagabend in Timmendorfer Strand. Am Samstagvormittag gibt es einen Kaffee am Niendorfer Hafen, dann geht es weiter zur Steilküste bei Brodten für einen Spaziergang mit Weitblick. Nachmittags ruft Travemünde – mit Fischbrötchen am Priwall. Und übernachtet wird auf einem küstennahen Stellplatz zwischen Haffkrug und Scharbeutz. Mit Glück gibt es einen tollen Sonnenuntergang am Strand und am Sonntagmorgen eine frühe Schwimmpartie im Meer. So lässt sich der Sonntag genießen. Wer nur die Hälfte davon machen möchte – auch gut. Hauptsache raus! Tipp: Den Stellplatz sicherheitshalber vorher reservieren.

HOLSTEINISCHE SCHWEIZ – SEEN, HÜGEL, RUHE

Wie wäre es mit einer Tour nach Eutin, Plön oder Malente? Sie werden verzaubert sein von der herrlichen Natur. Kurz am Dieksee anhalten, dann weiter zum Großen Plöner See. SUP ausleihen, den See umrunden oder in der Umgebung die sanften Hügel erkunden. Übernachtet wird für zwei Nächte auf einem naturnahen Platz – bestenfalls mit Badesteg. Am Samstag oder Sonntag geht es noch auf die Prinzeninsel – vielleicht mit Frühstück und einem herrlichen Blick aufs glitzernde Wasser. So lässt es sich leben. Zwei Tage mit Natur und



Mit dem Fahrrad geht es entlang der Ostsee – inklusive Blick aufs Wasser.

Entspannung pur. Tipp: Unbedingt die Fahrräder mitnehmen.

SCHLEI UND OSTSEE – MARITIME SLOW MOTION

Eine gute Idee für einen Wochenend-Trip ist auch die Schleiregion. Gestartet wird klassisch in Kappeln, mit Stadtbummel und Besichtigung der Klappbrücke. Am Hafen locken frischer Kaffee und Räucherfisch to go. Weiter geht es nach Arnis, der kleinsten Stadt Deutschlands, dann mit dem Fahrrad durch die hügelige Natur mit kleinen Stopps entlang der Schlei. Für die Übernachtung hat Maasholm einen Stellplatz direkt am Wasser eingerichtet. Hier treffen Ostsee und Schlei zusammen. Lauschen Sie den Seevögeln im Naturschutzgebiet, radeln Sie an der Ostsee entlang oder ins Binnenland. Sie werden sehen: Das Wochenende fühlt sich richtig lang an.



Plön mit seinem Schloss und dem Plöner See ist beliebt bei Jung und Alt.

6 TIPPS CAMPING MIT KLEINKIND



Camping ist mit kleinen Kindern ein riesiges Abenteuer und bietet viel Raum für Naturerlebnisse, Freiheit und gemeinsame Zeit. Damit der Urlaub für alle entspannt und schön wird, helfen diese praktischen Tipps:

1

1. TÜR AUF UND RAUS

Die Bepassung ist während eines Campingurlaubs so einfach wie sonst selten. Einfach Tür oder Zelt auf und ab nach draußen. So können die Kids die nähere Umgebung erkunden, und für die Kleinen reichen ja wirklich schon Steine, Heringe vom Zelt oder Wäscheclammern. Der neue Ort ist spannend genug, sodass die Eltern morgens entspannt einen Tee trinken oder packen können.

2

2. SCHLAFEN UND FAHREN

Stehen mehrere Ziele auf der Reiseroute, kann es hilfreich sein, die Fahrten anhand der Schlafenszeit der Kleinen zu planen. Für kürzere Strecken empfehlen sich die Tages schläfchen, und bei längeren Etappen kann es sich lohnen, abends loszufahren und zur Not freizustehen. So haben Sie mehr vom Tag und nutzen die Schlafenszeiten für die Reise.

3

3. GO WITH BABY'S FLOW

Es ist, wie es ist: Eine Person mehr an Bord bringt zusätzliche Bedürfnisse mit sich, die nicht immer mit den Plänen der Erwachsenen übereinstimmen. Lassen Sie sich darauf ein. Es ergibt sich eine neue Art des Reisens, die nicht unbedingt schlechter ist. Planen Sie genügend Freiräume für die kleinen Menschen ein, dann sind diese auch kooperativer, wenn es Sie beispielsweise in ein Museum zieht.

4

4. WENIGER IST MEHR

Nehmen Sie von Anfang an den Druck raus und planen Sie realistisch. Mit Kind werden Sie nicht mehr die lange Wanderung auf den Gipfel schaffen oder die gesamte Stadt im Stechschritt erkunden. Suchen Sie sich pro Tag ein Ziel aus und vielleicht noch ein zweites, das auf der Strecke liegt. Alles andere sorgt nur für Stress. Es sollte immer Zeit für spontane Pausen sein.

5

5. SNACKS!

Ohne Witz, Essen ist wichtiger als Spielzeug! Ein kleiner Snack zwischendurch hebt die Laune – auch bei den Erwachsenen – und sorgt im Notfall für Beschäftigung. Banane, Weintrauben oder auch die fertigen Snacks aus der Tüte sollten in rauen Mengen im Gepäck zu finden sein.

6

6. JE MEHR, DESTO ENTSPANNTER

Holen Sie sich Freund*innen oder Familie in die Reisecrew. Das ist eine Win-win-Situation für Eltern und Kinder, weil einerseits mehr Entertainment von verschiedenen Personen möglich ist und andererseits sich die Eltern, falls möglich, auch mal zurückziehen können für etwas Paarszeit.



Einmal Zimmer mit Meerblick, bitte.
Kein Problem im SlowDown!

Vier Urlaubstypen, zwei Hotels

An der Ostsee, zwischen Kiel und Lübeck, laden die **SlowDown Hotels** dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen. Hier entstehen Momente, die Gäste als besonders erleben.



Foto Miriam Wagner

URLAUB FÜR HERZ UND PFOTE

Schon beim Check-in im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa wusste ich sofort: Hier gehören wir beide hin. Sky wurde wie ein echter Gast willkommen geheißen. Nach dem Frühstück ging es an den fußläufig erreichbaren Hundestrand. Wind im Gesicht, das sanfte Rauschen der Wellen und Sky, der glücklich neben mir lief. Dieser Urlaub hat mir erneut gezeigt, warum unsere Hunde nicht nur Haustiere sind, sondern ein Teil unseres Herzens. Es geht nicht um Orte, sondern um die Erinnerungen, die man teilt.



Foto Sarah Albrecht

ME-TIME AN DER OSTSEE

In unserer hektischen Welt, in der Stress und Termine den Alltag dominieren, wird Me-Time immer wichtiger. Durch Zufall stieß ich auf das SlowDown Bottsand | Hotel & Spa – und spürte sofort: Das ist der perfekte Ort für eine Auszeit. Kurz entschlossen packte ich mein Buch und machte mich auf den Weg. Angekommen, zog es mich direkt in den Wellnessbereich. Hier fallen alle Sorgen ab. Besonders beeindruckend war der Ausblick aus den Außensaunen, der mich völlig ins Hier und Jetzt brachte. Für alle, die eine Auszeit für sich selbst suchen, ist das SlowDown Bottsand | Hotel & Spa ein absoluter Geheimtipp.



Foto SlowDown

UNSER ERSTER FAMILIENURLAUB

Für unseren ersten Urlaub als Familie suchten wir einen kurzen, entspannten Aufenthalt am Meer, in einem Hotel, das Ruhe schenkt. Im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa waren wir nicht mehr nur Eltern, die alles organisieren müssen, sondern eine Familie, die durchatmet und den Alltag hinter sich lässt. Morgens lauschten wir dem Rauschen der Ostsee vom Balkon, tranken Kaffee und beobachteten, wie unser kleiner Wirbelwind neugierig die Umgebung erkundete. Jeder Moment fühlte sich kostbar an. Das Highlight: unser erster gemeinsamer Sprung in den beheizten Outdoor-Pool. Wir waren genau dort angekommen, wo wir als Familie sein wollten.



Foto SlowDown

PÄRCHENAUSZEIT AN DER OSTSEE

Für uns ist die Ostsee mehr als ein Urlaubsziel – sie ist ein Ort, an dem unsere Liebe wächst. Jeder Aufenthalt im SlowDown Travemünde ist ein kleines Ritual: Nach einem langen Spaziergang kehren wir ins Hotel zurück, öffnen den Balkon unseres Zimmers und sehen der untergehenden Sonne zu. Dieses Gefühl ist ein kleiner Zauber, den nur wir beide teilen. Trotz aller Ruhe gibt es immer Neues zu entdecken: die Dünen entlang der Küste, die charmanten Gassen Lübecks, kleine Cafés direkt am Wasser. Das SlowDown Travemünde ist für uns ein Zuhause auf Zeit – ein Ort zum Ankommen, Abschalten und Erinnerungsschaffen.

SlowDown Bottsand | Hotel & Spa & SlowDown Travemünde
info@slowdown-hotels.de • www.slowdown-bottsand.de • www.slowdown-travemuende.de



SCHMÖKERTIPPS

*Im Urlaub ist Zeit zum Lesen, deshalb stellen wir Ihnen hier
die schönsten Bücher fürs Reisegepäck vor.*



Verhängnisvoller Champagner

Tom Hillenbrands Krimi macht Lust auf gutes Essen, und das Luxusgetränk steht im Mittelpunkt der Handlung. „Verhängnisvoller Champagner“ spielt in Luxemburg und Frankreich, in Sternerestaurants, bodenständigen Läden und im Milieu einer Gastronomie, bei der es manchmal pechtrabenschwarz ist. Ermittler Xavier Kieffer besitzt ein Spezialitätenrestaurant in seiner luxemburgischen Heimat und gerät beim Besuch eines Freundes aus Ausbildungszeiten in kriminelle Machenschaften.

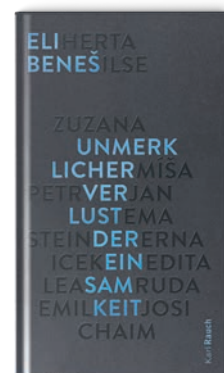
Tom Hillenbrand, KiWi, 496 Seiten, 14 Euro



Frau Komachi empfiehlt ein Buch

„Wonach suchen Sie?“ Diese Frage stellt Sayuri Komachi allen Gästen in ihrer kleinen Gemeindebibliothek in Tokio. Denn die Bibliothekarin spürt genau, wonach die Menschen im Leben suchen: die Verkäuferin, die mit ihrem Job hadert, der schüchterne Buchhalter, der davon träumt, ein Antiquitätengeschäft zu eröffnen, oder die frischgebackene Mutter, die sich zwischen Beruf und Familie aufreibt ... Frau Komachis überraschende Buchempfehlungen haben ungeahnte Folgen.

Michiko Aoyama, Rowohlt, 288 Seiten, 14 Euro



Unmerklicher Verlust der Einsamkeit

Es ist Mai 1945, und Petr kehrt in seine Heimatstadt Prag zurück. Als Auschwitz-Überlebender kann der 17-Jährige die um ihn herum herrschende Siegesfreude und Aufbruchstimmung nicht gänzlich verstehen. Das jüdische Schicksal hat sich dem System erneut einzugliedern. Völlig entkräftet und entwürdigt, kann sich Petr nicht behaupten und benötigt Hilfe, die er auch bekommt. Gegen diese äußeren Widerstände und das eigene Trauma beginnt Petr den Weg zurück ins Leben.

Eli Beneš, Karl Rauch, 688 Seiten, 32 Euro



Badjens

Gleich zu Beginn stockt einem der Atem, wenn die 16-jährige Iranerin Badjens bei einer Demonstration auf einen Müllcontainer steigt, ihr Kopftuch von den Haaren reißt und es mit einem Feuerzeug anzündet. Dieser Einstieg ist auch die Endszene des Buches, in dem wir erfahren, wie es zu diesem Akt der Rebellion gegen das islamische Regime kam. „Badjens“ bedeutet wörtlich übersetzt „falsches

Geschlecht“ und steht im Alltagspersischen für ein aufmüpfiges Mädchen. Die Titelfigur der franko-iranischen Autorin ist fiktiv, aber von dem Schicksal der Iranerin Nika Shakarami inspiriert, die am 19. September 2022 bei einer Demonstration gegen das iranische Regime ihr Kopftuch verbrannte und danach unter ungeklärten Umständen starb. Beiträge junger Iranerinnen in den sozialen Medien sowie Onlineinterviews dienten als Grundlage für die als innerer Monolog erzählte Geschichte. Poetisch, in Versform verfasst, verkörpert Badjens die kollektive Stimme all der Mädchen, die gegen das Mullah-Regime rebellieren. Badjens veranschaulicht, wie mutig und stark diese jungen Frauen sind, bereit, ihr Leben zu riskieren, um der Welt zu zeigen, wie viel Unrecht sie ausgeliefert sind.

Delphine Minoui, Orlanda, 144 Seiten, 21 Euro



Was wir wissen können

Ian McEwan hat einen Zukunftsroman geschrieben, der ein hochaktueller Kommentar zu unserer Gegenwart ist. Im Jahr 2119 ist Großbritannien nach einer nuklearen Katastrophe zu einem Inselgrüppchen geschrumpft. Tsunamis haben die Welt überflutet, die Hälfte der Weltbevölkerung ist tot. Professor Thomas Metcalfe forscht zu einem Sonett des Dichters Francis Blundy aus dem

Jahr 1414. Blundy hatte es für seine Frau geschrieben, deren Tagebücher, SMS und Mailverläufe der Wissenschaftler studiert: „Ich habe ihn nie gehasst. Nie! Nur ...“, liest er in ihrem Tagebuch und sinniert über den mittleren Buchstaben des „nur“, der aussieht „als würde er an seinen Scharnieren aufwärtsschwingen und ein Guckloch freigeben, durch das man ein (...) verkümmertes Herz sehen kann.“ Metcalfe möchte am liebsten durch dieses Guckloch zurück in diese Zeit krabbeln, während seine Studis sich wundern, dass die Menschen damals nicht sahen, dass sie die Welt zerstören – und doch ihr Verhalten wiederholen. Der Erzähler kommentiert: „Wie schon vor langer Zeit festgestellt, sind wir alle unschuldige Kinder im tiefen Wald unserer klugen Erfindungen.“

Ian McEwan, Diogenes, 480 Seiten, 28 Euro



Alte Frauen

Geschichten und Biografien von alten Männern gibt es genug, von alten Frauen seltener. Verena Lueken versammelt in „Alte Frauen“ – ein Titel, der sehr bewusst und selbstermächtigend gewählt wurde – elf Begegnungen mit Künstlerinnen, die Geschichte ihres besten Freundes, der alte Frauen liebt, sowie drei essaysistische

Texte über das Altern, verpasste Chancen und vergessene Vorbilder. Für die Gespräche ist sie um die halbe Welt gereist, war in Oxford, Berlin, Maloja oder New York. Sie wollte nicht einfach nur über alte Frauen schreiben, sie wollte von ihnen hören, was sie denken, fühlen, fordern. Herausgekommen ist eine grandiose Sammlung an ungewöhnlichen Leben, vielfältigen Perspektiven und einer guten Portion unangepasster Weisheit. Dabei behaupten die Erzählenden, im Gegensatz zu vielen Männern, gar nicht, dass sie auf alles eine Antwort hätten. Aber sie lassen uns teilhaben an ihren Gedanken und ihren Erfahrungen, ihren Wünschen und Plänen. Wir lernen Schriftstellerinnen, Regisseurinnen, Malerinnen und Tänzerinnen jenseits der Sechzig kennen, wir erfahren von spätem Ruhm, viel Geduld und einigen Richtungswechseln. Und ihrer oft ungebrochenen Motivation, weiterzumachen.

Verena Lueken, Ullstein, 320 Seiten, 24,99 Euro



Mein Vater, der Gulag, die Krähe und ich

Nicht nur der Nobelpreisträger 2025 ist ein Meister der seitenlangen Sätze: Kaska Bryla verwandelt die Reflexionen ihrer Ich-Erzählerin in schwingende Sprachströme, die weit tragen und Türen in die unterschiedlichsten Geschichten und Befindlichkeiten öffnen. Die Erzählerin wohnt auf einem Wagen-

platz nahe Leipzig, kämpft im Sommer 2020 mit einem schweren Covid-Verlauf und will die Gespräche auf Band, die sie mit ihrem Vater vor seinem Tod führte, veröffentlichen. Es verlangt ihr Kraft ab, die unterschiedlichen Vergangenheiten zu versprachlichen: Sie als lesbische österreichische Schriftstellerin mit polnischen Wurzeln lässt sich auf die Geschichte ihres Vaters ein, der im polnischen Widerstand gegen Deutsche kämpfte und den sowjetrusischen Gulag knapp überlebte. Die Rettung der verletzten jungen Krähe Karl bietet ihrem erzählenden Ich einen Weg aus Fieberträumen und Einsamkeit, durch eine ganz besondere Liebesgeschichte. Sie verwebt Naturbeobachtungen und Reflexionen über Formen von Widersetzlichkeit mit poetischer Feinfühligkeit und Mitgefühl, ohne in falsche Gleichsetzungen zu verfallen.

Kaska Bryla, Residenz, 256 Seiten, 26 Euro

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.

Denkmale sind Gesamtkunstwerke – Ausstattung und Raumerlebnis sind zumeist untrennbar mit ihnen verbunden. Orgeln sind eine Verbindung dieser beiden Merkmale: kunstvolles Gestaltungselement und Klangerlebnis in Einem. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz förderte dank der aktiven Unterstützung ihrer Förderer bereits den Erhalt mehrerer hundert Orgeln in Deutschland – und damit einen wichtigen Teil unserer Musikkultur.



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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

HIN & WEG

UNSER LESETIPP

JETZT GEHTS LOS!



Die Natur erleben von einem wild-romantischen Campingplatz aus? Oder es sich einmal richtig gut gehen lassen auf einer Rundum-sorglos-Glamping-Anlage? Von Camping in Städten, mit dem Hund oder mit der Familie, von Genuss-Trips und Strandurlaub bis zu Abenteuern in abgelegenen Gegenden: „Yes we camp!“ hat für jeden Camping-Wunsch und jeden Monat des Jahres das passende Ziel in Deutschland und Europa parat. Als besonderes Extra: die Drehscheibe zum Herausnehmen, die spielend einfach das perfekte Camping-Ziel anzeigt.

In Zusammenarbeit mit PINCAMP, dem Camping-Portal des ADAC. Autor Ralf Johnen schreibt nicht nur für Tageszeitungen über Politik und Kultur, sondern auch Reiseberichte für Magazine und Nachrichtenagenturen. Auch 35 Bücher sind bereits unter seinem Namen erschienen. Auf diesem Weg gibt er seine Erfahrungen und Erlebnisse von Reisen über alle Kontinente an die interessierte Leserschaft weiter.

Ralf Johnen: Yes we camp!
Zur richtigen Zeit am perfekten Ort, GU, 2025, 25 Euro



REISINGER
HAMBURG

REISEHIGHLIGHTS 2026



Maximal 30 Gäste Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

8 Tage Kamelienblüte in der Toskana	17.03.-24.03.	€ 1.404,-
8 Tage Ostern im Altmühltal /Freystadt	02.04.-09.04.	ab € 1.198,-
4 Tage Berlin mit Orgelkonzert im Dom	03.04.-06.04.	ab € 748,-
4 Tage Tulpenblüte in Holland	3.-6.4./9.-12.4.	€ 955,-
10 Tage Begleitete Flugreise Teneriffa	16.04.-25.04.	€ 1.995,-
7 Tage Paris mit Versailles & Barbizon /ÜF	03.05.-09.05.	ab € 1.356,-
5 Tage Kurztour Helgoland	10.05.-14.05.	ab € 827,-
7 Tage Venedig: Teatro La Fenice und mehr	31.05.-06.06.	ab € 1.876,-
6 Tage Herrliches Chiemgau - Traunstein	02.06.-07.06.	€ 1.196,-
15 Tage Nordkap & Lofoten im 5*-Bus	11.06.-25.06.	€ 3.623,-
10 Tage Provence: Faszination Lavendel	20.06.-29.06.	ab € 2.558,-

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

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

21.02.	Husum zum Biikebrennen, inkl. 2-Gang Mittagessen	€ 89,00
22.02.	Romance - The Show, Zirkusshow in Grömitz	€ 105,00
14.03.	Bremerhaven: Klimahaus oder Auswandererhaus	€ 89,00
17.04.	NDR Elbphilharmonie Orchester in der MUK Lübeck	€ 72,50

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

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

24.04.	Tagesfahrt Rapsblüte Holst. Schweiz, inkl. Mittagessen & Kaffeegedeck	€ 148,50
10.05.-12.05.	Bad Malente inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 662,00
18.06.-25.06.	Friedrichshafen am Bodensee inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 2020,00

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

AUF ZUR REISEMESSE HAMBURG



Foto: Adobe Stock/pix24

Vom 5. bis 8. Februar präsentiert der REISINGER HAMBURG sein Angebot auf der Messe Reisen Hamburg. „2026 wird bunt, denn wir haben viele Osterziele, neue Rund- und Erlebnis-Touren, Kultur- und Städtetrips, Flusskreuzfahrten sowie begleitete Flugreisen ausgeschrieben“, sagt Svenja Simao vom Busreiseveranstalter mit den roten Bussen. „Ihre Vorteile: Sie reisen im komfortablen 4*- oder 5*- Reisebus mit max. 30 Gästen und mit einer Einzelplatz-Garantie für Alleinreisende ohne Aufpreis! Der Haus-zu-Haus Taxiservice, gute Hotels mit Halbpension und ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm sind im Preis enthalten. Wir sehen uns in Halle B7!“ Am 5.2. fährt ein Zubringerbus ab Lübeck/Travemünde zur Messe sowie ein zweiter ab Geesthacht/Bergedorf/Hamburg ZOB. Am 6.2. fährt ein Zubringerbus ab Ratzeburg/Mölln/Schwarzenbek sowie ab Quickborn/Pinneberg/Wedel. Die Plätze sind begrenzt. Infos beim Reisinger Hamburg RRH GmbH, Tel.: 040 / 280 39 11 oder unter www.reisinger-hamburg.de.

Slow Travel mit dem Wohnmobil

In einer Welt voller Termine und Tempo wächst die Sehnsucht nach Entschleunigung. Wer langsam reist, hat mehr Zeit, den Moment zu genießen und unterwegs echte Erholung zu finden.

Slow Travel bedeutet, bewusst langsamer zu reisen und das Unterwegssein selbst zum Erlebnis zu machen. Mit dem Wohnmobil gelingt das besonders gut: Statt viele Orte in kurzer Zeit abzuholen, bleibt man länger an einem Platz, entdeckt die Umgebung zu Fuß oder mit dem Rad und nimmt sich Zeit für Natur, Menschen und regionale Besonderheiten.

NICHT NUR DIE BUCKET LIST ABHAKEN

Der Reiz liegt im entschleunigten Rhythmus. Morgens ohne Wecker aufwachen, draußen

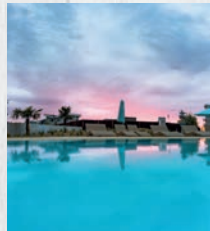
frühstücken, spontan entscheiden, ob man bleibt oder weiterfährt – das schafft echte Erholung. Wer langsamer reist, spart außerdem Kraftstoff, schont die Umwelt und erlebt Reiseziele intensiver. Kleine Dörfer, abgelegene Stellplätze und regionale Märkte werden zu echten Highlights. Slow Travel heißt auch, bewusst zu konsumieren: regional einkaufen, lokale Betriebe unterstützen und respektvoll mit Natur und Mitmenschen umgehen. Statt ständig online zu sein, rückt das echte Erleben in den Vordergrund – Gespräche am Campingplatz,



Sonnenuntergänge am See oder einfach die Ruhe der Landschaft. Mit dem Wohnmobil wird Reisen wieder einfach, flexibel und persönlich. Wer Tempo rausnimmt, gewinnt Zeit – für sich selbst, für neue Eindrücke und für das, was unterwegs wirklich zählt.

Foto: Adobe Stock

SlowDown Momente sind Postkarten Momente



Moin von der Ostsee,
Bald könnt ihr bei uns richtig die Seele baumeln lassen.

Zimmern mit Dampfsauna, Küche und Balkon |
Dinner & Drinks am Panorama-Fenster mit
Sonnenuntergang über dem Wasser | köstliches Frühstück |
Vergesst dabei nicht das Wichtigste:
Pure Entspannung in unserem Wellnessbereich.
Im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa sogar mit Pool.

Wir freuen uns riesig auf euren Besuch in
unseren SlowDown Hotels bei Kiel & Lübeck.

Euer SlowDown Team



Unsere Webseiten
SlowDown Bottsand | Hotel & Spa
SlowDown Travemünde



HAPPY FAMILY

Beim Bouldern geht es nicht nur um sportliches Können, sondern auch um Teamgeist und Konzentration.



Schöne Ideen für drinnen, wenn Sie draußen vergessen können

SCHIET- WETTER- Glücke

Wenn der Wind naßkalt um die Ecke pfeift, wird es drinnen gemütlich – und aufregend, denn zwischen Nord- und Ostsee warten verschiedene Event-Locations darauf, von einer energiegeladenen Horde Kinder, Teens oder Krabbelkids entdeckt zu werden. Die Erwachsenen dürfen natürlich auch mit. Auf geht's!

Wir kennen das wohl alle: Wenn die Kids voller Tatendrang sind und eigentlich Lust auf Laufen, Springen und Hüpfen an der frischen Luft haben, es draußen aber schon dunkel und mehr als ungemütlich ist, müssen Alternativen her. Wie wäre es da mit Freizeitangeboten, die Kinder zum tüfteln, toben und staunen bringen, wie beispielsweise Kletterhallen, Trampolin-parks, Bibliotheken mit Bilderbuchkino, Mitmach-Museen, Unterwasserwelten mit echten Lebewesen aus Nord- und Ostsee, Schwimmbäder mit warmen Becken oder Krabbelcafés und offene Spielräume mit Rutschautos für die Kleinsten? Interessant sind auch Planetarium-Shows und Töpfer-Workshops für die Grund-schulkids. Cool, oder?

KLETTERHALLEN UND ESCAPE-ROOMS

Brille auf und hinein ins Abenteuer. Für unsere Teens könnten auch Escape-Räume und VR-Arcades interessant sein. Oder wie wäre es mit Bouldern? Das fordert Konzentration und Muskelkraft, aber auch Mut und Teamgeist sind erforderlich. Wer es lieber ein bisschen ruhiger mag, entdeckt vielleicht die Makerspaces. Viele bieten Werkzeuge an, mit denen man eigene Buttons herstellen kann, darunter spezielle Button-Maschinen, Schneidemaschinen und

manchmal sogar 3D-Drucker für Prototypen; oft sind auch Materialien wie Folien, Papier-einlagen und Metallteile vorhanden, um eigene Designs zu fertigen.

FAMILIEN-AUSFLUG MIT SPASS FÜR GROSS UND KLEIN

Worauf haben Ihre Kids so richtig Lust? Nicht alle Angebote sind weit entfernt, manche warten schon um die Ecke. Und wenn es doch mal etwas weiter weg geht, wird die Fahrt dorthin zum schönen Familienausflug, der in guter Erinnerung bleiben wird.

Wer Energie loswerden will, hat in Schleswig-Holstein viele Möglichkeiten dazu. Einige Häuser bieten Familientickets oder Schietwetter-Angebote an. Küstenkinder wissen: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur gute Indoor-Ideen, und die wollen jetzt mit Leben erfüllt werden.

Rein ins Bälle-Bad und Spaß haben! Indoor-Spielplätze bieten viele Möglichkeiten, Energie loszuwerden.



VR-Arcades und Escape-Rooms sind besonders bei den Teens beliebt.

HEFTIG DEFTIG

*Heiß aus dem Ofen direkt ins Herz:
Diese Aufläufe sind einfach lecker.*

WIRSING-BROT-AUFLAUF

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 400 g Wirsing
- 4 EL Öl
- 2 TL Kümmelpulver
- 150 g Schinkenwürfel
- etwas Butter zum Feten
- 12 Scheiben Weißbrot
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 g Sahne
- 1 Ei
- 180 g geriebener Gouda

- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen und würfeln. Die äußeren Blätter des Wirsingkopfs entfernen. Den Kohlkopf vierteln, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. 3 EL Öl in einen Topf geben, Zwiebel, Wirsing und Kümmel dazugeben und alles sanft andünsten. Schinken in einer Pfanne anrösten und mit dem Wirsing vermischen.

2. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. 10 Brotscheiben und die Wirsingmischung darin

fächerartig verteilen. Brühe, Sahne, Ei, 80 g Käse und etwas Muskat in einem Topf verrühren, leicht erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahnemischung über den Wirsing geben, dabei darauf achten, dass die Brotscheiben davon benetzt werden. Übrigen Käse darüberstreuen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

3. Übrige Brotscheiben würfeln und in einer Pfanne im restlichen Öl anbraten. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Brotwürfeln bestreut servieren.

SCHUPFNUDEL- LEBERKÄSE-AUFLAUF

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 600 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Milch
- 700 g Sauerkraut (Dose)
- 150 g Bergkäse
- 1 Bund Schnittlauch, in Röllchen
- 4 Scheiben Leberkäse (à ca. 200 g)
- Salz und Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Herausnehmen, übriges Öl sowie Butter in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das Mehl dazugeben und anschwitzen, dann alles unter Rühren mit Gemüsebrühe sowie Milch ablöschen. Den Mix ca. 10 Minuten einköcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl ein-

fetten. Sauerkraut gut abtropfen lassen. Den Bergkäse reiben, 50 g davon in die Soße rühren und darin langsam schmelzen lassen. Dann 2/3 des Schnittlauchs dazugeben und die Soße mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3. Sauerkraut, Schupfnudeln und Leberkäse in die vorbereitete Auflaufform geben. Die Soße darübergießen, alles mit übrigem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun überbacken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und servieren.





SCHWARZWURZEL-SCHINKEN-AUFLAUF

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Std. 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 50 g Butter
- 50 g Mehl zzgl. 2 EL mehr für die Schwarzwurzeln
- 700 ml Milch
- 50 g Mozzarella
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1,5 kg Schwarzwurzeln
- 3 EL heller Balsamicoessig
- ca. 10 große Scheiben italienischer Kochschinken
- 2 Scheiben Toastbrot
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 3 Stiele Petersilie
- Salz und Pfeffer

1. Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl unterrühren und anschwitzen. Milch angießen und die Soße offen bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 20 Min. cremig einkochen. Mozzarella in Würfel schneiden und unterrühren. Béchamel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. Schwarzwurzeln unter fließendem kaltem Wasser schälen und putzen (dabei Einweghandschuhe tragen), dann sofort in eine Schüssel mit 1 l Wasser, Essig und 2 EL Mehl legen, damit sie sich nicht verfärben. Schwarzwurzeln in kochendem Salzwasser je nach Dicke in 6–7 Min. bissfest garen, anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3. Die Schinkenscheiben der Länge nach halbieren. Das Toastbrot im Universalzerkleinerer zu feinen Bröseln verarbeiten, diese mit dem Parmesan vermischen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Je 3–4 Schwarzwurzeln mit Schinken umwickeln, sodass kleine Bündel entstehen. Diese in eine längliche Auflaufform legen und mit der Béchamelsoße übergießen. Alles mit den Käsebröseln bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. gratinieren. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Heiß servieren.

Genussvolles Osterfest

IN FESTLICHER ATMOSPHÄRE

Verbringen Sie die Osterfeiertage mit Ihren Liebsten bei einem entspannten und genussreichen Festtagsbuffet im **Hotel Altes Stahlwerk** in Neumünster.



Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Auswahl an frischen Salaten, traditionellem Osterbrot und fluffigem Osterzopf aus der Backstube des Bäckermeisters. Dazu werden feiner Lammschinken sowie regionale Wurstspezialitäten aus Aukrug und Hörup serviert. Variationen vom Lamm – direkt vom Schäfer aus Aukrug – gehören ebenso zum Buffet wie cremige Kartoffelsuppe, zarte Lachsforelle und getrüffelte Spaghetti frisch aus dem Parmesanlaib. Ergänzt wird das Angebot durch Special Cuts vom Angusrind von der James Farm sowie

raffinierte vegetarische und vegane Gerichte. Zum Abschluss erwarten Sie verführerische Dessertvariationen, begleitet von Kaffee- und Teespezialitäten.

Der Festtags-Lunch am Ostersonntag und Ostermontag ab 12 Uhr beinhaltet ein Glas Chardonnay-Sekt, die Teilnahme am Oster-Festtagsbuffet sowie Säfte und Kaffee- und Teespezialitäten. Der Preis beträgt 55 Euro pro Gast. Kinder bis zum vierten Lebensjahr sind zum Lunch eingeladen, Kinder von fünf bis zwölf

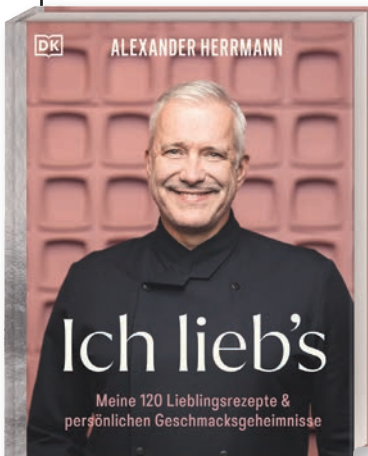
Jahren genießen das Angebot zum halben Preis. Auch am Abend können Sie sich auf Gaumenfreuden freuen: Das vielfältige Oster-Abendbuffet lädt Sie von 18 bis 21.30 Uhr für 38 Euro pro Person zum Genießen ein. Eine Tischreservierung für das Oster-Festtagsbuffet ist mit dem Erwerb eines Genusstickets verbunden. Dieses ist am Hotelempfang erhältlich.

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

Foto: Hotel Altes Stahlwerk

KOCHBUCH-TIPP

ICH LIEB'S



Mit „Ich lieb's“ gibt Alexander Herrmann ein persönliches Versprechen: Seine Rezepte stehen für Genuss, Emotion und kulinarische Perfektion. In diesem Kochbuch vereint der Sternekoch seine besten Gerichte aus früheren Erfolgsbüchern – komplett überarbeitet und neu interpretiert. Heimat trifft auf Innovation, Tradition auf moderne Food-Trends, immer typisch Herrmann. Von kreativen Salaten über Gemüse, Knödel und Pasta bis hin zu Klassikern der

fränkischen und bayerischen Küche sowie feinen Fischgerichten: Alle 120 Rezepte gelingen leicht zu Hause. Praktische Hacks, Grundrezepte und über 30 Jahre Kochleidenschaft machen dieses Buch zu einem echten Lieblingsstück.

Alexander Herrmann, DK Verlag, 256 S., 29,95 Euro

Für ein
besseres
Leben.
Für Mensch
und Tier.



PROVIEH

respektiere leben.

www.provieh.de

HOF *Laden*
REIHERSTIEG

Reiherstieg 1, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193 - 42 19
www.hof-reiherstieg.de



**Pferde-
boxen
frei!**

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

WEICH, WARM, WUNDERBAR

Der Februar lädt offiziell zum Einkuscheln ein. Ab auf die Couch, Tee in die Hand – und rein in Loungewear, die so gemütlich ist, dass man das Haus freiwillig nicht verlässt. Wie stilvoll bequeme Looks aussehen können, zeigt uns zum Beispiel die neue Loungewear-Kollektion von LASCANA.



Poloshirt und Loungehose
aus Strick in mintfarben



Wickelstrickjacke und
Strickhose in hellblau



Pyjama-Top und kurze
Pyjamahose in rosa,
mit Spitzendetails



Pyjama-Langarmshirt und
lange Pyjamahose in rosa,
mit Spitzendetails



Geripptes 3/4-Arm-Shirt
und gerippte Strickhose
in der Farbe Sand, meliert



Bequemer Overall mit
Taschen in schwarz

ZUM VALENTINSTAG

EINE PORTION LIEBE VERSCHENKEN

Liebe hat viele Formen. Am 14. Februar feiern wir sie alle: Partnerschaft, Freundschaft, Familie oder Selfcare. Sie möchten Ihren Liebsten eine Freude machen? Diese kleinen Aufmerksamkeiten sagen: Schön, dass es dich gibt.



VERBUNDEN

Zwei filigrane Bänder mit kleinem Herz – als Zeichen für Liebe oder Freundschaft. Minimalistisch, alltags-tauglich und miteinander kombinierbar: ein zartes Symbol der Zuneigung. Erhältlich in Gold (Edelstahl, 18K vergoldet), Silber (Edelstahl) und Roségold (Edelstahl, 18K rosévergoldet).
www.purelei.com



HAUTNAH

The Ritual of Jing Silky Massage Oil von Rituals: Lotusblüte beruhigt, Reisöl nährt, Squalan spendet Feuchtigkeit – zart duftend und angenehm auf der Haut. Ein Präsent, das am Valentinstag Zeit schenkt: für eine wohltuende Massage zu Hause.
www.rituals.com



ROSIGE AUSZEIT

Die Badebombe „Life in Rosy Light“ von Lush kombiniert frische Bergamotte mit warmer Tonka und Geranie, das Wasser schimmert rosé, Kakaobutter macht die Haut weich. Zum Valentinstag eine schöne Einladung, den Abend langsam zu machen – zu zweit oder allein.
www.lush.com

HAND AUFS HERZ

Diese Seife duftet zart nach edlen Rosen und reinigt dank pflegender Öle aus kontrolliert biologischem Anbau auch empfindliche Haut sanft – und sie ist ein echter Hingucker! Palmölfrei und COSMOS-zertifiziert. Alternativ gibt es sie als frische Orangenvariante mit naturreinem ätherischem Orangenöl – cremiger Schaum inklusive. Ideal als kleiner Gruß von Herzen.
www.klar-seifen.de

EIN PAAR ZUM VERLIEBEN

Weiche, atmungsaktive Socken aus gekämmter Baumwolle mit verstärkter Ferse und Spitze. Ein kleines Herz-Statement für den Alltag – und für Ihren Lieblingsmenschen.
www.happysocks.com



LIEBESERKLÄRUNG AN DIE HAUT

Die Badebombe „Love Letter“, ebenfalls von Lush sorgt mit Kokosmilchpulver und Bergamotteöl für ein milchig-cremiges Bad mit sanft süßer Note; Agar-Agar lässt die Haut glatt wirken. Passt zum 14. Februar, wenn eine kleine, liebevolle Aufmerksamkeit genau richtig ist.
www.lush.com

BLUMENGRUSS

Fleurs de L'Himalaya verbindet wilde Orchidee und Himalaja-Pfingstrose, sanft abgerundet von Baumwollmoschus – ein transparenter, blumiger Duft. Als Valentinsgruß unaufdringlich und herzlich, für Lieblingsmenschen jeder Art.
www.rituals.com



Schwedisches Design mit farbstarker Seele

FRÜHJAHR 2026

NATURAL DYES

Gefärbt mit
natürlichem Pigment

Kleid „Rose hip“
und Kleid „Thistle“

Gudrun Sjödén

gudrunsjoden.com

Tel. 0911 / 960 69 69

KONZEPTLADEN HAMBURG Adolfsbrücke 9–11 / Neuer Wall



Glückshormone gegen Winterblues

Gehören Sie zu den Menschen, die im Winter oft lustlos und müde sind? Warum ist das so und was kann man dagegen tun? Dr. Silja Schäfer von den TV-Ernährungs-Docs empfiehlt neben Licht, Bewegung und ausreichend Schlaf unter anderem Glückshormone. Aber wie kommen wir da ran?

VON MARION LASS

Ich habe mir die Frage gestellt, ob Winterträgheit vielleicht auch normal ist. Die Bären machen ja auch Winterschlaf. Mit dieser Intro-Frage habe ich Dr. Silja Schäfer überrascht. „Nein, ist es nicht“, schüttelt sie den Kopf und lacht. „Wir sind ja keine Bären. Unserem Körper fehlt in den meisten Fällen einfach nur Licht. Sonnenlicht macht so viel mit uns – vor allem sorgt es dafür, dass wir mit Vitamin D versorgt werden. Vitamin D gibt uns Power, macht Lust auf Bewegung, hebt die Stimmung. Ein Mangel hingegen führt uns schnell in den Winterblues.“ Ihre Empfehlung ist daher, in der dunklen Jahreszeit über Nahrungsergänzung mit Vitamin-D-Zugaben nachzuhelfen. „1000 bis 2000 Einheiten an Vitamin D können Sie täglich einnehmen, wenn die Stimmungslage schlecht wird. Jede höhere Dosierung sollte mit dem Arzt oder der Ärztin abgeklärt werden“, ist ihr Rat.

WICHTIG: TAGESLICHT

Könnte auch eine Tageslichtlampe die winterliche Stimmung erheitern? „Das könnte ich mir

sehr gut vorstellen. Ich kenne mich mit den Lampen nicht aus und weiß nicht, wie viel Lux benötigt werden, aber ich höre immer wieder von Patientenseite, dass das zu unserer Gemütsaufhellung beiträgt. Für noch wichtiger halte ich jedoch Bewegung“, so die Kieler Ärztin. „Jeder Schritt, jeder Spaziergang, jede sportliche Übung hilft unserem Körper“, sagt sie und rät: „Probieren Sie gerne vor dem abendlichen Fernsehprogramm mal eine halbe Stunde Yoga oder Pilates aus. Dazu müssen Sie nicht einmal vor die Tür gehen.“

AUSREICHEND SCHLAF

Ein weiterer Punkt ist für sie die Schlafhygiene. „Schlaf ist immens wichtig für den Körper. Gut schlafen, erholsam schlafen, durchschlafen, mindestens sieben bis acht Stunden schlafen – das bringt uns nach vorn. Ebenso wie eine gute Mahlzeit, womit ich bei meinem Hauptthema wäre: der richtigen Ernährung.“

GESUNDES ESSEN

Gutes und regelmäßiges Essen steht für das

Mitglied der TV-Ernährungs-Docs natürlich ganz oben auf der Agenda, denn die wichtigen Nährstoffe zum Leben finden wir nun mal in den Lebensmitteln. „Wer dem Winterblues entkommen möchte, sollte weitestgehend alkohol- und zuckerfrei leben“, ist der erste Tipp der Kieler Ärztin. Um aber so richtig gute Laune zu bekommen, können wir die Inhaltsstoffe bestimmter Lebensmittel nutzen. „Dazu benötigen wir Lebensmittel, die Tryptophan enthalten. Das ist eine essenzielle Aminosäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen.“

RAN AN DIE GLÜCKSHORMONE

Tryptophan gilt als Vorläufer für den Neurotransmitter Serotonin, auch Glückshormon genannt, sowie für das Schlafhormon Melatonin. Tryptophan wird gerne zur Behandlung von Schlafstörungen und Depressionen als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt. Aber wo finden wir diesen Wunderstoff, damit wir ihn nutzen können? „Er ist in Milchprodukten, Eiern, Nüssen, Sojabohnen, Fleisch, Fisch und

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.



Haferflocken enthalten“, erläutert Dr. Schäfer. „Diese Lebensmittel sind Vollprofis in Sachen ‚gute Laune‘.“

LECKERER SNACK

Als kleinen Snack empfiehlt sie mit heißem Wasser aufgekochte Haferflocken, dazu eine Banane und Nüsse. „Das schmeckt lecker und enthält neben Tryptophan auch B-Vitamine und Eiweiß.“ Und wenn jemand unbedingt einen Schokoladen-Schub braucht? „Wenn es schon Schokolade sein muss, probieren Sie mal eine Banane mit Mandelmus und Zartbitterschokolade darüber. Diese Kombination enthält auch viel Tryptophan und hebt die Stimmung wesentlich gesünder als ein herkömmlicher Schokoriegel.“

FEIERN SIE DAS LEBEN

Die Medizinerin empfiehlt in der dunklen Jahreszeit Powerfood, und dazu gehören bei ihr drei Mahlzeiten. Am besten mit Vollkorn und Hülsenfrüchten sowie ab und zu auch tierischen Produkten mit gutem Eiweiß und B-Vitaminen. Und was die Psyche angeht: „Machen Sie es wie die Karnevalist*innen im Rheinland. Die feiern den Blues einfach weg. Das empfehle ich Ihnen auch: Treffen Sie sich mit Freunden, gehen Sie gemeinsam spazieren, machen Sie Spieleabende – und vor allem: Lachen Sie viel.“



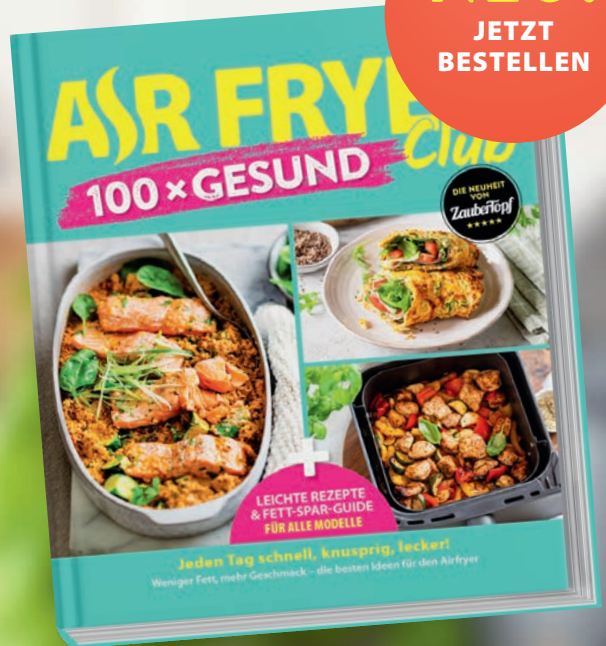
BUNTES OFENGEMÜSE MIT LACHS

Ein leckeres Rezept gegen den Winterblues: Verteilen Sie Gemüse wie beispielsweise Süßkartoffeln, Möhren, Brokkoli, Kichererbsen, Mais, Paprika, Zucchini und Blumenkohl auf einem Backblech und gießen Sie Olivenöl darüber. Dazu kommt ein Streifen Lachs (100 bis 150 g) pro Person. Beides kommt für 20 bis 30 Minuten in den Backofen. Das Ofengemüse wird knusprig, wenn es bei hoher Temperatur – 180 bis 200 °C sind ideal – mit etwas Öl geröstet wird und ausreichend Platz auf dem Blech hat. Einmaliges Wenden sorgt für gleichmäßige Bräunung. In diesem Gericht sind reichlich Vitamine enthalten und im Lachs die so wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Guten Appetit!

ASR FRYER Club

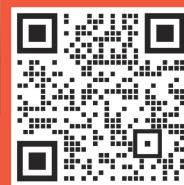
ENDLICH KNUSPERN ohne Reue

NEU!
JETZT
BESTELLEN



Weniger Fett, mehr Genuss.
Die besten Ideen
für deinen Airfryer

Hier scannen!



Direkt bestellen unter:
www.airfryer.club/100xgesund-regio

amazon.de®
978-3-96417-345-4

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Meyersche.de

RENTE IN SICHT



Cover: Verbraucherzentrale

Die Zukunft der Rente bestimmt aktuell die Schlagzeilen: Wie lange das bisherige Rentenniveau zu halten ist, was längere Lebensarbeitszeit bringt oder ob die geplante Aktivrente zur Erwerbstätigkeit über die Regelaltersgrenze hinaus motiviert. Jenseits dieser politischen Weichenstellungen treibt viele angehende Ruheständler*innen ganz praktisch die Frage um, was zu beachten und rechtzeitig zu klären ist, wenn der Abschied aus dem Berufsleben näher rückt.

Der neue Ratgeber „Rente in Sicht“ stellt Rentenarten und den Weg zur Antragstellung verständlich vor. Er erläutert aber auch, was die persönliche Renteninformation aussagt, wo sich Renten-

lücken auftun können und wie die eigene Finanzstrategie für einen auskömmlichen Ruhestand ausgerichtet werden kann. Auch bei der Rente gilt: Brutto ist nicht gleich netto. Wie sich die Rentenhöhe entwickelt und wie stark die Inflation an der Kaufkraft zehrt, weiß niemand zu prognostizieren. Umso wichtiger, rechtzeitig Kassensturz zu machen, um Einkünfte und Ausgaben ins Gleichgewicht zu bringen. Das Buch begleitet Schritt für Schritt und stellt vor, welche Anlageformen auch im Ruhestand sinnvoll sind.

Erhältlich ist der Ratgeber unter shop.verbraucherzentrale.de oder Tel.: 0211 / 913 80 15 55 sowie in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel.

Ratgeber „Rente in Sicht“, Otto N. Bretzinger, Verbraucherzentrale, 240 Seiten, 24 Euro, E-Book 19,99 Euro.

Dr. Christiane Behrendt

Haut in guten Händen



Dr. Christiane Behrendt

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

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

www.kielerhautaerztin.de

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



HAUTKREBSVORSORGE

Zu wenig Sonne lässt uns blass aussehen, zu viel kann eine ernsthafte Schädigung der Haut verursachen. Vor allem der nordische Typ mit heller Haut und blonden Haaren ist gefährdet, ebenso der rothaarige keltische Typ. Auch das Alter spielt eine Rolle: Ältere Menschen sind häufiger von Hautkrebs betroffen. Unterschieden wird zwischen hellem und schwarzem Hautkrebs. Die ersten Anzeichen für hellen Hautkrebs sind in der Regel ungewöhnliche, aber relativ harmlose Hautveränderungen, wie zum Beispiel kleine raue, helle oder rötliche Veränderungen der Haut, Knötchen, Höcker oder Flecken. Es ist wichtig, diese Veränderungen so früh wie möglich zu erkennen, um das Risiko einer Hautkrebserkrankung zu minimieren. Nur 20 Prozent der Menschen gehen zur Hautkrebsvorsorge. Die photodynamische Therapie ist eine vergleichsweise unkomplizierte und schonende Therapiemöglichkeit bei weißem Hautkrebs und stellt eine Alternative zu operativen Eingriffen dar. Eine großflächige Behandlung ist möglich, bei der Schäden in ihrer Gesamtheit behandelt werden können.



Die photodynamische Therapie ist effektiv, schonend, erkennt noch unsichtbare Tumore und lässt diese gleichzeitig absterben. Sie repariert das betroffene Gewebe und ist Prophylaxe zugleich. Mehr Infos unter www.kielerhautaerztin.de.

HAST DU WAS GESAGT?

Das Gehör ist rund um die Uhr auf Empfang – anders als die Augen können wir die Ohren nicht schließen. Umso wichtiger ist Schutz vor Lärm und ein regelmäßiger Check, ob alles in Ordnung ist.

Etwa ein Drittel der über 65-Jährigen leidet unter Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis). Ursachen sind Gene sowie exo-/endogene Faktoren. Exogen wirken Lärm, Rauchen, Übergewicht, ototoxische Medikamente, Infektionen und Chemikalien. Das Innenohr verändert sich u.a. durch Hypoxie, Ischämie und oxidativen Stress. Treffender wäre „Abnutzungsschwerhörigkeit“, denn Menschen in Industrieländern hören im Alter schlechter als gleichaltrige Ureinwohner Australiens.

HÖRKRAFT LÄSST SCHLEICHEND NACH

Mit den Jahren verschleichen die Haarzellen, auch Hörnerv und Hörzentrum werden beeinträchtigt. Die nachlassende Hörkraft fällt

anfangs oft nicht auf, weil die Veränderungen schleichend erfolgen. Zunächst sind hohe Frequenzen betroffen – Stimmen von Frauen und Kindern oder Vogelgezwitscher werden schlechter verstanden. Später betrifft es mehr Frequenzen; Gespräche werden zu Wortfetzen. Weitere Anzeichen sind lauter sprechen und Probleme bei Hintergrundlärm.

BELASTUNG FÜHRT ZU SOZIALEM RÜCKZUG

Altersschwerhörigkeit belastet sehr und führt oft zum sozialen Rückzug. Ein HNO-Hörtest kann hier aufklären. Manchmal steckt nur Ohrenschmalz oder eine behandelbare Mittelohrentzündung dahinter. Wird Presbyakusis festgestellt, sollten frühzeitig Hörhilfen ein-



gesetzt werden. Das ist wichtig für das soziale Miteinander, die Orientierung im Straßenverkehr und den Erhalt geistiger Fähigkeiten. Studien deuten nämlich darauf hin, dass unbehandelte Schwerhörigkeit kognitive Leistungen langfristig verschlechtern. Prophylaxe heißt hier: Lärm meiden und bei lauter Arbeit geeigneten Schutz tragen.

Foto: Adobe Stock

Service-Wohnen in der Parkresidenz

Neu renovierte barrierefreie Apartments ab sofort zu mieten.

**NEU in
Bad
Bramstedt**



Wohnen, wie Sie es möchten:

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

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



**PARKRESIDENZ
BAD BRAMSTEDT**

AURICA SERVICE LIVING

www.service-living.de

Jetzt Besichtigung vereinbaren:



04192 8160 946



Mit der ersten Dampfschublade der Welt präsentiert Siemens Hausgeräte ein zukunftsweisendes Konzept für moderne Einbauküchen.



Dunstabzug braucht keine Haube; es wird im Herd integriert.

Cooler Designs UND INNOVATIVE TECHNIK

Wer jetzt eine Küche sucht, bekommt tolle innovative Geräte angeboten. Es besteht kein Zweifel: Die Smart-Kitchen ist immer mehr auf dem Vormarsch.

Küchen gibt es in vielen Designs. Welches gefällt Ihnen am besten? Sind Sie der Landhaus-Typ oder mögen Sie eher modern, grifflös, bunt, trendfarben oder klassisch? Die gute Nachricht: Es gibt sie alle, und selbstverständlich sind alle Küchenmodelle mit den neuesten Geräten ausgestattet. Es gibt sie von „normal funktions-tüchtig“ bis Hightech, wobei die Premium-Produkte sich wirklich sehen lassen können mit ihrer innovativen Technik. Ein Kühlschrank oder Herd, der sich auf Sprachbefehl öffnet? Aber sicher! Eine Küchenleuchte, die sich per Handbewegung an- oder ausschalten lässt. Klar! Ein Backofen, der per Kamera die Speisen im Innenraum bewacht? Natürlich! Sie merken schon: Die Smart Kitchen ist gewaltig auf dem Vormarsch.

BLACK IS BEAUTIFUL – DIE BACKÖFEN

Die Bedienblende und die Front der Premium-Backöfen werden gerne in Schwarzglas gehalten. Dadurch wirken die Backöfen sehr edel. Sie glänzen mit modernster Technik und hochwertigem Design: Mit der Dampf-Funktion Plus

und der innovativen Heißluft-Frittierfunktion Air Fry können die Speisen besonders schonend zubereitet werden. Smarte Funktionen machen das Backerlebnis noch komfortabler. Dazu gehören eine Innenkamera mit intelligentem Bräunungs-Sensor und Gerichtererkennung sowie die Bedienung via Sprachbefehl. Statt einen Blick in den Backofen zu werfen, lässt sich per Backofen-Kamera das Essen bequem vom Wohnzimmer-Sofa aus auf dem Smartphone betrachten.

Dank KI und Backofenkamera erkennen die Backöfen, welches Essen zubereitet wird, und schlagen die passende Einstellung vor. Einige lassen sich per Tablet über App oder per Sprachbefehl via Amazon Alexa steuern. Diese Premium-Geräte sind für all jene ideal, die einen gesunden Lifestyle pflegen, liegen allerdings im oberen Preissegment.

GENIAL: DIE DAMPFSCHUBLADE

Auch super praktisch: eine Dampfschublade! Sie ist nur 14 cm hoch und 60 cm breit und lässt sich flexibel einsetzen: in Kombination mit einem Backofen oder als eigenständiges Einbaugerät. Mit der Bauhöhe einer Wärmeschub-

lade nutzt sie den vorhandenen Raum optimal und ist daher ideal für alle, die gesund kochen möchten und nur begrenzten Platz haben. Zahlreiche intelligente Funktionen und vielseitige Anwendungsmöglichkeiten runden das Konzept ab. In den gleichen Maßen ist auch eine Wärmeschublade erhältlich, die beispielsweise die Teller vorwärmt.

ALEXA! MACH BITTE!

Mit der Home Connect App lassen sich viele Hausgeräte nach Belieben steuern. Von der Überwachung des Fortschritts eines Geschirrspülers bis hin zum Vorheizen des Backofens – Ihr Sprachassistent lässt sich sogar zum persönlichen Barista machen: „Alexa, sage meiner Kaffeemaschine, dass sie meinen Lieblingskaffee machen soll“ – und schon erledigt der Kaffeevollautomat den Rest.

KAUFEN BEIM PROFI

Sie sehen: Der Markt ist ordentlich in Bewegung. Umso wichtiger ist es, sich beim Kauf einer neuen Küche vom Profi beraten zu lassen. Die Fachleute wissen, was es an Neuheiten auf dem Markt gibt, und verhelfen Ihnen zu Ihrer Traumküche.

Ein Hauch von Landhaus IM ESSZIMMER

Der Möbelhersteller Lebensart holt das französische Lebensgefühl des Savoir-Vivre nach Hause. Hochwertige Massivholzmöbel und ein harmonischer Stilmix prägen den Charakter dieser Marke.



LITCHFIELD ESSTISCH

Material: Eiche furniert, natur geölt in Parkettoptik, Metalluntergestell
BHT 200 × 78 × 100 cm
UVP 1.999 EUR

LITCHFIELD STUHL

Material: Bezug lightgrey
BHT 60 × 86 × 60 cm, drehbar
UVP 499 EUR

Der Landhausstil hat seit Generationen seinen festen Platz in unseren Wohnräumen – und das aus gutem Grund. Natürliche Materialien wie Holz und Leinen, sanfte Farben und liebevoll gestaltete Details schaffen eine Atmosphäre, die Geborgenheit und zeitlose Eleganz miteinander verbindet. Lebensart führt diese Tradition fort und bringt mit den Kollektionen Litchfield und Louisiana zwei neue Linien in den Handel, die den klassischen Landhausstil modern interpretieren.

DIE KOLLEKTION LITCHFIELD

Im Mittelpunkt von Litchfield steht der großzügige Esstisch mit einer hellen Eichenplatte. Seine lebendige Ausstrahlung macht ihn zum Herzstück des Essbereichs – perfekt für gemeinsame Mahlzeiten und lange Abende. Drehbare Stühle mit grauem Bezug sorgen für Komfort und laden zum Verweilen ein, während das Highboard in „Pinie stone“ Stauraum schafft und den Landhauscharakter stilvoll ergänzt. Litchfield verbindet Natürlichkeit mit moderner Funktionalität. Hier kommt man gerne zusammen.

DIE KOLLEKTION LOUISIANA

Die Serie Louisiana zeigt sich im frischen Look: Edles Anthrazit trifft auf naturgeölte Eichenkränze und Abdeckplatten. Dieses Zusammenspiel erzeugt Tiefe und Wärme, während klassische Metallgriffe dem Design eine traditionelle Note verleihen. Louisiana vereint den vertrauten

Landhauscharakter mit einem modernen Farbspiel – zeitlos mit neuen Akzenten. Mehr Informationen auf www.lebensart-einrichten.de.



LOUISIANA BUFFETSCHRANK

Material: MDF (mitteldichte Holzfaserplatte) und Eiche natur geölt, BHT 182 × 220 × 54 cm
UVP 3.499 EUR

LOUISIANA ESSTISCH

Material: Wildeiche massiv
Tischplatte: Präsentationsplatte mit Einlegeboxen und Abdeckplatten inkl. Einsätzen (1 × Pfeffer & Salz, Flaschen & Schiefer)
BHT 200 × 76 × 100 cm
UVP 2.599 EUR

Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen

Tel. 0 46 42 / 96 580 80

www.schaeferwagen-manufaktur.de

Meyer's Mühle
Sofort

GARTENMÖBEL & GARTENTECHNIK

2 Fachmärkte auf 5.000 m²

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



www.meyers-muehle-gartenmoebel.de

HAUS, HOF & GARTEN



SCHWEBEN WIE AUF WOLKE 7

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

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

LEICHT, FREI UND RUHIG

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

BERUHIGENDER SNOEZELEN-RAUM

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

FÜR THERAPIE- ODER PRIVATE ZWECKE

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

KLEINES GERÄT, GROSSES OHO

Es zischt leise, der Duft von frischen Kartoffelspalten liegt in der Luft – und doch steht auf dem Herd kein Topf mit sprudelndem Öl. Der Airfryer, eine kompakte Heißluftfritteuse, hat sich vom Nischengerät zum Alltagshelfer gemausert.

Das Prinzip der Heißluftfritteuse ist einfach und wirkungsvoll: Ein kräftiger Heißluftstrom umspült die Lebensmittel, bräunt sie gleichmäßig und sorgt für jene begehrte Knusprigkeit, die früher nur mit viel Fett erreichbar schien. Das Ergebnis: Pommes mit Biss, Gemüsechips, saftiges Hähnchen, sogar kleine Kuchen – alles mit deutlich weniger Öl und oft in kürzerer Zeit als im Backofen.

FÜR SINGLES UND FAMILIEN

Wer nach einem langen Arbeitstag gesund kochen will, nutzt kurze Aufheizphasen und verdichtet das Garraumvolumen. Für Singles und kleine Familien spart das Gerät Energie, weil nicht der gesamte Ofen aufgeheizt werden muss. Viele Modelle bieten Programme zum Dörren,

Aufwärmen oder Warmhalten; der späte Heimkehrer findet sein Essen dennoch appetitlich.

PRÄZISE EINSTELLBAR

Auch die Reinigung wirkt entwaffnend und pragmatisch: Körbe und Einsätze lassen sich herausnehmen, viele wandern direkt in die Spülmaschine. Damit wird das spontane Kochen weniger zur Frage des Aufwands – mehr zur Lust auf Vielfalt.

Nicht zuletzt überzeugt die Kontrolle: Temperatur und Zeit sind präzise einstellbar, das Wenden gelingt in Sekunden. So wird der Airfryer zum Partner für bewusste Köche: knusprig, schnell, sparsamer im Verbrauch – und erstaunlich vielseitig. Ein kleines Gerät, das Appetit auf mehr macht.

10 BEISPIELE FÜR AIRFRYER-IDEEN – KURZ UND KNACKIG:

- Pommes/Wedges:
1–2 TL Öl für Extra-Knusper
- Hähnchen-Wings oder -Drumsticks:
marinieren, einmal wenden
- Lachsfilet: Zitronenpfeffer,
saftig in Minuten
- Gemüse-Röschen: Brokkoli/Blumenkohl/
Rosenkohl, gut schütteln
- Falafel oder Mini-Frikadellen:
gleichmäßig bräunen
- gefüllte Champignons: Frischkäse/Kräuter,
schnell gratiniert
- Toastie/Grilled Cheese:
knusprig ohne Pfanne
- TK-Snacks: Frühlingsrollen,
Nuggets, gefüllte Teigtaschen
- geröstete Kichererbsen oder Nüsse:
Snack mit Gewürzen
- Blätterteigteilchen (z. B. Apfeltaschen):
flott gebacken



Foto: Adobe Stock

WHS Hausmann®
Makler & Hausverwalter

» Wir lassen Sie nicht im Regen stehen! «



*erfolgreich
seit 1954*

WEG-VERWALTUNG

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

SONDEREIGENTUMS- & MIETVERWALTUNG

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

MAKLERVERKAUF

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

ERFOLGREICHE VERMIETUNG

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



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

www.hausmann-hausverwaltung.de
www.hausmann-makler.de

Tel: (040) 529 600 48



Ein Smart Home ist ein vernetztes Zuhause, in dem Geräte wie Lampen, Heizungen, Rollläden oder Sicherheitskameras zentral gesteuert werden – per App, Sprachbefehl oder automatisch.

Was ist ein „Smart Home“?

Mit einem Smart Home lassen sich Alltagsaufgaben automatisieren und zentral steuern – von der Beleuchtung über die Heizung bis hin zur Sicherheitstechnik. Einen Überblick und Einstieg in die vernetzte Welt des Wohnens gibt die Debeka-Versicherung.

Ein Smart Home ist ein vernetztes Zuhause, in dem Geräte wie Lampen, Heizungen oder Sicherheitskameras zentral gesteuert werden – per App, Sprachbefehl oder automatisch. Die Geräte kommunizieren untereinander und reagieren auf bestimmte Auslöser, etwa Zeitpläne oder Bewegung. Erst durch die Kombination und Automatisierung der Geräte entsteht ein echtes „smartes“ Zuhause.

WELCHE VORTEILE BIETET EIN SMART HOME?

Ein Smart Home bietet zahlreiche Vorteile, die den Alltag erleichtern. Durch die zentrale Steuerung von Geräten steigt der Wohnkomfort – etwa wenn sich Licht, Heizung oder Rollläden automatisch an die Tageszeit oder Anwesenheit anpassen. Ein vernetztes Zuhause erhöht die Sicherheit: Bewegungsmelder, Kameras oder Türsensoren erkennen verdächtige Aktivitäten und senden eine Benachrichtigung aufs

Smartphone. Auch beim Energiesparen hilft die Technik – etwa durch das automatische Absenken der Heizung beim Verlassen des Hauses oder das Ausschalten von Geräten im Standby-Modus. Besonders für ältere oder eingeschränkte Personen kann ein Smart Home eine Alltagshilfe sein, indem es Routineaufgaben übernimmt oder im Notfall Unterstützung bietet.

WORAUF SOLLTE MAN BEIM SMART HOME ACHTEN?

Die Technik sollte praktisch und sicher sein. Besonders zentral ist der Datenschutz: Viele smarte Geräte sammeln Informationen über das Nutzungsverhalten – deshalb sollte man auf Produkte achten, die mit sicheren Verschlüsselungen arbeiten und transparente Datenschutzrichtlinien bieten. Auch die Kompatibilität spielt eine Rolle. Nicht alle Geräte lassen sich miteinander verbinden. Es ist wichtig, Software-Updates durchzuführen, um

Sicherheitslücken zu schließen und neue Funktionen zu nutzen. Ein Aspekt ist der Stromverbrauch: Manche Geräte verbrauchen auch im Standby-Modus Energie – hier lohnt sich ein genauer Blick auf die Kosten.

WIE GELINGT DER EINSTIEG INS SMART HOME?

Der Einstieg ins Smart Home beginnt z. B. mit einem überschaubaren System – zum Beispiel mit smarten Glühbirnen, Steckdosen oder einem Heizkörperthermostat. Diese Geräte lassen sich einfach installieren und per App steuern. So bekommt man ein Gefühl für die Technik und kann erste Automatisierungen ausprobieren, etwa das Einschalten des Lichts bei Sonnenuntergang oder das Absenken der Heizung beim Verlassen der Wohnung. Wichtig ist, sich vor dem Kauf zu überlegen, welche Funktionen sinnvoll und welche Geräte miteinander kompatibel sind. Viele Hersteller bieten Starter-Sets an, die sich erweitern lassen.

KÜCHEN-TRENDS MIT AUSWAHL SATT

Eine neue Küche ist eine Anschaffung, die wohl überlegt sein will. Ein ansprechender Stil ist ebenso wichtig wie smarte Funktionalität, Komfort und viel Stauraum.

Was Küchen betrifft, sind die Geschmäcker sehr verschieden und die Auswahl ist riesengroß. Wie gut, dass es Küchen-Fachfirmen gibt, die Inspirationen liefern. Dort kann man sich über die neuesten Trends informieren und gemeinsam mit einem bzw. einer Fachberater*in die Traumküche individuell planen.

MATTE OPTIK

Neben weißen Hochglanz-Küchen bestimmen vor allem matte Küchen in Anthrazit, Schwarz oder tiefem Blau das Bild. Aktuell im Trend liegen zudem Küchen in Grünnuancen, die perfekt zu natürlichen Materialien wie Holz passen. Holztöne sind ohnehin ein großes Thema in der Küche. Lassen Sie sich inspirieren!

RILLEN UND LAMELLENOPTIK

Echte Hingucker sind Holzfronten in Rillen- oder Lamellenoptik oder



Offene Wohnraumküchen sind weiterhin sehr beliebt. Auch ein Hingucker: Schwarz und Gold als Akzentfarben bei Spülen, Armaturen und Griffen.

Schwarz und Gold als Akzentfarben bei Spülen, Armaturen und Griffen. Unter www.kuechentreff.de gibt es weitere Trends. Am besten Sie besuchen die Fachfirmen vor Ort. Dort können Sie anfassen, fühlen und schauen, wie ihr neues Lieblingsstück auf Sie wirkt. Eine Beratung gibt es selbstverständlich auch dazu.

Fotos: D.JD./Küchentreff



**Ihr Partner
für erstklassiges
Handwerk**

Heizung | Bad | Sanitär | Dachsysteme

Jens Gottschalk GmbH | Niewisch 2 | 22848 Norderstedt
T 040 528 28 68 | www.jensgottschalk.de

THEMA BEI MR. TAGESTHEMEN: KINDERRECHTE



Viele von uns kennen Ulrich Wickert noch als Moderator der Tagesthemen. Was aber vermutlich nur wenige wissen: Der Hamburger setzt sich seit vielen Jahren für Kinderrechte ein. Und das nicht nur durch Stiftungsarbeit. Vor 30 Jahren übernahm „Mr. Tagesthemen“ auch die erste Patenschaft für ein Kind aus Tansania.

„Als Tagesthemen-Mann werde ich ständig mit dem Elend dieser Welt konfrontiert. Die Gefahr ist groß, das Schicksal einzelner Menschen nicht mehr wahrzunehmen“, begründete Ulrich Wickert damals sein Engagement für die Kinderrechtsorganisation Plan International. Seine allererste Patenschaft liegt nun schon lange zurück, sein erstes Patenkind ist mittlerweile erwachsen. Auf dessen Leben dürfte Ulrich Wickert aber einigen Einfluss gehabt haben. Denn eine Patenschaft ist mehr als nur Briefe und Fotos mit einem Kind auszutauschen – so man das möchte. Eine Plan-Patenschaft gibt einem Kind die Chance, gebildet, sicher und gesund aufzuwachsen. In vielen Ländern Afrikas, Asiens oder Lateinamerikas leider noch keine Selbstverständlichkeit.

Mit nachhaltigen Selbsthilfeprojekten unterstützt Plan International dabei, dass Patenkinder zur Schule gehen und zum Beispiel vor Kinderarbeit geschützt werden können. Es geht also um nicht weniger als den Schutz von Kinderrechten.

Der Wahl-Hamburger an einem seiner Lieblingsplätze: der Alster.

Mit großem Erfolg eingeführt:
ein umfassendes Vorschul-
programm in Tansania



SCHUTZ VOR ALLEM FÜR MÄDCHEN

Ganz besonders hart trifft es in vielen Ländern der Welt die Mädchen. Denn Mädchen haben noch mit zusätzlichen Herausforderungen zu kämpfen: Zwangsheirat in viel zu jungen Jahren etwa. Und damit weniger Aussicht auf Bildung. „Gerade in sogenannten Entwicklungsländern

haben es Mädchen besonders schwer. Für die Würde und die Lebensbedingungen dieser Mädchen setze ich mich ein – mit einer Plan-Patenschaft“, erklärt Ulrich Wickert. Sein jetziges Patenkind ist denn auch ein Mädchen. Ein Mädchen aus Benin, das von einem Schultisch aus in die Zukunft blicken kann.

SIE HABEN AUCH INTERESSE, PAT*IN ZU WERDEN?

Eine Patenschaft von Plan International hilft ganz konkret: Mit 28 Euro im Monat können Sie einem Kind auf dem Weg in eine selbstbestimmte Zukunft helfen. Mehr Informationen unter www.plan.de/gutes-tun.

FÜHREND IN PATENSCHAFTEN.*

*In Bezug auf die Höhe der Patenschaftseinnahmen in Deutschland.



DEINE PATENSCHAFT GESTALTET ZUKUNFT.

plan-patenschaft.de

AUSSTELLUNGEN

IM FEBRUAR 2026

Vielschichtige Kunst

Unter dem Titel „Vom Fliegen und Träumen“ präsentiert und enthüllt die deutsch-brasilianische Malerin und Bildhauerin Karin Weissenbacher in der **Galerie • Atelier III** auf der Barmstedter Schlossinsel im Rantzauer See noch bis zum 26. März ihre allerjüngsten Arbeiten.

Sich in die Lüfte zu erheben und Fliegen zu können (oder es zumindest zu versuchen), ist ein tragendes Thema in den plastischen Arbeiten von Karin Weissenbacher und findet oftmals auf überraschende Weise neuen Ausdruck. Ihre bekannten, mit „Else“ betitelten bunt und blümentranke weiblichen Figuren, unternehmen teils mit gefiederten Armen Flugversuche und versuchen flatternd, die Erdschwerkraft zu überwinden – die Füße in Gummistiefeln oder überdimensionierten Plateauschuhen steckend. Als neue Fluggestalten sind unter anderem ein ca. 60 cm hohes sitzendes „Flugschwein“, eine wohlbeleibte Dame im Minikleid und der schnurrbärtige „Schwimmflieger“ in historischem Kampfschwimmeranzug hinzu-



Karin Weissenbacher – Frühlingsbirken

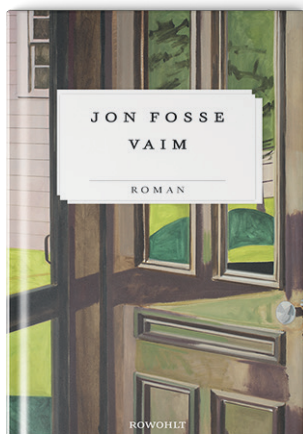
gekommen. Elemente aus Schlagmetall finden sich ebenso in den dreidimensionalen Werken. Zusätzlich gewährt die Künstlerin Einblicke in ihre Künstlerwerkstatt mit weiteren Arbeiten.



Karin Weissenbacher – Weg zur Wolke (Else)

Karin Weissenbacher – Im Herzen liegt der Anfang (Else)

Fotos: Karin Weissenbacher



BESONDERER BUCHTIPP

EINE FRAU UND ZWEI (ODER DREI) MÄNNER

Der norwegische Autor Jon Fosse, Literaturnobelpreisträger des Jahres 2023, ist bekannt für seine reduzierte, beinahe karge und mit Wiederholungen gespickte Sprache sowie seine melancholischen Geschichten. Dieses gilt auch für den Auftakt zu seiner neuen Trilogie, den Roman „Vaim“. Aus drei Perspektiven, der von Jatgeir und Frank, sie heißen eigentlich Geir und Olav, die beide mit Eline, die wiederum eigentlich Josephine heißt, liiert sind, und der von Elias, dem einzigen Freund von Jatgeir. Es gelingt Jon Fosse auf wundervolle Weise, die wohl wichtigsten Begebenheiten im Leben der drei Männer und der Frau zu erzählen. Da ist beispielsweise die Wiederbegegnung von Eline und Jatgeir, die sich seit Jugendzeiten kennen, aber aus den Augen verloren haben. Oder die Wiedervereinigung Elines mit Frank. Oder der Tod von Jatgeir, der Elias zutiefst trifft – wie auch die Beziehung seines besten Freundes mit Eline.

Jon Fosse: Vaim. Rowohlt Verlag, 159 S., 24 Euro



Bild von Peter Ackermann



Eva Diestelmann – Karneval

SCHÖNE WERKE

In der Galeriepassage in der **Elbschloss Residenz Nienstedten** präsentiert
die Gemeinschaftsausstellung „Mit Herz und Pinsel“ bis zum 5. April
eine faszinierende Sammlung von Kunstwerken.

Die gezeigten Werke wurden von einem engagierten Kreis mal-interessierter Bewohner*innen der Elbschloss Residenz geschaffen. Die Gruppe – bestehend aus Hobbymalenden bis hin zu Profis – trifft sich wöchentlich, um ihre Leidenschaft

für die Malerei zu teilen und zu vertiefen. Die Ausstellung zeigt eine vielfältige Palette an Kunstwerken, die von bunten, poppigen Kompositionen bis hin zu stimmungsvoll reduzierten und grafischen Arbeiten reicht. Die Künstler*innen führen sowohl eigene Kreationen als auch

beeindruckende Nachahmungen bekannter Kunstwerke vor Augen. Es ist nicht nur eine Fülle kreativer Ausdrucksformen zu sehen, sondern auch die Freude und der Gemeinschaftsgeist, der unter malbegeisterten und kreativen Menschen herrscht.

Fotos: Eva Diestelmann/Peter Ackermann

Wiederholung, Serialität, Regeln

Die Sparkassen-Kulturstiftung Stormarn hat ihr neues Ausstellungsjahr
in der Galerie im **Marstall Ahrensburg** mit der bis zum 1. März laufenden
Einzelausstellung „Black Box“ des Künstlers Frieder Falk eröffnet.

Die Arbeiten des 1961 in Ludwigs-
hafen/Rhein geborenen und heute
in Hamburg lebenden und arbeiten-
den Künstlers entstehen aus einfachen Regeln,
kontinuierlicher Wiederholung und sensibler
Beobachtung. In seinen Zeichnungen reiht sich
Linie an Linie, bei seinen skulpturalen Arbeiten
wird Schlauchfragment an Schlauchfragment
gesetzt – kleine Abweichungen und Irritati-
onen werden dabei zum zentralen Gestaltungs-
prinzip. Aus industriell gefertigten Materialien
wie alten Fahrradschläuchen entwickelt Falk
organische, wachsende Strukturen, die eine
eigenständige Präsenz im Raum entfalten. Jede
Entscheidung im Prozess, jede Variation der
Linie oder der Materialanordnung macht Intelli-
genz erfahrbar – nicht als Berechnung, sondern
als Aufmerksamkeit, Erfahrung und sensibles
Reagieren.



Frieder Falk – innen, 2025



Frieder Falk – kuddelmuddel (Detail), 2023

Fotos: Thomas Lorenz



Margarete Kahn – Übersattung



Annette Bülow – Aus Kontorbuch Kafkas



Claudia Schrader – Scherenschnitt

VISUALISIERUNGEN

In der Ausstellung „Wirklichkeit im Gleichnis“ wandeln sich im **Schloss Reinbek** bis zum 8. März Franz Kafkas Texte vom Wort zum Bild.

Im Gedenken an den vergangenen 100. Todestag des Dichters Franz Kafka (1883–1924) nähern sich Annette Bülow, Ulrike Cappenberg, Ulrich und Margarete Kahn, Claudia Schrader, Mareile Stancke sowie Claudia Stapelfeld in unterschiedlichen Medien wie Malerei, Zeichnung, Objekt, Video und

Fotografie dem großen Schriftsteller. Kafkas Werke, die dem deutschen Sprachschatz mit „kafkaesk“ ein neues Adjektiv hinzufügten, gingen in die Weltliteratur ein. Als „kafkaesk“ wird Versachteltes, Rätselhaftes, Unheimliches, Absurdes und das Ausgeliefertsein an Unverständliches bezeichnet. Die Texte Kafkas

werden bis heute in fast grenzenloser Deutung gelesen und bleiben ausgesprochen aktuell. Die Künstlergruppe, die auch bereits zu anderen literarischen Themen gearbeitet hat, ließ sich für das neue Projekt von den Erzählungen und Romanen Franz Kafkas zu vielschichtigen bildhaften Umsetzungen anregen.

Fotos: Margarete Kahn (1) / Annette Bülow (1) / Claudia Schrader (1)

BETÖRENDE NATURBILDER

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

Wenn die Tage kürzer werden, die Blätter ihre Farbe verändern und im Morgengrauen feuchtkalter

Nebel über die Wiesen zieht, beginnen für den vielfach ausgezeichneten Naturfotografen 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 leben von den leisen Tönen und feinen Farbnuancen, von den melancholischen Stimmungen des Abschieds, Aufbruchs und Verharrens. Weitere Informationen zu dem Museum, der sehenswerten Ausstellung sowie dem interessanten Begleitprogramm finden Sie unter www.stadtmuseum-schleswig.de.



Dieter Damschen – Winterhochwasser im Auwald



Dieter Damschen – Herbstmorgen an der Elbe



Dieter Damschen – Wintergäste bei Elbhochwasser

Fotos © Dieter Damschen (3)



Rebecca Louise Law – Community, 2018



Porträt der Künstlerin Rebecca Louise Law

EIN LANDESWEITES KUNSTERLEBNIS

Mit „State of Nature“ präsentieren die **Landesmuseen Schleswig-Holstein** vom 27. Februar und 2. April bis zum 1. November eine umfassende Ausstellungsreihe an vier Orten mit Werken der britischen Künstlerin Rebecca Louise Law, die international für ihre raumgreifenden Installationen aus natürlichen Materialien bekannt ist.

Law verwandelt ihre Umgebung in dichte, atmosphärische Erfahrungsräume, in denen die Besuchenden der Natur unmittelbar begegnen – sinnlich, poetisch und oft überwältigend. Wer sich durch ihre Installationen bewegt, nimmt den Duft getrockneter Blüten wahr, erlebt vergängliche Schönheit und erkennt: Jeder Halm, jede Blüte erzählt von Wachstum, Wandel und Vergänglichkeit der Natur – und von unserer Verantwortung für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen. Der Ausstellungstitel „State of Nature“ ist bewusst vielschichtig gewählt. Er verweist auf den philosophischen Begriff des Naturzustands – ein Gedankenmodell, das danach fragt, wie der Mensch der Welt begegnet, bevor sie durch Regeln, Besitzansprüche und gesellschaftliche Ordnung überformt ist. Gemeint ist kein historischer Urzustand, sondern eine Haltung der Unmittelbarkeit: ein Verhältnis zur Natur, das von Aufmerksamkeit, Abhängigkeit und Verantwortung geprägt ist. „State of Nature“ versteht sich vor diesem Hintergrund als Einladung, innezuhalten und neu hinzusehen. Die Werke von Rebecca Louise Law schaffen Räume der Konzentration und des

Staunens. Sie sensibilisieren für ökologische Zusammenhänge, ohne zu belehren, und eröffnen Erfahrungsräume, die die enge Verbundenheit von Mensch und Natur sinnlich erfahrbar machen.

DIE AUSSTELLUNGSHÄUSER

VIER ORTE – VIER SETZUNGEN

AB 27. FEBRUAR FREILICHTMUSEUM MOLFSEE

Mit „The Field“ ist eine monumentale Installation aus Hafer und Blumen zu sehen, die sich durch das Foyer und die Sonderausstellungsräume des Jahr100Haus zieht.

www.freilichtmuseum-sh.de

JÜDISCHES MUSEUM IN RENDSBURG

Im Betsaal der ehemaligen Synagoge wird mit „Grain“ ein stilles Werk aus Weizen- und Getreideähren präsentiert – ein kraftvolles Bild für Dankbarkeit und Verbundenheit.

www.jmrd.de

AB 2. APRIL MUSEUMSINSEL SCHLOSS GOTTORF

In der Reithalle zeigt Rebecca Louise Law unter dem Titel „Florilegia“ annähernd eine Million getrocknete Blumen aus ihrer persönlichen Sammlung. Die raumgreifende Installation wird durch Bilder und Keramikarbeiten ergänzt.

www.schloss-gottorf.de

GOTTORFER GLOBUSHAUS

Die Installation „Honesty“, bestehend aus tausenden schimmernden Silberblättern (Lunaria annua), entfaltet barocken Glanz und schließt eindrucksvoll an den botanischen Reichtum des historischen Neuwerkgartens an.

www.schloss-gottorf.de

Rebecca Louise Law

State of Nature

27.2.–1.11.2026

**Freilichtmuseum
Molfsee**

Jüdisches Museum

landesmuseen.sh

**Ab 2.4.
auch auf der
Museumsinsel
Schloss Gottorf**

**Landesmuseen
Schleswig-Holstein**

Kultur des Nordens.



friede springer stiftung



**ZEIT
STIFTUNG
BUCERIUS**



VERANSTALTUNGSTIPPS

IM FEBRUAR 2026

Foto: Perets - Rahul Pandit



SHOGO SEIFERTS RAUKE

RAUKE ist ein Projekt des deutsch-japanischen, in Berlin lebenden Trompeters und Komponisten Shogo Seifert. Das Ensemble vereint ein klassisches Streich- mit einem Jazzquartett und formt daraus eine eigenständige Klangwelt zwischen zeitgenössischem Jazz und klassischer Formensprache. Einflüsse der amerikanischen und progressiven Jazzszene verbinden sich mit kammermusikalischen Gesten und einer ausgeprägten erzählerischen Dramaturgie.

Diese ästhetische Haltung entfaltet sich besonders auf dem im März 2025 erschienenen Debütalbum „Causes of Imagination“, das große Resonanz in der Fachpresse hervorrief. Die Musik führt an unerwartete Orte – mal lyrisch und transparent, mal kraftvoll und verdichtet, stets mit einem Moment des Unvorhersehbaren. RAUKE steht für facettenreichen, emotionalen und grenzüberschreitenden Jazz jenseits aller Schubladen. Der Eintritt ist frei. Mehr Infos gibt's unter www.elbphilharmonie.de.

5. Februar, 18 Uhr • Studio E in der Laeiszhalle, Hamburg

Fotos: Felix Zierbarth / Rob Stirner

JOO KRAUS

Seit vielen Jahren zählt Joo Kraus zu den renommiertesten Jazztrompetern Deutschlands. Früh geprägt durch seinen trompetespielenden Vater, wurde er mit 19 Jahren durch den ersten Preis bei „Jugend musiziert“ bekannt. Nach fünf Jahren mit der Elektro-Rock-Band Kraan gründete er Anfang der 1990er mit Hellmut Hattler das Hip-Jazz-Duo Tab Two, das mit computerbasierten Grooves stilprägend wirkte und international tourte. Joo Kraus blickt auf Jahrzehnte internationaler Bühnen- und Studioerfahrung, unzählige Tourneen, zwei Grammy-Nomi-

nierungen, den Echo Jazz sowie fünf German Jazz Awards in Gold zurück. Ob mit Omar Sosa, Paula Morelenbaum, als Gast von Klaus Doldinger, mit der SWR Big Band oder mit seinem eigenen Ensemble – stets überzeugt sein unverwechselbarer Ton: kraftvoll und sensibel zugleich, geprägt von großer Spielfreude. Mehr Infos und Karten für 28 Euro gibt's unter www.klappstuhlkultur.de.

7. Februar, 20 Uhr • Klappstuhlkultur, Kellinghusen





KUGELFISCH HAWAII

Kugelfisch Hawaii ist eine plattdeutsche Komödie voller Tempo, Witz und skurriler Wendungen. An Silvester strandet Käpt'n Hansen mit seiner Nostalgie-Kreuzfahrt fast allein auf See. An Bord bleiben nur zwei zerstrittene Paare – eines lebendig, eines verflucht. Zwei Geister dürfen einmal im Jahr Mensch sein und müssen ein anderes Paar zur Hochzeit bewegen, um selbst erlöst zu werden. Doch Liebe, Missverständnisse und Chaos funken dazwischen. Heraus kommt ein turbulenter Theaterabend mit Herz, Humor und plattdeutschem Charme. Mehr Infos, weitere Termine und Karten gibt's unter www.vereinigung-duvenstedt.de.

7. Februar, 19 Uhr • Max-Kramp-Haus, Hamburg-Duvenstedt



WOLFGANG TREPPER KOMMT!

Für Politiker, Fernsehmacher und Schlagerfreunde ist diese Ansage eher eine Drohung – für alle anderen eine sehr gute Nachricht. Trepper steht für kompromissloses, bitterböses Kabarett und überraschend leise, berührende Momente. Frisch mit dem Hurz ausgezeichnet, unter anderem gemeinsam mit Hape Kerkeling und Gerburg Jahnke, ist er nun wieder auf Tour. Frech, brachial, zartweich – ein Abend, der hängenbleibt. So oder so.

Mehr Infos und Tickets 29,80 Euro gibt's unter www.kulturschuppen-segeberg.de.

13. Februar, 20 Uhr • Kulturschuppen, Bad Segeberg



JENS WAWRCZEK: PSYCHO

Eine packende Lesung aus dem Klassiker von Robert Bloch verspricht Spannung pur. Wawrczek, bekannt als die deutsche Stimme von Peter Shaw aus Die drei ???, entführt in die düstere Welt von Norman Bates und seiner Mutter. Nervenkitzel und Gänsehaut sind garantiert – ein Muss für Thrillerfans und Liebhaber unheimlicher Geschichten. Lassen Sie sich von der meisterhaften Erzählung und Wawrczeks fesselnder Darbietung in den Bann ziehen! Mehr Infos und Tickets für 18,50 Euro gibt's unter www.kub-badoldesloe.de.

8. Februar, 17 Uhr • Kultur- und Bildungszentrum, Bad Oldesloe



ANALOGUE SWING

Mit dem Charme eines französischen Straßencafés und viel Spiel Freude bringen Analogue Swing tanzbaren Swing auf die Bühne. Das Quintett verbindet Eigenkompositionen mit Klassikern des Hot-Club-Jazz in frischem Gewand. Gegründet 2020 in Lübeck, sind sie heute deutschlandweit zu erleben, u. a. beim Schleswig-Holstein Musik Festival und JazzBaltica. Ihre Musik verführt zum Treibenlassen, Tanzen und Träumen. Ein besonderes Heimspiel ist der Auftritt für Laila Nysten, die in Volksdorf aufgewachsen ist.

Mehr Infos und Karten gibt's für 20 Euro unter www.kunst-kate-volksdorf.de.

15. Februar, 19 Uhr • dieKate, Hamburg-Volksdorf



FAMILIE FLÖZ: TEATRO DELUSIO

Zwischen Bühne und Hinterbühne, Illusion und Wirklichkeit eröffnet Familie Flöz einen magischen Theaterkosmos. Während vorne große Oper, Drama und Leidenschaft toben, kämpfen hinten die Bühnenarbeiter Bob, Bernd und Ivan um Anerkennung, Liebe und Kontrolle. Ihre stillen Sehnsüchte verknüpfen sich immer wieder mit der glitzernden Welt des Scheins – bis sie selbst ins Rampenlicht treten. Mit unheimlich lebendigen Masken, rasanten Verwandlungen und poetischer Komik erschaffen drei Darsteller 29 Figuren und lassen ein ganzes Theater voller Humor, Melancholie und Menschlichkeit entstehen. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.theater-itzehoe.de.

18. Februar, 19.30 Uhr • theater itzehoe

SCHUBYS BUCHTIPP

DORN – RUF DER TOTEN



Simon Dorn, nach dem Tod seiner bisherigen „Sponsorin“ Karla Hofbauer finanziell am Abgrund, wird über das Internet von einer mysteriösen Klientin kontaktiert. Was als Hilferuf beginnt, entpuppt sich als Teil eines perfiden Spiels. Als sie den Kontakt abbricht, bitet Dorn Kriminalpolizistin Lea Wagner, bei der Klientin nach dem Rechten zu sehen. Doch die Frau ist tot – verdurstet, und das schon mehrere Wochen zuvor. Neben der Leiche steht ein Computer, auf dem eine KI im Namen der Toten mit Dorn kommuniziert hat. Dorn sieht eine

Verbindung zu einem ungelösten Fall. Lange Zeit war der Mörder untergetaucht. Ist er nun zurück? Und warum wenden sich die Toten ausgerechnet an Simon Dorn? Auch in diesem Fall müssen sich Dorn und Wagner zusammenraufen.

Jan Beck, Penguin, 480 S., 16 Euro

Ein Serienmörder kehrt zurück. Bisher ließ er seine Opfer verdursten. Doch jetzt hat er sein perfides Spiel verfeinert ... KI als Werkzeug des Verbrechens.
***** 5 von 5 Sternen

VERANSTALTUNGEN

FRIEDEMANN WEISE

Friedemann Weise nimmt in „Das bisschen Content“ alles auseinander, was nach Klicks, Likes und Aufmerksamkeit schreit. Zwischen Liedern, Pointen und absurden Gedanken wird klar: Alles ist Content – vom Zähneputzen bis zur Sinnkrise. Mit scharfem Witz, Musik und Satire fragt er, was Content mit uns macht und warum Kleinkunst manchmal die bessere Timeline ist. Weise verbindet Kabarett, Comedy und kluge Albernheit zu einem Abend, der genauso unterhält wie er nachwirkt. Mehr Infos und Karten unter www.almahoppe.de.

19. Februar, 20 Uhr • Alma Hoppes Lustspielhaus, Hamburg



EXTRA WURST

Bei der Mitgliederversammlung eines Tenniscubs soll über die Anschaffung eines neuen Grills für Vereinsfeiern abgestimmt werden. Eigentlich eine Formsache – wäre da nicht der Vorschlag, zusätzlich einen eigenen Grill für das einzige türkische Clubmitglied zu finanzieren. Aus der gut gemeinten Idee entwickelt sich eine hitzige Debatte über Toleranz, Ausgrenzung und gesellschaftliche Widersprüche. Das Publikum erlebt, wie sich ein kleiner Verein stellvertretend für die gesamte Gesellschaft zerreibt. Mehr Infos, weitere Termine und Karten gibt's unter www.ohnsorg.de.

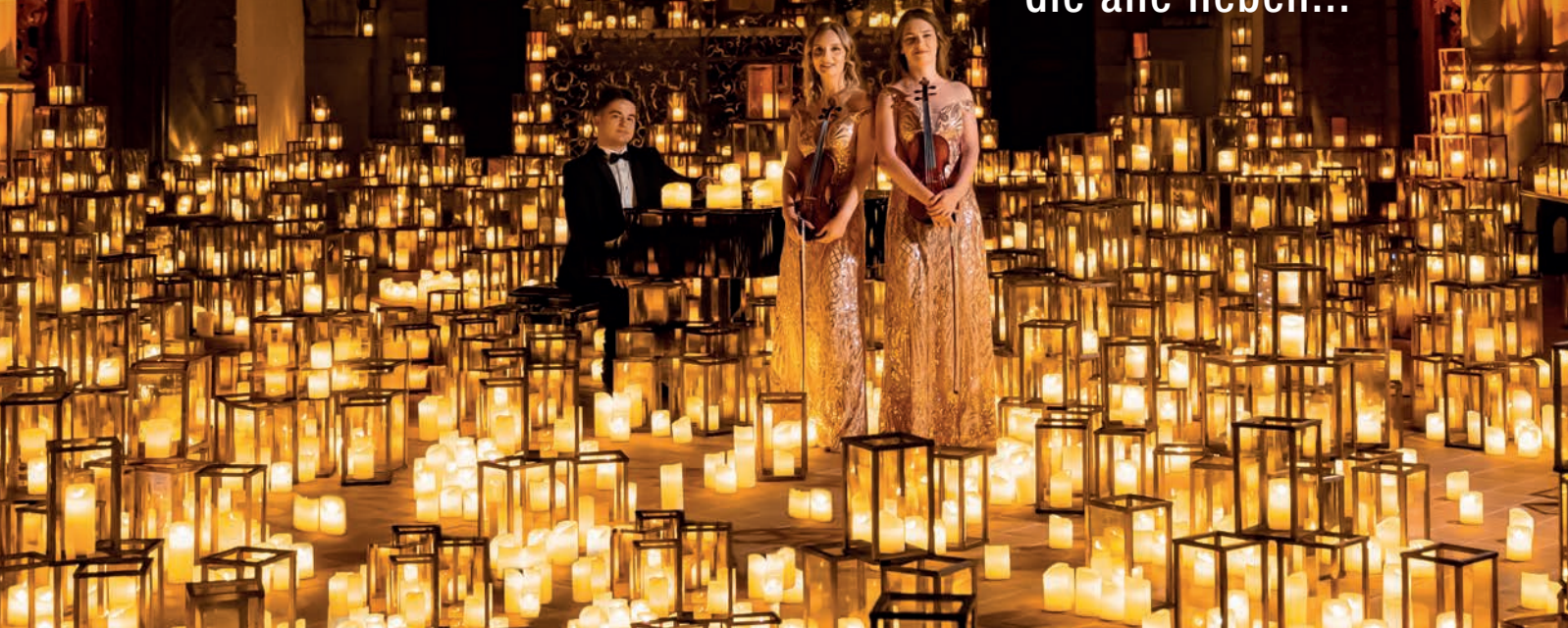
20. Februar, 19.30 Uhr • Ohnsorg-Theater, Hamburg



Fotos: Familie Flöz / Frederike Wetzels / Oliver Fantitsch

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



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



GRELL & PIXIE WAVES

Wenn GRELL (Foto) die Bühne betreten, verschwimmen die Grenzen zwischen Rap und Rock. Worte werden laut, Gefühle ungefiltert, Gitarren treffen auf Beats, Breakdowns auf offene Wunden. Die Neumünsteraner Band gibt Zweifel, Wut, Exzess und Ekstase eine Stimme – getragen vom Mantra „Nichts als Liebe“. Mit über 100 Konzerten, Preisen und eigenen Releases ist die Band längst mehr als ein Geheimtipp. Die Pixie Waves aus Hamburg bringen dazu Pop-Punk mit Haltung: 2000er-Drive, frischer Sound und eine markante weibliche Stimme, die sofort hängen bleibt. Mehr Infos und Tickets unter www.riders-cafe.de.

20. Februar, 20 Uhr • Rider's Café, Lübeck



CHARLY KLAUSER

Musikalische Wundertüte mit Alleinstellungsmerkmal: Charly Klausner live zu erleben heißt, ein Konzert voller Energie, Spielfreude und Überraschungen zu besuchen. Ob solo mit Akustikgitarre und Loopstation oder mit ihrer kraftvollen vierköpfigen Band – Charly verbindet Pop, Rock, Indie und elektronische Elemente zu einem tanzbaren, detailverliebten Livesound. Virtuos wechselt sie zwischen Instrumenten, schafft Nähe zum Publikum und begeistert mit Charisma, Humor und musikalischer Präzision.

Mehr Infos und Tickets für 30 Euro zzgl. Gebühren unter www.die-hebebuehne.com.

26. Februar, 20 Uhr • Hebebühne, Hamburg



COLEIJA

Coleija stehen für musikalische Gesellschaftskritik mit Tiefgang, Humor und einem Hauch Dramatik. Ihre Lieder bewegen sich zwischen Selbstreflexion, gesellschaftlichen Tabus und pointierten Alltagsbeobachtungen – direkt, manchmal schmerzhaft, oft befreiend ehrlich. Ob sexuelle Übergriffe, häusliche Gewalt oder persönliche Zweifel: Coleija schrecken vor keinem Thema zurück. Live verschmilzt das Ensemble Gesang, Ukulele, Klavier, Gitarre und Percussion zu einem Crossover aus Pop, Jazz und Rock'n'Roll.

Sie nennen es: Kleinkunstmusik. Mehr Infos und Tickets für 17 Euro gibt's unter www.kultavida.de.

27. Februar, 19.30 Uhr • Kultavida, Ahrensburg

WOLFGANG MUTHSPIEL TRIO

Wolfgang Muthspiel zählt zu den einflussreichsten Jazz-Gitarristen unserer Zeit. In den 1980ern zog es den Österreicher in die USA, wo er sich mit warmem Ton, feiner Anschlagkultur und stilistischer Offenheit rasch einen Namen machte. Er arbeitete mit Künstler*innen wie Rebekka Bakken, Maria João und Youssou N'Dour und wurde von Jazzgrößen wie John Patitucci eingeladen.

2018 stellte er ein hochkarätiges Trio mit Scott Colley und Brian Blade vor – drei Musiker, vereint durch Vertrauen, Tiefe und einen offenen, dialogischen Bandsound. Mehr Infos und Tickets für 28 Euro gibt's unter www.elbphilharmonie.de

23. Februar, 19.30 Uhr • Elbphilharmonie, Hamburg





THE MUSIC OF

QUEEN

mit
VALENTIN
FINDLING

LIVE
präsentiert von
RTL

und



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

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



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

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



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim⁺

Verantwortlicher: info@wolff-concerts.com

HOF ANSGARIUS
 * Café * Saal * Ausstellung * Forst
 Cafézeit: Jeden Sonntag 13-18 Uhr

4. OSTEREIERMARKT
7. / 8. März 2026 11-17 Uhr
 Ausstellung - Vorführung - Verkauf
 P - frei Eintritt: € 3,-

Gesellschaften gerne täglich nach Absprache
 Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen
 Tel. 04324 1070 www.hofansgarius.de



SONNY BOYS

Alte Liebe rostet nicht – alte Feindschaft leider auch nicht. Vierzig Jahre standen die Komiker

Willie Clark und Al Lewis als „Sonny Boys“ gemeinsam auf der Bühne. Nach einem bitteren

Zerwürfnis ist der Ruhm verblasst, Willies Karriere praktisch beendet. Ein lukratives Angebot für einen einmaligen Comeback-Auftritt verspricht Erlösung – doch alte Kränkungen stehen im Weg. Typisch für Neil Simon entfaltet sich eine Komödie voller scharfem Witz und pointierter Dialoge. Am Theater Lübeck spielen

Sven Simon und Andreas Hutzel das legendäre Duo. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.theater-luebeck.de.

1. März, 18.30 Uhr • Theater Lübeck

MACBETH

Shakespeares berühmtes „Scottish Play“ wird auf zwei Figuren und seinen innersten Kern verdichtet: Macbeth und Lady Macbeth. Vom Versprechen der Macht getrieben, setzen sie ihre grausamen Pläne um und stürzen an Ehrgeiz und Hybris. In seiner konzentrierten Bearbeitung formt John von Düffel ein psychologisches Kammerspiel zwischen politischem Thriller und intensiver Paarstudie. Gespielt wird das Königspaar von Jacqueline Macaulay und Hans-Werner Meyer, die auch im wirklichen Leben ein Ehepaar sind. Mehr Infos und Karten gibt's im TicketCorner und auf www.kulturwerk-am-see.de.

3. März, 19.30 Uhr • Kulturwerk am See, Norderstedt



HOT MULLIGAN

Hot Mulligan stehen beispielhaft dafür, sich kompromisslos treu zu bleiben. 2014 aus House-Shows hervorgegangen, entwickelte sich die Emo-Band aus Michigan vom Kellerprojekt zu einer der prägenden Stimmen ihrer Szene.

Heute füllen sie große Hallen und bereiten mit „The Sound a Body Makes When It's Still“ ihr viertes Album vor. Mit Humor, Haltung und ungebrochener Energie ist Hot Mulligan eine Erfolgsgeschichte jenseits von Kalkül – laut, ehrlich und bereit, weiter für ihre Überzeugungen zu kämpfen. Mehr Infos und Tickets für 35,20 Euro gibt's unter www.fabrik.de.

3. März, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg



CORNELIA POLETTA



PALAZZO

10 JAHRE HAMBURG

DIE DINNER-SHOW IM SPIEGELPALAST



**Tickets
sichern!**

HERZKLOPPFEN INKLUSIVE

14. November – 08. März: www.palazzo.org

MOËT & CHANDON
CHAMPAGNE

HH
ZWEI HAMBURG

PAULANER

FÜRSTENBERG
BRANDENBURG

ZWIESEL
GLAS



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 Zahnrow

Grafik:
Sandra Huege, Andrea Nommensen, Nicolas Rexin, Maren Urvat, 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. Veranstaltungshinweise sind kostenlos. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

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



WELTFRAUENTAG FRAUEN IM FOKUS

Jedes Jahr am 8. März feiern wir den Internationalen Frauentag. Der Tag ist eine Gelegenheit, um auf die vielen Erfolge von Frauen zu blicken, aber dient auch dazu, über die Probleme und fehlenden Rechte von Frauen zu sprechen. Wir rücken in unserer nächsten Ausgabe Frauen in all ihrer Vielfalt in den Mittelpunkt: inspirierende Porträts, lokale Initiativen und vieles mehr.

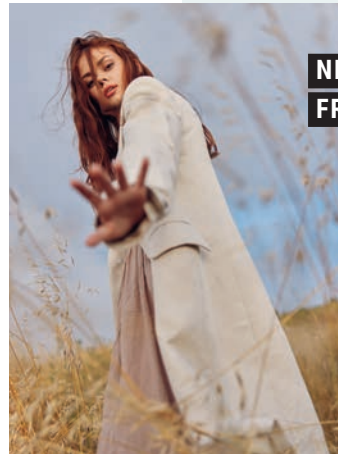
I WANT TO RIDE MY BICYCLE FAHRRÄDER UND E-BIKES

Endlich wieder Fahrtwind! Vom Frühjahrsscheck fürs Bike über sinnvolle Upgrades bis zu Trends wie E-Bikes und Gravel: Wir zeigen, worauf es zum Saisonstart ankommt. Sicher unterwegs, clever ausgestattet und voller Lust auf die erste große Runde – die besten Tipps und Empfehlungen lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe.



NEUE SAISON, NEUE STYLES FRÜHLINGSMODE

Zarte Farben, leichte Layer und smarte Basics: Der Frühling ist da und mit ihm selbstverständlich auch eine neue Modesaion! Wir stylen die Trends der Saison alltagstauglich – vom Büro bis zum Wochenendspaziergang – und haben ein paar wertvolle Tipps für Sie parat, die sofort Frühlingslaune machen. So fühlt sich ein Neustart an!



GEDRUCKT MIT
100%
ÖKOENERGIE
STROM & GAS

100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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



Jetzt buchen!

Freie Termine 2026

20. – 26. Februar

06. – 15. März

03. – 11. April



Jörns Wintershop

Verleih • Verkauf • Service
für Ski und Schlittschuhe

Alte Kieler Landstraße 50
24768 Rendsburg

04331 20890
info@joerns-skireisen.de



joerns-skireisen.de

AGILE ALLESKÖNNER. FÜR JEDEN TAG

Ab sofort verfügbar



RIESE & MÜLLER

NEVO 5

Komfortabel, intuitiv und unverkennbar: Das Nevo5 kombiniert ikonisches Design mit sicherem, ruhigem Fahrverhalten. Stabiler Rahmen, Federung und kraftvoller Antrieb sorgen für Kontrolle – unterstützt von moderner Motorentechnik mit hoher Durchzugskraft.



CHARGER 5

Sportlich oder komfortabel? Mit dem Charger5 müssen Sie sich nicht entscheiden. Es vereint die Wendigkeit eines Mountainbikes mit dem Komfort eines Tourenrads und sorgt sowohl auf Ausflügen als auch im Alltag für anhaltende Fahrfreude.



Ab sofort verfügbar



Jetzt das NEVO5 oder CHARGER5
Probe fahren!

Vereinbaren Sie gern einen Termin.

04121-7 64 63



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

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