

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

FEBRUAR 2026 • KOSTENLOS

REISEN AUF VIER RÄDERN

FRISCHE IDEEN FÜRS CAMPEN

TOURISMUS IM NORDEN

ZWISCHEN STRANDKÖRBN
UND STRATEGIEN




FARROW & BALL
CRAFTSMEN IN PAINT AND PAPER
STOCKIST IN KIEL

WÄNDEZEIT
FARBEN TAPETEN KONZEPTE

**Little
Greene**
— PAINT & PAPER —

Tonberg 11c • 24113 Kiel • Tel.: 0431 / 660 69 84 • www.waendezeit-kiel.de

Entdecken Sie die Wohnkollektion TRAPANI
in Mango in unserem Henders & Hazel Studio
zu Top Kauf Angeboten!

Hier geht
es zur
Kollektion
& weiteren
Top Kauf
Angeboten!



Sideboard Trapani 240 cm UVP 1.549,- **1.399,-** | Tisch Trapani 210x120 cm UVP 1.599,- **1.499,-** | Buffetschrank Trapani 160 cm UVP 2.499,- **2.299,-**



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

*Wir sehen
uns in
Büdelsdorf!*

H+H Top Kauf Angebote gültig bis 1.3.2026. Irrtümer, Liefermöglichkeiten, Farbabweichungen sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten.
Preise versteht sich in Euro inkl. gesetzl. MwSt. Solange der Vorrat reicht. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH.

EINKAUFEN
MIT DER



KNUTZEN
HOME

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

COUPONS IM WERT VON 1.560 €

Lassen Sie Ihren *Wohntraum* wahr werden!

So sparen Sie mit unseren Knutzen Deals:

Zeigen Sie einen der 6 Coupons an der Kasse oder
beim Fachberater vor, und der Rabatt wird direkt von
Ihrem Einkaufspreis abgezogen. Bitte beachten Sie die
jeweiligen Einlösebedingungen.

Weitere Informationen sowie das Couponheft
finden Sie online: [knutzen-home.de](https://www.knutzen-home.de).

Gültig bis zum 25.02.2026

*Viel Spaß
beim Sparen!*



KNUTZEN HOME Kiel
Asmusstr. 19-21
Tel. 0431 74 808

KNUTZEN HOME Schönberg
Eichkamp 18
Tel. 04344 41 32 20

KNUTZEN TEPPICH-HOF Eckernförde
Rendsburger Str. 122
Tel. 04351 76 95 60



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. Liebevoller 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

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 Firma Wändezeit aus Kiel**, die einen neuen Look für Wände und Fußböden vorstellt. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 63.

Titel: © Farrow & Ball

THEMEN

FEBRUAR 2026

COVER | Günter Mecklenburg
Wändezeit: Bereit für einen neuen Look? 61

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 18
Mit dem Dachzelt durchs Baltikum..... 22



36
Heftig deftig: Auflauf-Rezepte



22
Mit dem Dachzelt durchs Baltikum

HAPPY FAMILY Schietwetter-Glück: Unternehmungen für drinnen... 32	BERUF & KARRIERE Volle Kraft voraus! 50
SO SCHMECKT DER NORDEN Heftig deftig: Auflauf-Rezepte 36	HAUS, HOF & GARTEN Coole Designs und innovative Technik 52 Wändezeit: Bereit für einen neuen Look? 61
MODE & BEAUTY Weich, warm, wunderbar: Loungewear 40	TRAUER & ABSCHIED Die Geschichten bleiben 62
GESUND UND FIT BIS INS ALTER Glückshormone gegen Winterblues..... 46	MENSCHEN AUS DEM NORDEN Thema bei Mr. Tagesthemen: Kinderrechte 64



40

Weich, warm, wunderbar: Loungewear

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Februar 2026	66
Veranstaltungshighlights	70

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial	3
Impressum	82
Vorschau März	82



18

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

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

LBU REAL.

Kiel



Ihr Gewerbe- und Konferenzstandort in Kiel

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

LBU REAL. Business Park Kiel

Wittland 2-4 • 24109 Kiel

LBU REAL. Business Park Kiel 2

Rendsburger Landstraße 215 • 24113 Kiel

Ihr Kontakt: Jan-Kay Rohde

Tel. 04 31 / 24 71 47 90 • Mobil: 0162 / 28 52 554

E-Mail: j.rohde@lbu-real.de

www.lbu-real.de

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.



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.

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 Inselfipps finden Sie auf Instagram: [@fehmarneeling](https://www.instagram.com/fehmarneeling)



Foto: Fehmarn Feeling



BALLAST RAUS FRÜHLINGSGEFÜHLE REIN

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

Stellen Sie sich vor: Im März fallen die ersten warmen Sonnenstrahlen ins Zuhause – und alles fühlt sich leicht an, weil der Frühjahrsputz schon im Februar erledigt ist. Jetzt ist der perfekte Moment, Ballast loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Ausmisten: Liegt alter Goldschmuck nur noch in der Schublade? Gibt es Zahngold, das keine Verwendung mehr hat? Und wie oft

kommt das Silberbesteck oder versilberte Besteck wirklich noch auf den Tisch? Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 können Sie Goldschmuck, Zahngold, Silberschmuck, Silberbesteck und versilbertes Besteck direkt verkaufen – einfach so mitbringen, wie es zu Hause liegt. Das Sortieren, Wiegen und Prüfen passiert transparent in Ihrer Anwesenheit. Der Verkauf ist unkompliziert und ein Termin ist nicht nötig. Ein weiterer Plus-

punkt: Bei den derzeit hohen Preisen kommt auch finanziell etwas Schönes zusammen. Kommen Sie einfach während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags von 10-14 Uhr und 16-19 Uhr. Alles was Sie mitbringen müssen ist Ihr Personalausweis. Also: Auf zu Zeitanker – damit Sie im Frühling richtig durchstarten können. Mehr Infos unter www.zeitanker.eu oder Tel.: 0431 / 56 51 78.

Foto: Adobe Stock

Machen Sie einen Anfang: Jetzt Gold und Silber verkaufen!



Zeitanker kauft an:

- Goldschmuck
- Goldbanduhren
- Zahngold
- Silberschmuck
- Silberbesteck
- versilbertes Besteck
- Zinnbecher, Zinnteller

ZEITANKER
Inhaber Timo Keil

Holtenauer Straße 88, Kiel
Tel. (0431) 565178
www.zeitanker.eu

montags-freitags
10-14 Uhr
16-19 Uhr
samstags geschlossen

EGAL WELCHES FAHRRAD DU FÄHRST:
RADFAHREN MUSS NICHT WEHTUN!

RIDE SMART • FEEL COMFY

COMFYTTERS

BIKEFITTING.WORKS

WESTRING 256 | KIEL
WWW.COMFYTTERS.DE
ERGONOMISCHE RADANPASSUNG

**SATTEL UNBEQUEM
KNIE- ODER RÜCKENSCHMERZEN
TAUBHEITSGEFÜHLE**

ALLE INFOS:



Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:

GOLDANKAUF

Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH

Machen Sie Ihr Gold zu Geld

Bordesholm Montag bis Mittwoch
Holstenstr. 16 10 bis 17 Uhr

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

T.: 04322 - 887 6321 - info@fairpreisgold.de - www.fairpreisgold.de

Meisterhaft
Deutsche Bauwirtschaft



Dicht

Dächer von Bente.

Dachdecker Bente GmbH & Co. KG
Lüttparten 4, 24582 Bordesholm
Telefon (04322) 3020
www.dachdecker-bente.de



TRENDS & NEWS



Foto: Jan Henning Sier, OK Westküste

PLATTDEUTSCH IM RADIO

PLATTform geht an den Start – mit einer halbstündigen Radiosendung, die von Montag bis Sonnabend 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.

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





KIEL SAGT



KOMMT OLYMPIA ZURÜCK AN DIE FÖRDE?

Olympia in Kiel? Klingt erstmal groß, ist es auch. Denn genau darum geht's bei der Initiative „Kiel sagt Jo!“: Die Stadt möchte erneut Austragungsort der Olympischen und Paralympischen Spiele werden – genauer gesagt: der Segelwettbewerbe. Dafür läuft gerade eine Kampagne, die zeigt, wie begeistert Kiel hinter dem Projekt steht.

Die Idee: Wenn sich Deutschland für Olympia 2036, 2040 oder 2044 bewirbt, soll Kiel als Segelstandort mit an Bord sein – so wie schon 1936 und 1972. Ob das klappt, liegt aber an den Kieler*innen. Am 19. April sind nämlich sie gefragt, beim großen Bürgerentscheid.

WURUM GEHT'S GENAU?

Olympia-Bewerbung:

Kiel will offizieller Partner für die deutschen Spiele werden, als Segelmetropole mit Erfahrung.

Bürgerentscheid:

Am 19. April stimmen alle ab 16 Jahren in Kiel darüber ab, ob sie dabei sein wollen.

Mehr als Segeln: Auch andere Sportarten wie Freiwasserschwimmen, Handball, Rugby oder Coastal Rowing könnten in der Stadt stattfinden.

Nachhaltiger Plan: Das Athlet*innen-Dorf soll später als Wohnraum genutzt werden, es gibt Ideen für neue Mobilität, Digitalisierung und Stadtentwicklung.

In Kiel sagt man



Kiel.
Kiel
Sailing. City.

FAKTCHECK

OLYMPIA IN KIEL: WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Was heißt „Jo“ denn eigentlich?

Ganz einfach: norddeutsch für Ja. Und das steht im Mittelpunkt der Kampagne – kurz, direkt, sympathisch.

Wer darf abstimmen?

Alle Kieler*innen ab 16 Jahren. Briefwahl geht auch – ab dem 8. März 2026.

Was bringt's der Stadt?

Die Initiator*innen setzen auf Impulse für Wohnraum, Sport, Verkehr, Tourismus und Klimaschutz. Olympia soll kein Mega-Event auf Zeit sein, sondern Kiel langfristig stärken.

Wer steckt dahinter?

Ein breites Bündnis aus Stadt, IHK, Segelvereinen, Wissenschaft, Wirtschaft und engagierten Bürger*innen.

Gibt's Kritik?

Klar, die gibt's immer, zum Beispiel bei den Themen Kosten, Nachhaltigkeit oder Olympia-Historie. Die Veranstalter versprechen volle Transparenz und Mitgestaltung.

SAVE THE DATE! 19. April 2026:
Bürgerentscheid „Kiel sagt Jo!“
Briefwahl möglich ab 8. März 2026
Mehr Infos: www.jo-kiel.de

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: Adobe Stock

BÜCHERBUMMEL

Sie haben schon lange nach einem Lieblingsbuch gesucht oder Lust auf frische Leseabenteuer? Beim 2. Bücherflohmarkt im historischen Schloss Hagen heißt es stöbern, tauschen, fündig werden. Gebrauchte Bücher, Hörbücher und Puzzles warten auf neue Besitzer*innen – Neuwaren sind ausdrücklich ausgeschlossen. Gestöbert werden kann von 11 bis 16 Uhr. Ein besonderes Highlight für Familien: Um 14 Uhr verwandelt sich der Gewölbekeller in ein Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren. Die stimmungsvolle Kulisse, kurze Wege und gemütliche Atmosphäre machen den Sonntagsausflug perfekt.

8. Februar • Schloss Hagen, Probsteierhagen

KIELER UMSCHLAG



Foto: Jan-Michael Böckmann

Ab 26. Februar begibt sich Kiel beim beliebten Kieler Umschlag wieder auf eine Zeitreise vom frühen Mittelalter über die glorreiche Zeit der Piraten bis in die Gegenwart. Mit einer feinen Mischung aus Unterhaltung, regionaler Kulinarik und außergewöhnlichen Waren gibt es von Donnerstag bis Sonntag in der Kieler Innenstadt viel zu erleben und zu bestaunen. Ein buntes Bühnen- und Kinderprogramm mit Live-Musik, Geschichtenerzähler*innen und Aufführungen runden das vielfältige Programm ab. Der stadtweite Kieler verkaufsoffene Sonntag am 1. März ergänzt unter dem Motto „Ich fühl mich Kiel“ von 13 bis 18 Uhr das bunte Mittelalterprogramm mit einem Stadtbummel in der heutigen Zeit.

26. Februar bis 1. März • Kieler Innenstadt



Krebsinformationstag 2026

7. März 2026, 10.00 bis 14.00 Uhr

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Die Teilnahme ist kostenlos!

Ort: Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Eingang Hasseldieksdammer Weg 30
www.krankenhaus-kiel.de

Folgen Sie uns auf:   

Programm

- 10.00 Uhr Begrüßung**
Prof. Dr. Roland Repp, Leiter Onkologisches Zentrum, Chefarzt 2. Medizinische Klinik für Onkologie, Städtisches Krankenhaus Kiel
- 10.10 Uhr Immunsystem als Waffe gegen den Krebs – welche Rolle spielen Medikamente und Impfungen**
- 11.00 Uhr Kaffeepause**
- 11.25 Uhr Zwischen Hoffnung und Wirklichkeit: Naturheilverfahren in der Onkologie**
- 12.15 Uhr Pause – Gespräche mit Selbsthilfegruppen**

Ab 10.00 Uhr Stand zu Fragen rund um:

→ die Stomatherapie, → den Portkatheter, → den PleurX™ Katheter

Workshops 13.00 - 14.00 Uhr

- Sport und Krebs – warum Bewegung für Krebspatient*innen wichtig ist
[13.00 Uhr Treffpunkt Infostand. Dazu bitte Sportschuhe mitbringen.](#)
- Ernährungstipps für Tumorpatient*innen
- Psychoonkologie: Resilienz – Das Immunsystem der Seele
- Informationsstand zu sozialrechtlichen Fragen – Wo gibt es welche Unterstützung?


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




DAS IST LOS

Lichterzauber

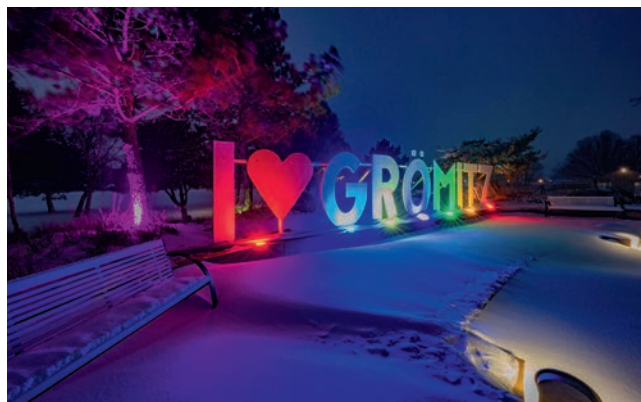


Foto: groemitz-bilder

Noch bis 15. Februar erstrahlen zahlreiche Orte in Grömitz in funkelndem Licht. Entdecken Sie den leuchtenden Sonnenkeisel und das ikonische I LOVE GRÖMITZ in völlig neuem Glanz. Die Winterlichter sollen die dunkle Jahreszeit erhellen und sowohl Gästen als auch Einheimischen die Möglichkeit bieten, ihren (Lieblings-)Ort auf eine völlig neue Art und Weise zu erleben. Durch die kunstvollen Lichtarrangements entsteht eine magische Atmosphäre, die zum Erkunden und Fotografieren einlädt. Weitere Infos und alle Stationen im Überblick gibt es unter www.groemitz.de/winterlichter.

bis 15. Februar • Grömitz

28. Februar
& 1. März
2026

11 bis
17 Uhr



Künstlermuseum Heikendorf
Eintritt 6 Euro inkl. Museum
Kinder frei bis 16 Jahre

Ostereiermarkt

Kreativangebot an beiden Tagen
von 11:30 bis 13 Uhr (gegen Spende)

www.kuenstlermuseumheikendorf.eu



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 Publikumsfavoriten 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-



ADVERTORIAL



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

Werbung

4 x ausgezeichnet

Beste Bankberatung Kiel.

- Privatkunden
- Firmenkunden
- Baufinanzierung
- Private Banking



Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse



BIIKEBRENNEN TRADITION AN DER NORDSEE

Am 21. Februar leuchten wieder entlang der Nordseeküste die Biikefeuer.

Wenn der Wind vom Meer her pfeift und die Menschen sich am Deich fester in die Jacken kuscheln, beginnt an der Küste die Biike-Zeit. Dieses Feuer gehört zum Norden – zu der Küste, den Inseln und Halligen. Jedes Jahr am 21. Februar kommen Nordlichter und neugierige Tourist*innen zusammen, entzünden die Biike und verabschieden den Winter. Das Knistern der Flammen, der Funkenregen über dem

Watt – für viele klingt darin pure Heimatliebe. Der Brauch ist uralt und wird in jedem Ort ein wenig anders gelebt: Mancherorts werden Strohpuppen dem Feuer übergeben, andernorts dehnen sich die Feierlichkeiten sogar bis in den 22. Februar aus. Und fast überall gilt: Nach dem Leuchten der Biike geht es zum Aufwärmen in die gemütlichen Gaststuben – zu Grünkohl mit Kassler, Schweinebacke und süßen Kartoffeln.

So schmeckt die Küste. Seit 2014 zählt das Biikebrennen außerdem zum Nationalen Immateriellen Kulturerbe der UNESCO – ein deutliches Zeichen für seine Bedeutung in der Region. Eine Übersicht über Biikebrennen in Ihrer Nähe finden Sie unter www.nordseetourismus.de/biikebrennen-nordsee.

21. Februar • verschiedene Orte, Westküste

Fotos: Sylt Fräulein

Vögel und andere Tiere
verzieren die Ostereier
von Birgit Völker-Bracker



Immer wieder bezaubernd: Der
Ostereiermarkt „Rund ums Ei“ im
Kunstlerrmuseum Heikendorf

Kunstvoll gestaltetes Osterei
von Elisabeth Wagner



Kunterbunte Unikate

*Der Frühling kommt früh ins **Kunstlerrmuseum Heikendorf**, denn schon am 28. Februar und 1. März lädt der beliebte Ostereiermarkt „Rund ums Ei“ zu einer farbenfrohen Entdeckungsreise ein.*

An dem Wochenende präsentieren im malerischen Atelierhaus rund ein Dutzend Aussteller*innen ihre kunst- und fantasievoll gestalteten Osterei-Kreationen – ein wahres Fest für alle, die österliche Dekoration lieben. Die Ei-Vielfalt begeistert: Eier in Öl-, Acryl-, Aquarell- und Wachsreservetechnik, verziert mit Landschaften, Tieren und Mustern, treffen auf moderne Dot-Technik und drahtumwickelte Exemplare. Besondere Highlights sind die Rückkehr von Elisabeth Wagner mit filigran

perforierten Eiern und Jessica Hagen mit applizierten Scherenschnitten. Neu dabei ist traditionelle ukrainische Petrykivka-Malerei, die dem Markt leuchtende Akzente verleiht. Viele Ausstellende gewähren vor Ort Einblicke in ihre Techniken, und naturbelassene Eier laden zum eigenen Gestalten ein. Von traditionell bis modern – für jeden Geschmack und Geldbeutel findet sich das passende Kunstwerk. Das kreative Rahmenprogramm bietet täglich

von 11.30 bis 13 Uhr einen Workshop zum Selbstgestalten (gerne eigene Eier mitbringen, Spenden erwünscht). In der Veranda locken Kaffee und Kuchen zur Pause, und die neue Sonderausstellung „Roswitha Steinkopf – Schau mit anderen Augen“ eröffnet am 28. Februar um 17 Uhr.

28.2.-1.3., jeweils 11-17 Uhr
Kunstlerrmuseum Heikendorf, Teichtor 9
www.kuenstlerrmuseumheikendorf.de

Dieses vieläugige Ei
hat Karin Sichta kreiert



Fotos: Kunstlerrmuseum Heikendorf (3) / Elisabeth Wagner (1)

Valentinstag

Latino Party



LIVE BAND:
Mi Salsita
Salsa Musik
&
DJ Walid

14.02.

TICKETS & INFO:



halle400.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 Kinoerlebnis – 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. Abonent*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, dass 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.

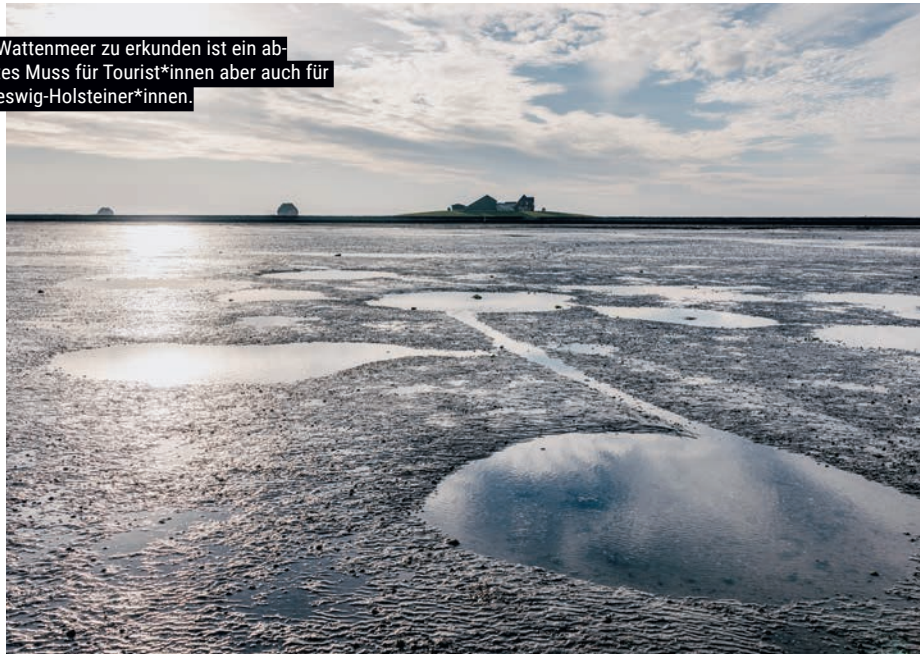
Unterscheiden sich da auch die Strategien zwischen den verschiedenen Regionen wie der Nordsee, Ostsee oder auch dem Binnenland?

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.

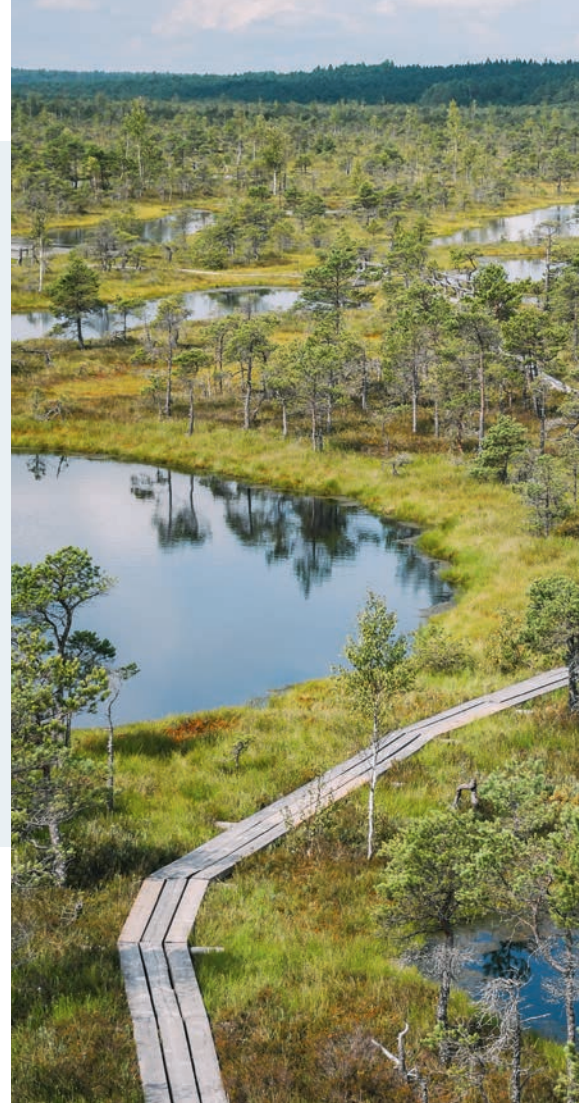
Erst kürzlich fragte mich eine Kollegin: „Wie kommst du eigentlich auf deine Reiseziele? Das Baltikum hatte ich gar nicht auf dem Schirm.“ Die Antwort war hier recht einfach: Mein Freund und ich hatten ein schmales Budget, ordentlich Fernweh und teilten den Wunsch, in kurzer Zeit möglichst viel zu sehen. 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

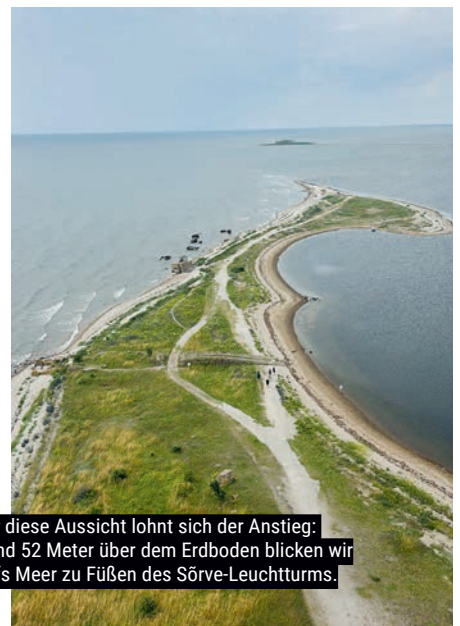
Wer in den Badeort Jurmala kommt, lässt den Kemer Nationalpark nicht links liegen. Über Holzbohlen stapfen wir durchs scheinbar end-



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.

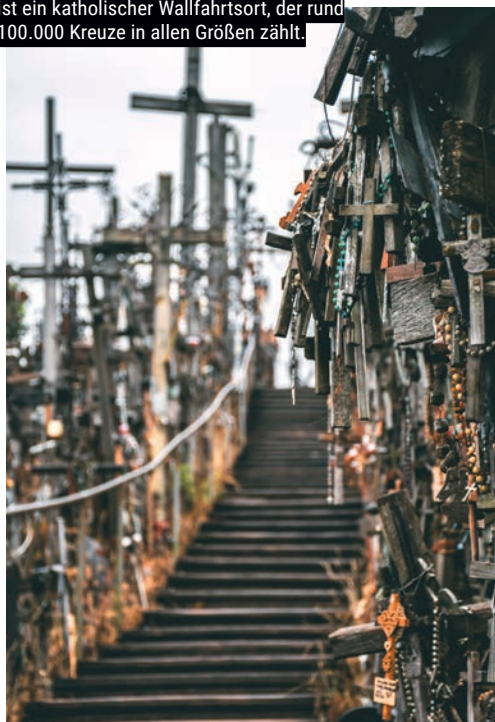
uns in seinen alten Land Rover. Über Schotter, durch zugewachsene Waldwege rumpeln wir rein in Estlands Natur, die er wie seine Westentasche kennt. So hält er etwa beim Moor an und zeigt uns eine heimische fleischfressende Pflanze, an der wir sicher vorbeigestapft wären: den Sonnentau.

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 voreingeseicherte 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.

Fotos: Adobe Stock



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



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 pechrahbenschwarz ist. Ermittler Xavier Kieffer besitzt ein Spezialitätenrestaurant in seiner luxemburgischen Heimat und gerät beim Besuch eines Freundes aus Ausbildungszeiten in kriminelle Machenschaften.

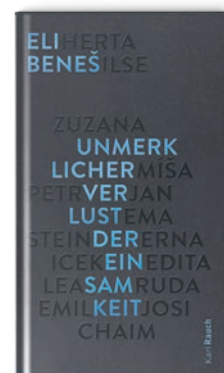
Tom Hillenbrand, KiWi, 496 Seiten, 14 Euro



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

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

NEU: VAN-AUSBAU NACH WUNSCH

Die TRM-Vans werden individuell nach Kundenwunsch ausgebaut.



Foto: Tank Reisemobile



„Wir leben Camping“, sagt René Tank von **Tank-Reisemobile**. Beim Blick auf die Firmenstruktur wird klar, was er meint, denn das Unternehmen in Dänischenhagen verfügt über ein komplettes Camping-Netzwerk – inklusive Handel und Werkstatt sowie Vermietung. Das Familienunternehmen ist seit mehr als 25 Jahren Vertriebs- und Servicepartner für Westfalia, Frankia, Yukon und Pilote. Nun bietet Tank-Reisemobile unter der Eigenmarke TRM-Van auch individuell zum Campervan ausgebauten Kastenwagen an. „Schauen Sie sich gerne bei uns um. Im März findet unsere Hausmesse statt“, lädt René Tank ein. Seit 2024 betreibt das Ehepaar Tank auch einen Campingplatz in Tinglev/Dänemark. „Wir werden 2026 bei jeder Fahrzeug-Kauf-Übergabe einen Gutschein für den Platz verschenken“, sagt er. „Der Platz ist perfekt geeignet, um sich in Ruhe mit dem neuen Mobil vertraut zu machen.“

Camper mobil

Wir verwirklichen deinen Traum von Freiheit auf vier Rädern! Individuell und perfekt angepasst an Deine Wünsche und Dein Leben unterwegs.



Dank unserer langjährigen Erfahrung im Camper-Ausbau wissen wir, worauf es ankommt: clevere Stauraumlösungen, hochwertige Materialien und ein durchdachtes Raumkonzept. So nutzt du jeden Zentimeter optimal – egal ob für Sportequipment, Arbeitsfläche oder gemütliche Schlafplätze. Wir begleiten Dich von der ersten Idee bis zum fertigen Camper – individuell geplant, professionell umgesetzt – von Minimallösungen bis zur modularen Komplettausstattung Deines Vans. Du bist selber kreativ: in unserem Shop in Kiel Wik findest du alles, was du für den Camper Ausbau brauchst – von der Isolierung bis zum Hochdach. Hochwertige Materialien und Top-Hersteller.

Ausbauten individuell und professionell seit 2003.

Camper-Mobil

Flintkampsredder 10 • 24106 Kiel

info@camper-mobil.de • Tel.: 0431 / 54 58 305 • www.camper-mobil.de



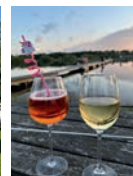
UGE CAMPING & LYSTFISKERI

HEJ.

TANK Urlaub jetzt auch in Dänemark – Camping & Angeln in Südjütland.



Åbenråvej 95
DK-6360 Tinglev
uge-lystfiskeri.dk



Dein perfekter Camping-Trip mit TANK!



Tank Reisemobile | Techniksped 40 | 24229 Dänischenhagen (bei Kiel)
T + 49 (0)4349 919410 | tank-reisemobile.de

VERKAUF
WERKSTATT
ZUBEHÖR
VERMIETUNG



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

PÄRCHENAUENZEIT 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 Erinnerung schaffen.

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

SLOW TRAVEL MIT DEM WOHNMOBIL



Foto: Adobe Stock (1)

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. 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.



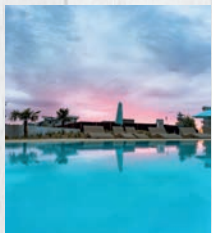
Foto: Camper Mobil (1)

Auch Lebensart-Mediaberaterin Valerie Teßmann hat viel Unterstützung von Camper-Mobil bekommen, um so einen Bus selbst auszubauen.

FREIHEIT AUF VIER RÄDERN

Dank der langjährigen Erfahrung im Camper-Ausbau weiß das Team von **Camper-Mobil**, worauf es ankommt: clevere Stauraumlösungen, hochwertige Materialien und ein durchdachtes Raumkonzept. So nutzen Sie jeden Zentimeter optimal – egal ob für Sportequipment, Arbeitsfläche oder gemütliche Schlafplätze. Camper-Mobil begleitet Sie von der ersten Idee bis zum fertigen Camper – von Minimal-lösungen bis zur modularen Komplettausstattung Ihres Vans. Sie sind selbst kreativ: Im Shop im Flintkampsredder 10 in Kiel-Wik finden Sie alles, was Sie für den Camper-Ausbau brauchen – von der Isolierung bis zum Hochdach. Mehr Infos unter www.camper-mobil.de.

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.

BESONDERE BÜCHER FÜR KIDS



ANNA UND DIE BÜCHERBANDE

Eine wunderbar erzählte und fein gezeichnete Geschichte über die Kraft der Fantasie. Anna liest für ihr Leben gern. Jede freie Minute verbringt sie in ihrer Lesecke. Die Helden ihrer Lieblingsbücher sind ihre Freunde. Doch eines Tages beschwert sich eine Figur über den üblen Ausgang einer Geschichte. Anna muss helfen – und sie weiß auch schon, wie: Sie setzt sich hin und zeichnet ein neues Ende für die Geschichte. Damit beschert sie ihr eine völlig neue Wendung. Das spricht sich im Bücherregal herum, und schon bald fordern viele Figuren einen anderen Ausgang für ihre Abenteuer.

Das Chaos im Bücherregal ist perfekt ...

Olivier Dupin / Geneviève Desprès: Anna und die Bücherbande, Midas Verlag AG, 32 Seiten, 15 Euro



DIE WELT DER ARCHITEKTUR ENTDECKEN

„Bauen? Kann ich!“ nutzt die Faszination, die Kinder vom Bauen haben, um ihnen Architektur und Bauwerke aus aller Welt näherzubringen. Mit 20 Bastel-Projekten, die von berühmten Gebäuden und architektonischen Wundern inspiriert sind, bietet das Buch die Möglichkeit, gemeinsam mit Kindern kreativ zu sein. Die Mini-Architekt*innen können z. B. die Gestaltung eines Opernhauses aus Papptellern oder den Bau eines Eiffelturms aus Trinkhalmen angehen. Die Projekte werden begleitet von fotografischen Reproduktionen sowie Fakten über die Konstrukteure und Kulturen.

Joséphine Seblon / Robert Sae-Heng: Bauen? Kann ich!, 20 Bastelideen – inspiriert von großen Bauwerken, Midas Verlag AG, 96 Seiten, 18 Euro



MONA LISA UND DIE ANDEREN

Millionen von Menschen besuchen Jahr für Jahr den Pariser Louvre, um die berühmte Mona Lisa zu sehen. Sie ist der Superstar, der mehr Aufmerksamkeit bekommt als all die anderen. Das ärgert die anderen Kunstwerke sehr. Was wäre, wenn die Meisterwerke des Louvre-Museums lebendig werden und ihre Geschichten erzählen würden?

Sie sind nämlich nicht allzu glücklich darüber, ständig im Schatten des Superstars zu stehen. In dem lebendigen Buch „Mona Lisa und die anderen“ kommen auch sie zu Wort. Und sie erzählen uns, was sie mindestens genauso interessant macht wie die Mona Lisa ...

Alice Harman / Quentin Blake: Mona Lisa & die anderen, Midas Verlag AG, 96 Seiten, 22 Euro



ERSTER THEATERSPASS

Wie wäre es mit einem Familien-Ausflug nach Norderstedt? Im Kulturwerk am See (Am Kulturwerk 1, Norderstedt) zeigt das Krimmel-mokel Puppentheater am Sonntag, 15. Februar, um 15 Uhr das Puppenspiel „Das hässliche Entlein“, frei nach dem Märchen von Hans Christian Andersen. Inhaltlich geht es um ein junges Entlein. Es ist zu groß, zu grau, zu witzig. Es schwimmt und taucht und tanzt sogar und doch gibt es fast niemanden, der es mag. Im Gegenteil: Die Hühner beschimpfen es, die anderen Enten tuscheln und die Geschwister wollen nicht mit ihm spielen. Als ein großer, schöner weißer Vogel vorbeifliegt, fasst das Entlein wieder Mut und sucht nach einem Umfeld, das ihm wohlgesonnen ist. Die Spieldauer beträgt ca. 40 Minuten, sodass Kinder ab drei Jahren gut mitmachen und zuhören können. Tickets kosten 7 Euro zzgl. Gebühr, Kontakt-Telefon: 040 / 30 987 123, E-Mail: vorverkauf@meno-gmbh.de

Fotos: Joram Hartmann

AUF INS ABENTEUER

Mit dem Dash 14 präsentiert die niederländische Qualitätsmarke BERG ihr erstes Kinderfahrrad. Das 14-Zoll-Fahrrad richtet sich an Kinder ab drei Jahren und kombiniert einen ultraleichten Aluminiumrahmen mit maximaler Sicherheit und ergonomischem Design. Das BERG Dash 14 ist in den Farben Sage Green, Sand Beige, Terracotta Red und Lavender Purple erhältlich. Mit dem Dash 14 gelingt der Übergang vom Laufrad zum ersten richtigen Fahrrad spielend leicht. Der ultraleichte Aluminiumrahmen unterstützt die Kinder dank seiner Ergonomie dabei, Radfahren zu lernen. Für Sicherheit ist das Dash 14 mit separat bedienbaren V-Brakes ausgestattet, deren Hebel speziell auf kleine Hände abgestimmt sind. Zusammen mit den rutschfesten Griffen bieten sie optimale Kontrolle beim Fahren. Ein elastischer Lenkeinschlagbegrenzer verhindert extreme Lenkbewegungen und erleichtert Anfängern die Kontrolle. Infos unter www.berg.com.



Foto: BERG



Bestatterin Anne Paulsen und Regisseur Heinrich Heimlich freuen sich auf das Stück „Die besten Beerdigungen der Welt“.

LEBEN MACHT SCHULE – und die besten Beerdigungen der Welt

Wie können Kinder lernen, mit Abschied und Tod umzugehen? Ein Grundschulprojekt des **Bestattungshauses Paulsen** verbindet Aufklärung, Mitgefühl und Theater.

„Zum Leben gehört der Tod“ heißt das Grundschulprojekt, das Anne Paulsen vom Bestattungshaus Paulsen 2018 ins Leben gerufen hat. In diesem Jahr nehmen Schüler*innen der dritten und vierten Klassen der Reventlou-Schule daran teil. Im Projekt setzen sich die Kinder altersgerecht mit Fragen zu Abschied, Vergänglichkeit und dem natürlichen Kreislauf des Lebens auseinander. Ziel ist es, aufzuklären, Ängste abzubauen und zu vermitteln, dass der Tod – wie die Geburt – ein selbstverständlicher Teil des Lebens ist. „Ich wünsche mir, dass Familien über das Thema Tod ins Gespräch kommen“, sagt Anne Paulsen.

Den Höhepunkt des Projekts bildet am 26. Februar das Figurentheaterstück „Die besten Beerdigungen der Welt“ im Bestattungshaus Paulsen. Es eröffnet Kindern einen sensiblen und zugleich lebensnahen Zugang zum Thema.

WORUM GEHT ES IM STÜCK?

Im Mittelpunkt stehen Kinder, die ein totes Tier finden und beschließen, ihm eine würdevolle Beerdigung zu gestalten. In einer kleinen Zeremonie nehmen sie Abschied und gründen anschließend ihr eigenes, kindliches Bestattungsinstitut. Auf der Suche nach weiteren Tieren entwickelt sich eine Geschichte, die leicht und humorvoll erzählt wird und dennoch tief berührt. Das Fithe Figurentheater aus Ostbelgien inszeniert das Stück nach dem bekannten Kinderbuch von Ulf Nilsson für Kinder ab sechs Jahren.

Die Vor-Premiere findet am 25. Februar im Bestattungshaus Paulsen in Kiel statt. Nach den Schulaufführungen folgt am 26. Februar um 17 Uhr eine öffentliche Aufführung, zu der alle Interessierten eingeladen sind. Anmeldung bitte bis zum 23. Februar unter: info@bestattungshaus-paulsen.de



Die besten Beerdigungen der Welt

26. Februar: Figurentheater im Bestattungshaus Paulsen

Im Rahmen unseres Schulprojekts laden wir Sie ebenfalls herzlich zum Figurentheaterstück „Die besten Beerdigungen der Welt“ ein.

Das Stück erzählt von Kindern, die ein totes Tier finden und ihm eine würdige Beerdigung schenken. Aus diesem berührenden Moment entsteht ein kindliches Bestattungsinstitut – **eine Geschichte, die leicht, humorvoll und zugleich tiefgehend von Leben und Abschied erzählt.** Das Fithe Figurentheater aus Ostbelgien inszeniert dieses Stück nach dem bekannten Kinderbuch von Ulf Nilsson für Kinder ab 6 Jahren.

Öffentliche Vor-Aufführung: Do, 26.02., 17 Uhr
Bitte melden Sie sich bis zum 23.2. vorab per E-Mail unter info@bestattungshaus-paulsen.de an.

Bestattungshaus PAULSEN

Feldstraße 47 • 24105 Kiel
Telefon 0431 - 57 02 20
www.bestattungshaus-paulsen.de

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.



Beim Wurzelhof wird vieles noch per Hand gemacht



Die Lämmer von Hof Mevs dürfen muttergebunden leben.



So könnte ein Ernteanteil aussehen.

Gemeinsam. Gut. Versorgt.

*Nach zehn Jahren ist es für die Solawi Schinkeler Höfe Zeit, weiter zu wachsen.
Das ist Ihre Gelegenheit für frische, regionale und saisonale Bio-Lebensmittel.*

Nördlich vom Kanal schlossen sich 2015 fünf Betriebe zu einem besonderen Bündnis zusammen: einer Solidarischen Landwirtschaft, kurz Solawi. Das Prinzip ist schnell erklärt. Alle Mitglieder teilen sich die Kosten über einen festen Betrag, und mit diesem gesicherten Grundeinkommen erwirtschaften die Betriebe saisonale Bio-Lebensmittel. Diese Ernteanteile werden wöchentlich über Depots an die Mitglieder geliefert. Die Solawi Schinkeler Höfe will in diesem Jahr die Anzahl der Ernteanteile aufstocken. Von zuletzt 200 Anteilen mit über 450 Solawistas sollen es zukünftig 300 Anteile werden.

DIE BETRIEBE UND DIE ERNTE

Auf dem Hof Rzehak leben rund 40 Milchkühe mit ihren Kälbern, die kuhgebunden aufgezogen werden. In der hofeigenen Molkerei wird die Milch für die Solawi zu Joghurt, Quark und Käse verarbeitet, regelmäßig wird auch etwas Fleisch geliefert.

Der Wurzelhof setzt beim Anbau des frischen Gemüses den Fokus darauf, die Bodenfruchtbarkeit

zu verbessern, statt die Pflanzen übermäßig zu düngen.

„Hof Mevs – Pflanzenbau“ beliefert die Gemeinschaft mit verschiedenen Kartoffelsorten und Getreide, welches in der hofeigenen Mühle zu Mehl und Flocken gemahlen wird.

Bei rund 80 Milchziegen mit ihren Lämmern ist auf „Hof Mevs – Ziegenhaltung“ immer viel los. Die Ziegenmilch wird in der hofeigenen Käserei zu Frisch- und Weichkäse verarbeitet. Die Bäckerei Kornkraft arbeitet bevorzugt mit Zutaten aus der Region Schinkel. Für die Brote der Solawi kommt Mehl von Hof Mevs zum Einsatz.

DIE SOLAWI WÄCHST

Ein Jahr lang jede Woche regionale und saisonale Bio-Lebensmittel – das begeistert viele Menschen rund um Kiel, Gettorf und Eckernförde. Vor allem freut das die Betriebe, weil diese dank des Rückhalts der Solawi zunehmend unabhängig vom Markt besonders umweltschonend wirtschaften können. Der Vollanteil ist der beste Beitrag zur Förderung der biologischen Landwirtschaft in der Region.

Er umfasst Produkte aller fünf Betriebe. Ab dem 1. April, zum Start des neuen Wirtschaftsjahres, wird es außerdem einen reinen Gemüseanteil geben – mit saisonalem Gemüse, Salaten und Kräutern vom Wurzelhof sowie Kartoffeln vom Hof Mevs.

Schinkeler Höfe – Solidarische Landwirtschaft e. V.

Tel.: 04346 / 417 92, info@schinkelerhoeffe.de
www.schinkelerhoeffe.de



Schinkeler Höfe
Solidarische Landwirtschaft e.V.

DIE SOLAWI KENNENLERNEN

Kurzfilm über die fünf kooperierenden Betriebe der Ökoregion Schinkel. Im Anschluss ist Zeit für Gespräche mit den Landwirt*innen. Der Eintritt ist kostenfrei.

**27. FEBRUAR, 18.30 UHR •
STUDIO FILMTHEATER KIEL**

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

Glanz & Gloria

* Lieblingsstücke *



Fairfashion &
Scandic Lifestyle

NEUE FRÜHJAHRSLIEBLINGE -
fair & stilvoll

WINTERSTYLES
jetzt reduziert!!!



Mo.-Di. & Do.-Fr.: 10-18 Uhr • Mi. & Sa.: 10-13 Uhr

Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesholm

www.lieblingsstuecke.shop

Cardigan aus Biobaumwolle von Seasalt Cornwall.



Outfit aus
Lieblingsstücken
von Seasalt
Cornwall



Merinowoll Tücher
von INVERO



Dänischer Schmuck
von Soi

FRÜHLINGSVORBOTEN

Bei **Glanz & Gloria** in Bordesholm schlagen die Herzen höher: Der liebevolle Concept-Store von Sabrina John bietet eine vielfältige Auswahl von Fair Fashion über ganz besondere Accessoires bis hin zu handgefertigten Geschenken, die Freude bereiten. Für sonnige Frühlingsgefühle sorgen jetzt fröhlich-bunte Outfits sowie kuschlige Cardigans aus Biobaumwolle von Seasalt Cornwall. Ergänzt werden die Lieblingsstücke mit Lederbags aus feinem Naturleder von Harbour 2nd und Merinowolltüchern von Invero. Dänischer Schmuck von Soi rundet das Sortiment perfekt ab. Viele Artikel sind im Onlineshop erhältlich unter www.lieblings-stuecke.shop. Mehr Infos auch über Tel.: 04322 / 88 87 27.

Lederbags aus Naturleder
von Harbour 2nd

Dänische Lichthäuser
von IB Laursen



Fotos: Glanz & Gloria

.OBJECT: Neue Pre-Spring-Kollektion

DER AKT DES ANKLEIDENS

Mit der neuen Pre-Spring-Kollektion „The Ritual“ blickt die dänische Marke .OBJECT auf etwas Alltägliches: das Ankleiden – ein täglicher Prozess der Vorbereitung und der Verbindung, in dem Materialien, Silhouetten und Details zu einer gemeinsamen Sprache verschmelzen. Im Zentrum steht dabei die Kraft der Einfachheit: eine reduzierte, durchdachte Garderobe, die Raum für Ausdruck schafft und das Sich-Ankleiden als stilles Fundament des Tages versteht. Die Kollektion setzt auf reduzierte Silhouetten und Materialien, die ohne große Gesten funktionieren. Die Palette bleibt ruhig – Braun, Beige, Schwarz und Weiß, ergänzt durch Denim. Dezent florale Details lockern auf, ohne die klaren Formen zu durchbrechen. Vereinzelt Stücke in warmem Rot und sanftem Grün bringen Kontrast, ohne laut zu werden. Vereinzelt Styles in warmen Rotnuancen

und sanften Grüntönen bringen gezielt Spannung ein und fügen sich harmonisch in eine Frühlingsgarderobe ein, die auf Ruhe, Balance und leise Ausdruckskraft setzt.

Mehr unter www.objectci.com



Fotos: .OBJECT

HÄKELN SIE SICH HAPPY

Häkeln feiert gerade ein echtes Comeback: Bucket Hats, Scrunchies, Taschen – die kleinen Trendteile sind ruckzuck selbstgemacht und sehen richtig toll aus.

Mit Videoanleitungen wird der Einstieg ins Häkeln super simpel: Sie sehen jede Masche in Nahaufnahme, pausieren, spulen zurück und lernen im eigenen Tempo. Das Beste: Mini-Projekte wie Scrunchies (umhäkelte Haargummis), Untersetzer, Stirnbänder oder Stulpen liefern schnelle Erfolgserlebnisse und bringen Ihnen die wichtigsten Basics bei, um anschließend auch nach komplexeren Mustern arbeiten zu können. Dies sind die liebsten Anleitungen unserer häkelvernarrten Redakteurinnen – allesamt getestet und natürlich anfänger*innenfreundlich:

1. HANDSTULPEN

Claudetta Crochet: Einfache Handstulpen / Pulswärmer häkeln (Für Anfänger)

www.youtube.com/watch?v=A6K5G0GhNMU

2. SCRUNCHIE (HAARGUMMI)

Claudetta Crochet: Scrunchies häkeln – einfach und schnell selbstgemacht

www.youtube.com/watch?v=crUfgAoBXR8



Daniela: crochet scrunchie tutorial for beginners | how to crochet a scrunchie | aesthetic crochet (Englischsprachige Anleitung)

www.youtube.com/watch?v=n4O-sckVyRo

3. UNTERSETZER IN BLUMENOPTIK

VivCrochets: Schnelle und einfache Häkelanleitung für Blumenuntersetzer | Anfängerfreundlich (Englischsprachige Anleitung)

www.youtube.com/watch?v=59jYbntFlZ4

4. STIRNBAND MIT TWIST

Claudetta Crochet: Einfaches X-Twist Stirnband häkeln im Patentmuster (Anfänger)

www.youtube.com/watch?v=hW3Bo5QUJnU

5. MINI-HERZCHEN

Lana Loca – moderne Handarbeiten: kleines Herz häkeln, Anleitung + Bonus Tipp. www.youtube.com/watch?v=W6HTW1XvSIs

Trockenbürsten: WAS ES KANN – UND WAS NICHT

Trockenbürsten soll die Haut wecken, den Kopf sortieren, ja sogar das Immunsystem unterstützen. Gebürstet wird auf trockener Haut mit einer Bürste aus Naturborsten – kurz vor der Dusche. Welche Effekte hat dieses Ritual aus der Naturheilkunde tatsächlich auf unseren Körper?

Oft werden dem Trockenbürsten große Effekte zugeschrieben: von weniger Cellulite über „Detox“ bis hin zum Stoffwechsel- oder Immun-Boost. Für diese Aussagen gibt es allerdings keine belastbaren Belege. Sichtbar ist der kurzfristige Effekt: Die Haut wirkt durch die angeregte Durchblutung rosiger und glatter, Pflege kann anschließend besser einziehen. Die mechanische Reibung löst Hautschüppchen und kann ein schonendes Peeling sein.

SANFT ANWENDEN, NICHT ÜBERTREIBEN

Wählen Sie mittelfeste Naturborsten; mit Stiel erreichen Sie den Rücken, ohne Stiel haben Sie mehr Kontrolle. Haut und Bürste bleiben trocken. Bürsten Sie in langen Zügen zum Herzen hin: von den Füßen über Unterschenkel und Oberschenkel nach oben, dann von den Händen über



Unter- und Oberarme. Den Bauch in kleinen Kreisen im Uhrzeigersinn, den Brustbereich nur sehr leicht. Das Gesicht auslassen oder nur mit einer besonders weichen Spezialbürste arbeiten. Zwei bis fünf Minuten reichen; ein- bis dreimal pro Woche ist ein zurückhaltender Start. Danach kurz duschen, abtrocknen und Öl oder Lotion auf die warme Haut geben. Die Bürste regelmäßig ausklopfen, gelegentlich mit milder Seife reinigen und gut trocknen lassen. Wichtig ist ein moderater Druck: spürbar, aber nicht schmerzhaft. Die Haut darf leicht rosig werden, Brennen ist ein Stopp-Signal. Wer etwa sehr sensible oder entzündete Haut, offene Stellen, ausgeprägte Krampfadern oder akute Neurodermitis-Schübe hat, sollte verzichten oder ärztlich nachfragen. In der Schwangerschaft nur besonders sanft bürsten; den Bauch behutsam behandeln.

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-cremig 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





SPA-MOMENTE DAHEIM

BADESOFA, bekannt aus der Sendung „Die Höhle der Löwen“, erweitert sein Home-Spa-Sortiment um zwei Produkte für die Pflegeroutine unter der Dusche: das Körperöl Matcha Glow und das Peeling Peach Glow. Das Öl setzt auf Matcha und grünen Tee, zieht schnell ein und kommt ohne Silikone, Parabene und

Mineralöle aus. Das Body-Peeling Peach Glow kombiniert Aprikosenkernpulver, Karottenöl und Alpha-Bisabolol für ein mildes Peeling ohne Mikroplastik. Der erfrischende Duft sorgt für ein Spa-ähnliches Erlebnis zu Hause. Beide Produkte sind vegan und als zweistufige Routine gedacht: In zwei einfachen Schrit-

ten – erst peelen, dann nähren – entsteht eine revitalisierende, pflegende und entspannende Routine für das wöchentliche Self-Care-Ritual. Das Ergebnis: Die Haut soll nach der Anwendung sichtbar frischer, geschmeidiger und ebenmäßiger wirken. Weitere Informationen erhalten Sie unter: badesofa.de

Fotos: BADESOFA® (3)

DOLCEVITA AM HANDGELENK

Mit ihrem diskreten Profil, dem klassischen Design und den ästhetischen Variationen, die zugleich zeitgemäß und zeitlos sind, ist die Mini DolceVita ein Meisterwerk, das den stillen Luxus und die zeitgenössische Eleganz von Longines gleichermaßen perfekt zum Ausdruck bringt. Die sorgfältig gestaltete Kollektion ist eine Erweiterung der ursprünglichen DolceVita Familie, inspiriert von einer Longines Legende aus dem Jahr 1927. Die Mini DolceVita Uhren sind in einer beeindruckenden Auswahl an Materialien und Farben erhältlich. Sie haben ein diskretes Gehäuse von 21,50 mm x 29 mm und sind mit oder ohne Diamanten erhältlich. Erhältlich bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße.



Foto: Juwelier Happe

Im
Februar
20%
auf unsere
Trauringe.
Kommen Sie
vorbei!



seit 1866
HAPPE
Uhrmacher und Juwelier

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

www.juwelier-happe.de



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!

DIE ARCHE 

WIRD 30!





Die Arche Kinderstiftung
DE82 3702 0500 0003 0301 00
Stichwort: Arche30
www.kinderprojekt-arche.de/spende/arche30

Großes anstoßen. Gutes bewirken.

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

**Für eine Welt ohne
HIV und Aids.**



ONLINE SPENDEN
aids.st/donate

**Deutsche
AIDS-
Stiftung** 

LEBENSTRÄUME –

MIT MUT UND KLARHEIT NACH VORNE

„Sie möchten Ihr Leben neu ausrichten, haben vielleicht schon kleine Visionen, aber es fehlt noch an der passenden Lebensstruktur? Ich helfe Ihnen“, sagt Britta Graw, die bei einer Teezeremonie mit ihrer Kundschaft nach dem richtigen Weg sucht. „Mein Fokus liegt dabei auf Zuhören, Verstehen und der Stärkung individueller Potentiale, damit Mut, Zuversicht und Lebensfreude wachsen können – auch in herausfordernden Zeiten“, lädt Britta Graw ein, sich bei der Neuausrichtung Unterstützung zu holen. Ziel der Lebensberaterin ist es, Potentiale sichtbar zu machen, neue Visionen zu entwickeln und diese im Berufs- und Privatleben umzusetzen. Dabei nutzt sie das Geburtshoroskop der Kundschaft als Werkzeug, um den richtigen Zeitpunkt und

Perspektiven herauszuarbeiten und damit Hinweise für den nächsten Schritt zu geben. „Neben Intuition und Empathie fließen Erfahrungen aus meiner früheren beruflichen Tätigkeit und zahlreichen Reisen ein“, sagt sie. Ihre Themenfelder sind Talent- und Potentialentfaltung, Problembewältigung in Beruf und Karriere, Ruhestandsgestaltung sowie Begleitung bei Umbrüchen. Ein weiteres Angebot ist außerdem die Jahresvorschau 2026. Die Sitzungen finden als Hausbesuche im Großraum Kiel und/oder telefonisch statt. „Das Ziel ist immer die innere Ordnung und ein neuer stimmiger Weg. Fragen Sie gerne nach.“

**Britta Graw, Kiel – Mail: graw.britta@web.de
Tel.: 0177 / 337 85 86**

Foto: Britta Graw

Britta Graw hilft ihrer Kundschaft, den richtigen Weg zu finden.



Wir stellen ein!

Jetzt bewerben!

Deine Zukunft im
Senioren- & Therapiezentrum
Haus Schleusberg

Wir suchen:

- Qualitätsbeauftragter
- Wohnbereichsleitung
- Pflegefachkräfte
- Gesundheits- und Pflegeassistenten
- Betreuungskraft nach § 43b SGB XI

Was wir dir bieten:

- attraktive Bezahlung mit Zuschlägen und diversen finanziellen Anreizen
- unbefristetes Arbeitsverhältnis
- 30 Tage Urlaub
- gutes Unternehmensklima
- vielfältige Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- KiTa-Zuschuss
- Vermögenswirksame Leistungen
- Gesundheitsprämie
- kostenfreie Heiß- & Kaltgetränke

Haus Schleusberg

www.haus-schleusberg.de

Telefon: 04321 49 05 - 0
E-Mail: info@haus-schleusberg.de

Schützenstr. 2 - 8
24534 Neumünster



Foto: Haus Schleusberg

Jetzt Weihnachtswunder-Held*in werden!

HERZENSWÜNSCHE ERFÜLLEN

Manche Wünsche brauchen jemanden, der sagt: „Ich mach's.“ Genau dafür gibt es die Aktion „Weihnachtswunder-Helden“ vom **Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg** in Neumünster. Das Team sammelt Herzenswünsche seiner Bewohner*innen – von kleinen Auszeiten bis zu besonderen Erlebnissen. Viele von ihnen haben wenige Angehörige oder können wegen Erkrankungen Ausflüge nicht allein stemmen. Hier kommen Sie ins Spiel. So funktioniert es: Auf Instagram (@seniorenzentrum.schleusberg) und Facebook (/HausSchleusberg) teilen die Bewohner*innen in kurzen Clips ihre Wünsche. Wenn einer der Wünsche Sie anspricht, melden Sie sich beim Haus Schleusberg, verraten, wem Sie den Wunsch erfüllen möchten – und wie. Das Team koordiniert und unterstützt, damit aus der Idee ein echter Moment wird. Gestartet als Adventsaktion, läuft das Projekt weiter: Wunscherfüller*in werden ist das ganze Jahr eine gute Idee. Jede Geste zählt – vom Konzertbesuch bis zum gemeinsamen Kaffee.

20 Jahre Heilpraktiker Thomas Bücking

Punktgenau behandeln, spürbar aufatmen

Lebensart im Norden: Lieber Herr Bücking, Sie feiern 20 Jahre Praxis Thomas Bücking – herzlichen Glückwunsch! Ihr Leitsatz lautet „Qualifizierte Naturheilkunde mit Tradition & Weitblick“ – was können wir uns darunter vorstellen?

Thomas Bücking: Ich verbinde gerne bewährte Naturheilkunde mit modernen Erkenntnissen: Traditionelle Verfahren setze ich dort ein, wo sie sinnvoll sind, und kombiniere sie mit modernen Ansätzen, zu denen ich mich kontinuierlich fortbilde. Geprägt durch meinen Vater, ebenfalls Heilpraktiker, kann ich auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen.

Welche Beschwerden begegnen Ihnen am häufigsten?

Vor allem Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden – vom Kopf bis zum Steiß. In

der Halswirbelsäule treten häufig Spannungskopfschmerzen, Schwindel oder Tinnitus auf, oft begünstigt durch Blockaden und starke Schulter-Nacken-Verspannungen. Im Brustbereich kommen Schmerzen oder Taubheitsgefühle hinzu, teils mit Atemunruhe. In der Lendenwirbelsäule ist oft der Ischiasnerv beteiligt; die Schmerzen strahlen dann bis in Beine und Füße aus. Außerdem behandle ich regelmäßig Schulter-, Knie- und Ellbogenprobleme.

Wer ist bei Ihnen in besten Händen – und wie gehen Sie vor?

Menschen, die bei akuten Rücken- oder Gelenksbeschwerden zügig Entlastung suchen. Das, was wir innerhalb von drei, vier Behandlungen erreichen, dauert im normalen Krankenkassensystem teilweise ein gutes halbes Jahr. Viele Kassen erstatten daher osteopathische Be-

Thomas Bücking und sein Team freuen sich, Sie in der Praxis zu begrüßen.

handlungen anteilig auf ärztliche Empfehlung. Ich arbeite manuell, taste Gewebequalität, Asymmetrien und Blockaden präzise ab und behandle gezielt. Meist bildet die Osteopathie die Basis, je nach Bedarf ergänze ich durch Akupunktur, Neuraltherapie, Infusionstherapien oder die Abklärung möglicher Belastungen wie Unverträglichkeiten. Ziel ist eine passgenaue Kombination, die Ursachen adressiert, Beschwerden lindert und die Funktion nachhaltig verbessert.

Ein Blick in die Praxisräume in der Schaßstraße 17 in Kiel



Thomas Bücking
Heilpraktiker, Osteopath DO.CN



Vertrauen Sie auf 20 Jahre Expertise

Rückenschmerzen?

- ✓ Osteopathie
- ✓ Chiropraktik
- ✓ Naturheilkunde



Scannen und Termin buchen

qualifizierte Natruheilkunde mit Tradition und Weitblick

Schaßstraße 17 • 24103 Kiel • Tel.: 0431 / 12 87 27 90 • www.praxis-buecking.de

AN DIE ARBEIT!

Berufsstart, Studium oder vielleicht die Gründung eines eigenen Unternehmens?

*Ganz gleich, wo Sie auf Ihrer Karriereleiter stehen – die folgenden
Seiten könnten für Sie besonders interessant sein.*



Foto: Adobe Stock

Kiel.
Kiel
Sailing.City.

 **Förde vhs**

**Frische Kurse.
Jetzt
anmelden!**

Deine Volkshochschule

foerde-vhs.de



LERNEN, KREATIV SEIN, GEMEINSCHAFT ERLEBEN



Foto: Adobe Stock

Mit über 700 Kursen startet die **Förde-vhs** ins neue Semester – vollgepackt mit Ideen für Kopf, Herz und Hände. Von japanischer Kalligraphie bis zu kreativen Stadtteilspaziergängen, von gewaltfreier Kommunikation bis Resilienztraining im Grünen – das aktuelle Programm der Förde-vhs bietet dir vielfältige Möglichkeiten, Neues zu entdecken und dich weiterzuentwickeln.

Du interessierst dich für gemeinschaftliches Wohnen oder ein Ehrenamt in der rechtlichen Betreuung? Auch dazu gibt es spannende Seminare. Sprachen wie Englisch, Italienisch oder Plattdeutsch lassen sich praxisnah und ohne Leistungsdruck erlernen. Und für ein bewusstes, gesundes Leben warten Kurse zu Ernährung, Aquafitness oder Brotbacken auf dich. Alle Infos und Anmeldung unter www.foerde-vhs.de

WARUM LERNEN HEUTE TEIL DER KARRIERE IST

Viele Karrieren beginnen mit einem klaren Plan. Ausbildung, Einstieg, erste Erfolge. Doch mit wachsender Verantwortung und komplexeren Aufgaben entsteht oft der Wunsch, sich weiterzuentwickeln und mehr mitzugestalten. In einer sich stetig verändernden Arbeitswelt reicht Erfahrung allein häufig nicht mehr aus. Neue Führungsaufgaben, digitale Prozesse und veränderte Teamstrukturen erfordern zusätzliche Kompetenzen. Lebenslanges Lernen wird so zur Chance: für neue Perspektiven, mehr Sicherheit im Auftreten und Klarheit in Entscheidungen. Die **Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein** begleitet Fach- und Führungskräfte auf diesem Weg. Als Bildungspartner der Industrie- und Handelskammern verbindet sie Praxisnähe mit strukturierter Qualifizierung.

Weiterbildungsangebote wie IHK-Zertifikatslehrgänge greifen konkrete Anforderungen aus dem Berufsalltag auf und übersetzen sie in anwendbare Kompetenzen – etwa in Führung, Organisation oder Kommunikation. Denn Lernen wirkt dann am stärksten, wenn es den Mut stärkt, Verantwortung zu übernehmen und den nächsten Schritt bewusst zu gehen.



Foto: Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein (WAK)

Das Kontaktstudium der Uni Kiel WISSENSCHAFT FÜR ALLE

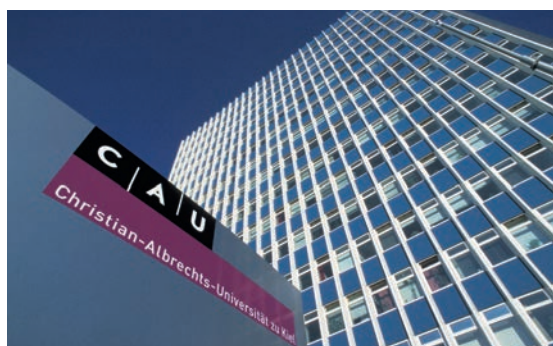


Foto: Jürgen Haack

Wissenschaft erleben, Neues lernen und eigene Interessen vertiefen – das bietet das **Kontaktstudium** der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Das offene Bildungsangebot richtet sich an alle, die sich weiterbilden möchten – unabhängig vom Alter oder bisherigen Bildungsweg. Teilnehmende haben die Möglichkeit, an ausgewählten Seminaren und Vorlesungen teilzunehmen, ohne Prüfungen ablegen zu müssen. Gegebenenfalls kann in Absprache eine Prüfungsleistung angestrebt werden. Neben Präsenzveranstaltungen auf dem Campus gibt es zudem Online-Angebote, etwa per Videokonferenz. Ob Themen aus Alltag, Forschung oder Gesellschaft – das Kontaktstudium schafft Raum für neue Perspektiven. Alle Generationen sind willkommen – ganz ohne Zugangsbeschränkungen. Mehr Informationen zum Angebot, den Kosten und zur Anmeldung gibt es auf: www.kontaktstudium.uni-kiel.de

**WIRTSCHAFTSAKADEMIE
MEHR als WISSEN**

Raum für

WISSEN.IMPULSE

für deinen nächsten Schritt.

MEHR WISSEN:
www.wak-sh.de

**Wirtschaftsakademie
Schleswig-Holstein**

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Geschäftsstelle Kontaktstudium

Semester-
beginn:
13. April 2026

Anmeldung ab
16. März 2026

Kontaktstudium – Ihr weiterbringender Kontakt zur Kieler Universität

- spannende Seminare und Vorlesungen
- wissenschaftlich fundierte Weiterbildung
- Anmeldung, Programm u.a. siehe Website
- unabhängig von Ihrem Alter und Werdegang
- Ihre Chance zum lebenslangen Lernen vor Ort

Kontakt | Anette Schmitz: (0431) 880-5569

www.kontaktstudium.uni-kiel.de



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.



Diese Küche zeigt die Präzision, mit der die hauseigene Tischlerei arbeitet.

Dachschrägungen? Kein Problem für meisterhafte Tischlerkunst, die Funktionalität und Gemütlichkeit vereint.

ADVERTORIAL



KÜCHEN SIND IHRE LEIDENSCHAFT

*Sie wünschen sich eine neue Küche? Das feine, inhabergeführte **Küchenstudio Rudolph** in Kiel freut sich auf Ihren Besuch. Streichen Sie über das Material, öffnen Sie die Schubladen und staunen Sie, was eine moderne Küche alles leisten kann.*

Die Küche ist Arbeits- und Wohnort, aber auch Treffpunkt zugleich, muss vielen Lebenssituationen standhalten und ist gleichzeitig immer wieder der kuscheligste und gemütlichste Raum im ganzen Haus. Ein Glas Wein und gute Gespräche – für all das steht die Küche. Und damit sind Sie beim Küchenstudio Rudolph genau richtig!

MASSNEHMEN VOR ORT

„Wir kommen zum Ersttermin zu Ihnen nach Hause, um uns einen ersten Eindruck der Räumlichkeiten zu verschaffen. Oftmals entstehen dabei schon attraktive und schöne Ideen, die perfekt zu Ihren Bedürfnissen und Ihrem Geschmack passen“, weiß Inhaber Marc Frerk. Die kompetenten Tischlermeister beraten immer mit großer Leidenschaft. Und wenn mal etwas nicht ganz genau passt, wird es in der hauseigenen Tischlerei passend gemacht. Hier werden nach Wunsch zusätzliche Küchenmöbel, Holzarbeitsplatten und/oder individuelle Anfertigungen nach Maß hergestellt. Alles ist möglich!

MASSGEFERTIGTE EINBAUMÖBEL

Zum Leistungsportfolio gehören auch die Fertigung und der Einbau von individuell an-

gefertigten Möbeln, wie zum Beispiel Kleiderschränke oder schräge Dachschränke. „Wir richten uns da ganz nach Ihnen. Und sollten Möbel kleine Schäden aufweisen, werden Reparaturen ebenfalls in der Tischlerei durchgeführt. Auch Erneuerungen von Teilen bestehender Küchen, wie Arbeitsplatten oder Schränke, sind im Küchenstudio Bestandteil des Leistungsangebotes“, sagt Tischlermeister Marc Frerk.

FACHBERATUNG UND INSPIRATION

Die stetig mit den neuesten Trends und Techniken ausgestattete Küchenausstellung bietet Raum für Inspiration in vielfältigen Küchen-Optiken. Hier werden Farbe, Haptik und Materialien besprochen und mit Leben gefüllt.

ÜBER 100 JAHRE TRADITION

Das seit über 100 Jahren bestehende Traditionsunternehmen bildet in Kiel ein großes Netzwerk mit anderen Handwerksunternehmen, sodass für die geplante Küche Komplettlösungen möglich sind. Stets gute Maßarbeit – von der Planung bis zur Montage der neuen Traumküche. Ob für Hausverwaltungen, Mietwohnungen, Ferienwohnungen oder die minimalistische Pantryküche – die Küche für das kleine Budget plant das Küchenstudio Rudolph ebenfalls. Das Team freut sich auf Sie! Da das Studio sich stetig erweitert, werden übrigens immer wieder Fachkräfte wie Tischler*innen und Küchenmonteur*innen gesucht.

Küchenstudio Rudolph, Kiel
www.kuechenstudio-rudolph.de



Das engagierte Team des Küchenstudios Rudolph in Kiel verbindet über 100 Jahre Tradition mit moderner Handwerkskunst und steht den Kund*innen von der Planung bis zur Montage der Traumküche zur Seite.

FLIESEN VIELFALT



KeraMiede
Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

Preetzer Chaussee 59 | 24222 Schwentinental
Tel. 0431 - 97 99 003 | www.keramiede.de

HAUS, HOF & GARTEN



Foto: KeraMiede

LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN

Wer sein Bad neu- oder umgestalten möchte, sucht nach Inspirationen. Schließlich ist ein Bad mehr als nur ein Raum, der kurzzeitig benutzt wird. Nach den Baumaßnahmen soll es ein Ort der Ruhe und des Wohlbefindens sein. Ein Besuch der Ausstellung von **KeraMiede in Schwentinental** ist jetzt genau richtig. Edle Fliesen fürs Bad, stilvolle Badmöbel sowie elegante Duschkabinen und -abtrennungen verbinden sich mit fugenlosen Lösungen zu einem harmonischen Gesamtbild. „Entdecken Sie hochwertige Materialien, zeitloses Design und besondere Details in unserer umfangreichen Ausstellung. Hier finden Sie zahlreiche Inspirationen für Ihr persönliches Traumbad“, freut sich das Team auf Besucher*innen.

Einladung



Ihre Küche
► Mittelpunkt des Hauses.

„Valentinstag“ – Die beste Party endet immer in der Küche!!!

14. Februar 2026 von 10:00 – 18:00 Uhr

Mit uns feiern ...

► **Goldschmiedin Tina Dreyer**

► **berbel TRUCK & AEG TRUCK**
direkt vor unserer Tür!

► **Partylite**

► **Kochen mit AEG** ► **Jemako**

► **Gärtnerei Fester** ► **Elektro Schröder**

► **Maler Lübker** ► **Christen**



Ihre Küche Gettorf GmbH & Co. KG | Ravensberg 22a | 24214 Gettorf | Tel. 04346 4000
ihre-kueche-gettorf.de



Foto: Mobilberica

DA KOMMT FARBE IN DIE BUDE

Die „Salt“-Kollektion von Mobilberica bringt Farbe in die Bude. Mit mediterraner Farbenfreude werden Stühle, Barhocker, Tische und Couchtische präsentiert, die für jeden Geschmack etwas im Portfolio haben. Mobilberica ist eine Marke des spanischen Herstellers Mobiliario Auxiliar de Diseño, S.L. Sie steht für hochwertige Möbel für den Innenbereich – sowohl für das private Zuhause als auch für das Objektgeschäft. Seit 40 Jahren ist das Label aus der Nähe von Alicante für die Verbindung von Qualität und Design bekannt. In den letzten zehn Jahren hat sich die Marke vor allem mit der Verarbeitung von Tischplatten aus Keramik international einen Namen gemacht.



FALKE KÜCHEN – KÜCHENKOMPETENZ MIT TRADITION UND ANSPRUCH

Seit fast vier Jahrzehnten steht **Falke Küchen – Design & Technik in Kiel** für durchdachte Küchenkonzepte, die Design, Qualität und Funktionalität verbinden.

Das Studio in Kiel-Suchsdorf gehört zu den festen Adressen, wenn es um individuelle Lösungen geht – von der ersten Idee bis zur perfekten Umsetzung.

FEINES GESPÜR FÜR STIL UND ALLTAG

Nach der Übernahme im Jahr 2020 wird das traditionsreiche Unternehmen mit frischem Blick und großem Engagement weitergeführt. Ein erfahrenes Planungsteam begleitet Kundinnen und Kunden mit Zeit, Fachwissen

und einem feinen Gespür für Stil und Alltag. „Unsere Entwürfe kommen nicht von der Stange, sondern werden im Dialog besprochen – abgestimmt auf Architektur, Lebensrhythmus und persönliche Vorstellungen“, sagt Firmenchef Matthias Hunger.

EIGENER FACHHANDEL FÜR HAUSHALTSGERÄTE

Zum Unternehmen gehört auch ein eigener Fachhandel für Haushaltsgeräte. Hier beraten die Mitarbeitenden markenunabhängig und

kompetent – von der Küchenmaschine bis zur Waschmaschine. Ob kleines Budget oder ein Hauch von Luxus: Falke Küchen steht für langlebige Materialien, hochwertige Technik und eine präzise Montage durch erfahrene Tischler-Teams. So entstehen Räume, in denen man sich gerne aufhält – persönlich, verbindlich und mit Liebe zum Detail. „Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Hause im Suchskrug 8 in Kiel“, freut sich das Team. Mehr Infos unter der Telefonnummer 0431 / 90 86 15-0 oder unter www.falke-kuechen.de.

Foto: Falke Küchen

Die **Küchen-Spezialisten**



Falke
KÜCHEN
Design & Technik

Falke Küchen GmbH
Suchskrug 8 | 24107 Kiel
Telefon 0431 9086150
www.falke-kuechen.de

TISCHE MIT SYSTEM

Die neuen Tischnsysteme mit den trendigen Keramikplatten sind nicht nur modern, sie sind auch sehr beliebt.

Bei der **HMC Möbel Company in Schwentinental** gibt es sie in sehr großer Auswahl und in verschiedenen Tischgrößen – mit oder ohne integrierte Verlängerung. Dabei stehen 20 verschiedene Keramik-Tischplatten zur Verfügung – und zwar in allen Farben und von hell bis dunkel.

INDIVIDUELLER WUNSCHTISCH

Zudem können die Kund*innen wählen zwischen 15 Farben für die Tischbeine aus Metall.



So findet jede*r ihren bzw. seinen ganz individuellen Wunschtisch. Neben der normalen Esstisch-Höhe von 76 cm befindet sich selbstverständlich auch eine Tresentisch-Höhe von 90 cm im Angebot.

PASSENDE BESTUHLUNG

Natürlich gehört auch die passende Bestuhlung dazu – die bequemen Stühle bestehen aus hochwertigen Materialien. Das HMC-Team hilft gerne bei der Zusammenstellung, denn:

„Das Besondere daran ist, dass Sie Farbe, Stoffbezüge und Materialien selbst bestimmen“, berät das HMC-Team gerne bei der Gestaltung. Jeder Tisch und jeder Stuhl wird entsprechend den Spezifikationen der Kund*innen produziert – ganz individuell.

„Das Ergebnis ist ein Möbelstück, das zu Ihnen passt und sich perfekt in Ihre Inneneinrichtung integriert“, freut sich das HMC-Team in Schwentinental auf viele Interessierte.

Foto: Mobilberica

VON MASSIV BIS MODERN WUNSCHTISCHE



Entdecken Sie unsere Drehmoover für besonders ergonomisches sitzen !

Massivholz, Keramik, HPL oder Tische mit Glasplatte.
In vielen Größen, mit oder ohne Verlängerung.

HMC Möbel Company GmbH
Ostseepark Schwentinental
Dieselstraße 3 · 24223 Schwentinental
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

DIE BESTE MANNSCHAFT FÜR IHREN Immobilienverkauf

Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen oder verkaufen und benötigen dafür einen professionellen Partner? Dann ist die GVI IMMOBILIEN GmbH in Kiel für Sie die richtige Adresse.



Die Mitarbeiter aus dem Verkaufsteam sind dabei sowohl für Verkäufer als auch Käufer kompetente Ansprechpartner. Mit insgesamt über 100 Jahren Erfahrung im Immobilienverkauf bei der GVI steht den Kunden eine erfolgreiche Mannschaft zur Seite.

PERFEKTE PRÄSENTATION

In der Kundenkartei der GVI befinden sich bonitätsstarke Kunden, die ein schönes Zuhause oder eine sichere Anlage für ihr Kapital suchen und für die eine Finanzierung auch in Zeiten gestiegener Zinsen zügig möglich ist. Durch die perfekte Präsentation der Immobilien werden

diese gezielt angesprochen. Käufer profitieren u.a. vom besonderen Service und aussagekräftigen Unterlagen für die finanzierende Bank. Die GVI ist seit über 40 Jahren Marktführer für den Verkauf und die Vermietung hochwertiger Immobilien in Kiel und Umgebung.

RUNDUM-SORGLOS-PAKET

Von der fachkundigen Werteinschätzung, dem Anfertigen professioneller Fotos (auch mit Drohne), Beschaffung aller Unterlagen, über Homestaging bis zum Erstellen aufwändiger Exposés und Videos für soziale Medien unternimmt die GVI Immobilien GmbH alles, um die Immobilien attraktiv

zu präsentieren. Mit Anzeigen in den Kieler Nachrichten, Online-Inseraten auf Immobilienportalen und aktuellen Objektangeboten auf der eigenen Homepage sorgen sie für Aufmerksamkeit.

ZUFRIEDENE KUNDEN

Die beste Werbung sind zufriedene Kunden. Die Referenzen, die auf der Homepage www.gvi-immobilien.de nachzulesen sind, sind die beste Empfehlung, die Immobilienverkäufer und auch -käufer haben können. Vereinbaren Sie gerne einen Termin!

Mehr unter www.gvi-immobilien.de.

Foto: GVI Immobilien



WIR BRINGEN SIE IN DIE BESTE POSITION!

Sie überlegen, Ihre Immobilie zu verkaufen oder Sie möchten gerne ein Haus oder eine Wohnung erwerben? Unsere langjährige Erfahrung und unser Know How bieten Ihnen sowohl als Käufer als auch als Verkäufer die Sicherheit, die Sie insbesondere in der aktuellen Situation bei Ihrer Entscheidung benötigen. Sprechen Sie uns gerne an. Wir bringen Käufer und Verkäufer in die beste Lage.

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.



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.

HAUS, HOF & GARTEN



HIGHTECH- LUFTREINIGER FÜRS BAD

Frische ist kein Zufall, sondern Technik. Mit dem Air Cube von bellaria hält modernste Luftreinigung Einzug ins Badezimmer. Das stylische Gerät, bekannt aus „Die Höhle der Löwen“, setzt auf Ionentechnologie statt Duftspray und sorgt so für geruchsfreie Luft – ganz ohne Chemie. Mit einem leistungsstarken Ionisationssystem

eliminiert der Air Cube nicht nur Fäkalien- und Uringerüche, sondern reinigt gleichzeitig die Raumluft. Millionen positiv geladene Ionen spalten Geruchs- und Schmutzmoleküle in ihre Bestandteile, ein Effekt, der 3000-mal stärker ist als der von Chlor, aber völlig ohne reizende Zusatzstoffe auskommt. Bis zu 45 Toilettengänge schafft der Air Cube 3.0 mit einer einzigen Akkuladung, ideal für Haushalte ohne Fensterbad oder auch für unterwegs im Wohnmobil. Einfache Installation, nachhaltiger Betrieb und ein wartungsarmes Design machen den Air Cube zu einem Must-have für alle, die Wert auf ein hygienisches Umfeld legen. Mehr Infos unter www.bellaria.de/products.

Fotos: bellaria Technology GmbH

Brunswiker Antik Pavillon Kunst & Antiquitäten

Ankauf

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

Verkauf

Über einen Besuch in unserem Ladengeschäft würden wir uns sehr freuen

Inhaber Stefan Schulz
Brunswiker Straße 50
24105 Kiel
Tel. 0431 / 65 94 91 01
Mobil: 0176 / 78 33 92 00
Di.-Fr. 11-18 Uhr und Sa. 10-14 Uhr

MÖBELTISCHLEREI · BAUTISCHLEREI · ZIMMEREI INNENAUSBAU · DACHSANIERUNG UND MEHR...

Alles Gute aus Holz

Spezialisiert
auf energetische
Sanierung!
Sprechen Sie
uns an.



LAMBACH & HAASE
GmbH & Co. KG

Zur Steinfurter Mühle 2
24247 Mielkendorf / Ot. Steinfurt

Tel.: 04340 - 93 51
E-Mail: Info@Lambach-Haase.de



www.Lambach-Haase.de



Wenn ein An- oder Umbau ansteht, benötigt man Fachfirmen wie Lambach & Haase.

NEUER RAUM FÜR IHRE BEDÜRFNISSE

Die Firma Lambach & Haase ist ein erfahrenes Unternehmen bei Wohnraumerweiterungen. Zu den Leistungen zählen Dachaufstockungen sowie An- und Umbauten bestehender Objekte. Holz ist dabei der wichtigste

Baustoff – ein nachwachsender Rohstoff, recycelbar und mit einem gesunden Wohnklima verbunden. Gerade in urbanen Räumen bietet die Aufstockung eine attraktive Möglichkeit, zusätzlichen Wohnraum zu schaffen, denn Bauland ist knapp. In der Stadt heißt es daher hoch statt breit bauen, während im ländlichen Raum eher angebaut wird. Bei der Beantragung von Fördermitteln – zinsgünstige Kredite und Zuschüsse von der Kreditanstalt für Wiederaufbau und dem Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle – ist das Team gerne behilflich. „Rufen Sie uns an!“

Foto: Lambach & Haase

SONNEN- ENERGIE IST FÜR ALLE DA!

Lohnt sich eine Solaranlage? Was bringt es, eigenen Strom zu erzeugen? Wie kann man zukünftig effektiv und nachhaltig heizen? Gilt das auch für alte Häuser?

Wer ein altes Haus besitzt, kennt die Zukunftsängste, die damit einhergehen. Funktioniert es wirklich, das alte Haus mit Hilfe einer Photovoltaikanlage und einer Wärmepumpe zu beheizen oder geht das nur bei Neubauten? Wer kann weiterhelfen? Wo gibt es fachlichen Rat? „Bei uns!“ sagt Tore Bruns. Er ist Geschäftsführer der **Nordic Sunpower GmbH** in Handewitt und kennt die Herausforderungen rund um ältere Häuser. „Am besten, man schaut sich das Gebäude in Ruhe gemeinsam an und geht die einzelnen Punkte durch. Bisher haben wir für alles eine Lösung gefunden“, ist er zuversichtlich.



Die beiden Geschäftsführer Tore Bruns (r.) und Linus Börner.



SONNENENERGIE – DIE ZUKUNFT

Von den Vorteilen der Sonnenenergie ist er überzeugt. „Das ist die Zukunft“, sagt er. „Aber man muss unterscheiden: Es gibt Solaranlagen, die für die Stromversorgung zuständig sind. Sie arbeiten mit einem Energiespeicher, der das Haus auch nachts und an schattigen Tagen mit Strom versorgt. Der überschüssige Strom wird ins Stromnetz geleitet und verkauft.

Und dann gibt es Photovoltaikanlagen, die die Sonnenenergie in Strom umwandeln, um in Zusammenarbeit mit einer Wärmepumpe auch noch für warmes Wasser und warme Heizkörper zu sorgen. „Viele Kund*innen verwechseln das“, erläutert Tore Bruns. „Je nachdem, was für ein Haus wir beim Besichtigungstermin vorfinden, erarbeiten wir die passende Lösung. Nutzen Sie jetzt die Förderprogramme!“



Deine Solaranlage aus einer Hand!

- Photovoltaikanlagen für Gewerbe und Privatkunden
- Batteriespeicher
- Wärmepumpen
- Ladeinfrastruktur
- Dynamische Stromtarife, Börsenorientierte Strompreise
- Energiemanagement für die Sektorenkopplung, Eigenverbrauchsanteil der PV Anlage bis zu 98%
- Festpreis Angebot
- Wartung und Service der Anlagen
- Nachhaltige Energielösungen
- Umweltschutz, CO2 Reduktion
- Kosteneinsparungen, bis zu 90% der Stromkosten einsparen
- Staatliche Förderungen: Steuersenkung auf 0% bei Anlagen bis 30 kWp
- Innovative Technologien
- Langlebigkeit und Zuverlässigkeit, Garantie bis zu 30 Jahre auf die Komponenten
- Individuelle Beratung und Planung vor Ort bei den Kunden
- Langfristige Energieunabhängigkeit
- Energieeffizienz, höchste Qualitätsstandards
- Regionaler Anbieter



Heideland-Süd 19 • 24976 Handewitt
Tel. 0 46 39 / 782 55 22



E-Mail: kontakt@nordicsunpower.de
www.nordicsunpower.de



Laura Heide, stellvertretende Filialleiterin des Gardinenfachmarktes in Kiel, berät Sie jederzeit gerne!



LICHT LENKEN, WÄRME HALTEN: Fensterbehang mit Effekt

*Sie wünschen sich weniger Blendung am Tag, Dunkelheit in der Nacht und im Winter bitte keinen Zug am Fenster? Dann sind Wabenplissees und Thermovorhänge schnelle Hebel im Zuhause – stylisch, praktisch und passend zu Ihrem Alltag. Gefunden bei **Knutzen Home** in Kiel.*

Gerade in der kalten Jahreszeit zeigen Wabenplissees, was sie können. Ihre Struktur bildet Luftpolster am Fenster und wirkt wie eine kleine Isolations-schicht. Das fühlt sich wohlicher an und kann helfen, Heizwärme besser im Raum zu halten. Im Schlafzimmer punkten sie zusätzlich mit starker Verdunklung, denn die Stoffe kommen ohne Lochstanzung aus. Ebenfalls genial im Winter sind Thermovorhänge. Der schwere Stoff hält die Kälte draußen und gibt dem Raum optisch Ruhe.

PASSGENAU STATT KOMPROMISS

Die meisten Anlagen werden bei Knutzen Home auf Maß gefertigt – von schmalen Nischen bis zu bodentiefen Fronten. Sie wählen zwischen schlicht und auffällig, transparent oder blickdicht, Ton in Ton oder Statement. Im Sortiment finden sich Lösungen verschiedener Hersteller wie Ifasol, MHZ, Litex oder TeBa, sodass für fast jede Situation etwas Passendes dabei ist.



Im Gardinenfachmarkt von Knutzen Home in Kiel realisiert das Team für Sie Lösungen nach Maß.

MEHR ALS PLISSEES

Neben Wabenplissees und Plissees mit Lochstanzung bekommen Sie Jalousien, Rollos, Vertikalanlagen, Faltrollos, Flächenvorhänge, Stilgardinen, Stangen, Deckenschienen, Insektenschutz, Markisen und mehr – praktisch alles fürs Fenster. Fast alle Systeme gibt es auch elektrisch. Das ist bequem, hilft bei

schwer zugänglichen Fenstern und lässt sich, wenn gewünscht, smart steuern. Technik ist ein Kostenfaktor, sorgt im Alltag aber für spürbar mehr Komfort. Neu im Ausbau: Wer die Raumakustik verbessern möchte – im Homeoffice, in Kindergärten oder im Großraumbüro – findet bei Knutzen Home zunehmend Akustikschals und -vorhänge, die Hall schlucken und Räume hörbar ruhiger machen.

BERATUNG, DIE MITDENKT

Das Team kommt auf Wunsch zu Ihnen, nimmt Maß und empfiehlt sinnvolle Kombinationen – zum Beispiel Wabenplissee am Tag und Thermovorhang für die Abendstunden. Von März bis April wird die Filiale modernisiert. Die Beratung läuft in dieser Zeit wie gewohnt weiter, Ihr Projekt muss also nicht warten. Weitere Inspirationen erhalten Interessierte unter www.knutzen-home.de – oder Sie schauen direkt im Gardinenfachmarkt in der Asmusstraße 19–21 in Kiel vorbei.

Bereit für einen neuen Look?

Im Frühjahr keimt oft der Wunsch nach Veränderung auf. Doch keine Sorge: Man muss nicht gleich komplett renovieren. Oft tut es auch ein neuer Anstrich des Bodens. Ja, richtig: des Fußbodens!

Wer seinem Zuhause einen schicken Look und sich selbst ein neues Wohngefühl einhauchen möchte, darf sich auf einen tollen, neuen Trend freuen: Dabei werden die Holzböden in Wohnräumen farbig gestaltet. Und wie auf dem Foto zu sehen, darf man sich auf einen ordentlichen Schub Gemütlichkeit freuen.

BRITISCHE HERSTELLER GANZ VORNE

Wer den neuen Look ausprobieren möchte, hält sich am besten an die Farben der Britischen Hersteller Little Greene und Farrow & Ball. Sie sind für ihre Farbbrillanz bekannt. Für die Beschichtung von Holzböden eignet sich zum Beispiel besonders gut „Intelligent Floorpaint“ von Little Greene oder „Modern Eggshell“ von Farrow & Ball. Beide Farben sind in der gesamten Farbpalette beider Hersteller mit der bekannten Extravaganz erhältlich.

LUXUSFARBEN – AUCH FÜRS BAD

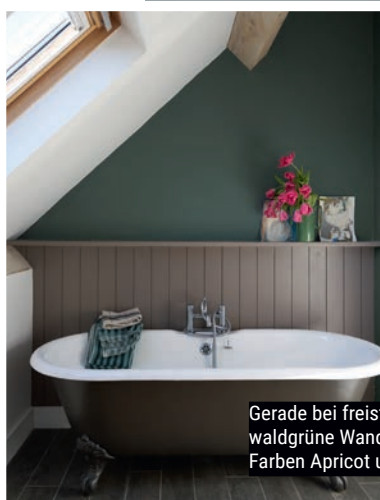
Auch für das Traumbadezimmer sind die Luxusfarben der englischen Hersteller geeignet, da die Farben diffusionsoffen und auch in abwischbarer Qualität erhältlich sind. So eignen sie sich wunderbar für den Anstrich hinter dem Waschbecken oder an einer Wand neben einer stilvoll freistehenden Badewanne. Design-Freund*innen wissen, dass insbesondere ein stilvoll eingerichtetes Badezimmer ein echter Eyecatcher ist und das gesamte Wohnkonzept aufwertet.

VON APRICOT BIS WALDGRÜN

Auch in diesem Jahr sind Apricot- und Terracotta-Töne, wie zum Beispiel Marmelo (Farrow & Ball) oder Affogato und Muscovado aus der



Was für ein besonderer Look. Wer hätte gedacht, dass der Fußboden gestrichen ist?



Gerade bei freistehenden Objekten kommt die waldgrüne Wand sehr gut zur Geltung. Auch die Farben Apricot und Terracotta sind sehr beliebt.

Sweat-Treats-Collection von Little Greene besonders beliebt. Ein tiefes Waldgrün bleibt 2026 ebenfalls im Trend und gibt den Räumen eine ungeahnte Gemütlichkeit, aber auch viel Eleganz.

EINFACH MAL PROBIEREN

„Probieren Sie es aus: Ein farbiger Boden oder eine waldgrün gestaltete Wand strahlen einen

ganz besonderen Look und sehr viel Gemütlichkeit aus. Kommen Sie vorbei. Wir beraten Sie gerne – egal ob zum Fußboden oder zur Wand“, freut sich Neele Thalau von Wändezeit in Kiel auf interessierte Kund*innen.

Wändezeit, Am Tonberg 11c, 24113 Kiel
Tel.: 0431 / 660 69 84
www.waendezeit-kiel.de

DIE GESCHICHTEN BLEIBEN

In Momenten des Abschieds halten wir inne. Wir erinnern uns an die leisen Gesten und die großen Geschichten. Wir sammeln Worte und Bilder und verstauen diese Spuren eines gelebten Lebens mit großer Dankbarkeit in unseren Herzen.

DAS PRINZIP APFELBAUM

*Haben Sie schon ein Testament gemacht?
Noch nicht? Dabei bietet nur das eigene
handgeschriebene Testament die Möglichkeit,
den eigenen Nachlass frei zu gestalten.*



Für alle, die ihren Nachlass nach eigenen Wünschen gestalten möchten, gehört ein Testament zur Vorsorge. Es setzt die gesetzliche Erbfolge außer Kraft, die in erster Linie Ehe- und eingetragene Lebenspartner*innen, Kinder und Enkel berücksichtigt. Tatsächlich wird die gesetzliche Erbfolge den meisten Familien- und Vermögensverhältnissen nicht gerecht – soll es doch allen nahestehenden Menschen im Leben gut gehen. Dennoch hat die Mehrheit der Deutschen keinen letzten Willen hinterlegt. Das kann die Hinterbliebenen vor Probleme stellen und endet für die Erbengemeinschaften oft im Streit.

DINGE ORDNET, KLARER SEHEN

Sind die letzten Dinge geordnet, liegt die Gegenwart oft klarer vor einem. Dazu gehören auch Fragen wie: Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin? Was möchte ich der Welt hinterlassen? Wer sich ihnen stellt, nimmt Angehörigen und Freund*innen schwierige Entscheidungen ab und bringt Ordnung ins Leben.

GUTES BEWIRKEN

Vielen Menschen geht es darum, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken und der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Diejenigen, die keine

eigenen Nachkommen haben, suchen oft nach alternativen Wegen, ihre Werte an die nächste Generation weiterzugeben und eine lebenswerte Zukunft zu unterstützen. Orientierung bietet die Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, ein Zusammenschluss aus 25 gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen. Seit 2013 regt die Initiative dazu an, sich frühzeitig mit dem eigenen Testament auseinanderzusetzen, und bietet Erblasser*innen Infos und Unterstützung bei der Gestaltung eines rechtsgültigen Testaments. Mehr auf www.mein-erbe-tut-gutes.de/was-ist-das-prinzip-apfelbaum.

Persönlich, nah und vertrauensvoll

*Durch zahlreiche Empfehlungen ist **Novis Bestattungen** inzwischen nicht nur in Kiel,
sondern auch im gesamten Kieler Umland für Sie da.*

Seit über 25 Jahren steht Michael Hofmann mit Novis Bestattungen den Menschen in Kiel als erfahrener und einfühlsamer Bestatter zur Seite. Novis ist in Kiel bereits tief verwurzelt und das engagierte Team ist immer persönlich für Sie da – ob im Beratungsbüro in der Kirchhofallee 40 oder direkt bei Ihnen zu Hause. Um den zunehmenden Anfragen und Empfehlungen aus dem Kieler Umland gerecht zu werden, wurde

das Familienunternehmen um die Hofmann Bestattungen GmbH unter der Leitung von Patrick Hofmann erweitert. Während Novis Bestattungen weiterhin Ihr Ansprechpartner in Kiel bleibt, spezialisiert sich Hofmann Bestattungen auf das Kieler Umland, insbesondere Rendsburg, Eckernförde und Neumünster. Im Raum Neumünster führt Hofmann Be-

stattungen zudem die vertrauensvolle Arbeit von Andreas Kliche Bestattungen fort. Auch ohne festes Büro vor Ort ist das Team mobil für Sie da: Die Berater*innen besuchen Sie selbstverständlich kostenfrei in Ihrer vertrauten Umgebung zu Hause. Mehr Informationen gibt es unter Tel.: 0431 / 6612777 und www.bestatter-kiel.de.



Für Sie in Kiel:

NOVIS®
Novis Bestattungen

Telefon (0431) 66 12 777

www.novis-kiel.de

Beratung in Kiel:
Kirchhofallee 40, 24114 Kiel

Im Kieler Umland und Neumünster:

Hofmann
Bestattungen GmbH **hb**

Telefon Kiel (0431) 66 12 909
Neumünster (04321) 95 22 770

www.bestatter-kiel.de

Im Umland und Neumünster
kostenlose Hausberatung

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 Patenkinde 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.

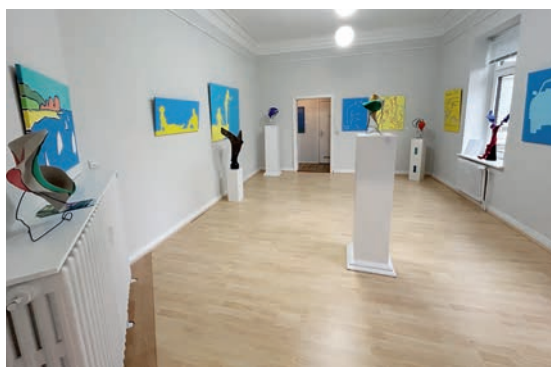
plan-patenschaft.de

AUSSTELLUNGEN

IM FEBRUAR 2026



Jarvis Helwig – SemiNude 4.



Blick in den hinteren Ausstellungsraum im Kunsthau Kappeln.



Ausstellungsansicht mit Werken von Selma Goebel (Bild) und Jarvis Helwig (Skulptur).

BILDER UND SKULPTUREN

Drei Positionen zeigt das **Kunsthau Kappeln** bis zum 8. März in der Ausstellung „Farbräume“.

Selma Goebel bedruckt Stoffe schichtweise mit farbigen, organischen Strukturen. Diese Stoffe werden kombiniert, arrangiert und plan auf Holzkörper aufgezogen.

Sebastian Richter tanzte. Er war Pantomime und spielte Theater. Linien, Flächen und die Strahlkraft der Farben: Das ist es, was die

Betrachtenden seines Gesamtwerks erwartet. Seine Bilder sind vielfältig und doch haben sie Gemeinsames.

Die Papierskulpturen des Husumer Bildhauers Jarvis Helwig sind geformt aus einer aus Zeitungen gewonnenen Papiermasse. Grundlegend ist die Idee der Metamorphose, der Trans-

formation, daher ist das Material eng mit Inhalt und Botschaft verknüpft. Die Werke zeichnen sich aus durch ihre organische Erscheinung, manchmal mit einem stillen Vanitas-Charakter, der die Betrachter*innen anspricht, mit teils fremder teils vertrauter Gestalt – wie ein Spiegelbild des in ihm selbst Verborgenen.



BESONDERER BUCHTIPP

DEUTSCHE WIRTSCHAFTSHISTORIE

Konstantin Richter beschreibt in seinem fulminanten, sehr lesenswerten Buch „Dreihundert Männer“ den „Aufstieg und Fall der Deutschland AG“ von 1870 bis in die Gegenwart. Den Begriff „Dreihundert Männer“ prägte Walther Rathenau 1909, als er über die „Dreihundert Männer“ schrieb, die sich alle kannten und über das Schicksal der deutschen Wirtschaft entschieden. In der Anfangszeit gehörten Werner von Siemens oder Alfred Krupp dazu, dann etwa Hugo Stinnes. Später waren es beispielsweise Hermann Josef Abs oder Heinrich Nordhoff und noch später Alfred Herrhausen. Ob Gründerzeit, Kaiserzeit, Weimarer Republik, Nationalsozialismus, Nachkriegszeit und Wirtschaftswunder, der 1968er-Umbruch oder die 1970er und 1980er Jahre mit ihren vielen Krisen – immer hielt die Deutschland AG fest zusammen. Aber dann kam der 21. Dezember 1999 – und mit ihm eine Steuerreform.

Konstantin Richter: Dreihundert Männer. Suhrkamp Verlag, 544 S., 30 Euro



Elke Hergert –
Metamorphose Kyholm, 2025



Elke Hergert – Øresund, 2023

BESONDERE UND NEUE ARBEITEN

Am 31. Januar/1. Februar eröffnet die neue Ausstellung der **Galerie RIECK** in Eckernförde. Im Fokus steht die norddeutsche Künstlerin Prof. Elke Hergert mit ihren kraftvollen und vielschichtigen Gemälden vom Meer. Elke Hergert fängt auf einzigartige Weise ein, was die Faszination an der Küste ausmacht: Farbspiele, Formenvielfalt, Lichtnuancen sowie Bewegung, so zeigt sie die Seele des Meeres in allen Varianten und verschiedenen Momenten. In der Galerie wird außerdem ausgesuchte skandinavische Kunst der letzten 100 Jahre präsentiert. So stehen die Hergert-Arbeiten im Kontext zu Sichtweisen und Stilen anderer Künstler*innen und Epochen. Alle Werke stehen zum Verkauf. Mehr zur Galerie, die mittwochs und freitags von 14 bis 18 Uhr sowie samstags von 12 bis 16 Uhr geöffnet hat, und deren Angebot finden Sie unter www.galerie-rieck.de.

Fotos: Galerie RIECK



Ein richtig
guter Vater ist
der Seestichling

NESTBAU STATT MACHOGEHABE

Der Seestichling (*Spinachia spinachia*), den Sie im **Aquarium GEOMAR** in Kiel sehen können, ist ein echter Heimwerker der Küstenmeere und ein Vorzeige-Papa. Zur Fortpflanzungszeit baut das Männchen zwischen Algen und Seegras ein kunstvolles Nest, das mit Pflanzenfasern und einem selbst produzierten „Klebstoff“ stabilisiert wird. Dieses Nest dient nicht nur als Kinderstube, sondern auch als Werbeobjekt: Erst wenn es den kritischen Blicken der Weibchen standhält, legen diese ihre Eier darin ab. Doch mit dem Bau allein ist es nicht getan – danach beginnt die Vollzeit-Papa-Phase. Das Männchen bewacht das Nest unermüdlich, vertreibt Eindringlinge und sorgt durch ständiges Fächeln mit den Flossen für sauerstoffreiches Wasser. Selbst nach dem Schlüpfen der Jungfische bleibt er wachsam, bis die Kleinen selbstständig genug sind. Beim Seestichling gilt also: Nestbau ist Männersache – und Fürsorge sowieso.

Foto: Aquarium GEOMAR



RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



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



Aquarium GEOMAR

Düsternbrooker Weg 20, 24105 Kiel

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

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

Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise
auf unserer Homepage

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



BEZAUBERND

Die **Hamburger Achilles-Stiftung** zeigt – neben der fantastischen und sehr umfangreichen eigenen Glaskunstsammlung – aktuell noch bis zum 14. Februar die Sonderausstellung „Petr Stanický – Die Architektur von Licht und Raum“.



Petr Stanický –
Behind the Edge

Der tschechische Künstler Petr Stanický genoss eine vielfältige Ausbildung, die er mit Steinbildhauerei begann und im Atelier für Glas in der Architektur vollendete. Diese doppelte Ausbildung in Skulptur und Glas hat den Grundstein für den für ihn charakteristischen Ansatz gelegt, der Skulptur, Architektur und die optischen Eigenschaften von Glas miteinander

verbindet. Sein Werk steht im Kontext mit Arbeiten von Künstlern wie Olafur Eliasson, die Licht und Raum als Mittel der Wahrnehmung nutzen, wobei er sich jedoch durch seine tiefe Verwurzelung in der Materialität von Glas unterscheidet. Ein Merkmal seiner Arbeiten ist daher die Verbindung von traditionellen Techniken mit zeitgenössischen Konzepten.

Petr Stanický – Shelter



Petr Stanický –
Tilted Space



Was Stanickýs Arbeiten so besonders macht, ist seine Fähigkeit, Glas nicht nur als Material, sondern als Medium für die Lenkung von Raum, Licht und Wahrnehmung zu nutzen. Obwohl Glas mit seinen spezifischen Eigenschaften eine Schlüsselrolle in seiner Kunst spielt, ist die Arbeit mit Glas nicht das Ziel, sondern vielmehr ein Ausdrucksmittel.

Fotos: Achilles Stiftung

Historische Fotografien

Das **Museum Tuch + Technik** in Neumünster zeigt in der Ausstellung „Der Weg zum Grundgesetz“ noch bis zum 15. Februar Aufnahmen von Erna Wagner-Hehmke aus dem Sammlungsbestand der Stiftung Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland.

Die Ausstellung über Erna Wagner-Hehmke (1905–1992) entführt direkt in den Sommer 1948, als in Bonn die Geburtsstunde der Bundesrepublik schlug. Im Auftrag der Landesregierung Nordrhein-Westfalen lichtete die erfahrene Reportage-Fotografin den Parlamentarischen Rat ab, der am 8. Mai 1949 unser Grundgesetz verabschiedete. Die Fotografin war dabei ein Glücksfall der Geschichtsdokumentation. Mit ihren rund 4.000 Aufnahmen fing sie nicht nur die „Mütter des Grundgesetzes“ und offizielle Meilensteine der schwierigen Verhandlungen ein, sondern auch den intimen Alltag der verfassungsrechtlichen Arbeit – vom Fahrbereitstellungsdienst bis zu den informellen Runden am Rhein. Ihr direkter Stil der klassischen Reportage-Fotografie der 1920er-Jahre, oft aus

ungewöhnlicher Perspektive, macht die Entstehung der Demokratie auf einzigartige Weise lebendig.



Das fertige Grundgesetz liegt zur Unterzeichnung bereit (links) und Konrad Adenauer unterzeichnet als Erster (rechts), festgehalten von Erna Wagner-Hehmke



Fotografie von Erna Wagner-Hehmke der festlichen Auftaktveranstaltung zur Eröffnung des Parlamentarischen Rats am 1. September 1948



Abgeordnete und Gäste auf dem Weg zur Grundgesetz-Unterzeichnung am 23. Mai 1949 (links) und SPD-Politikerin Elisabeth Selbert beim Zeitungsstudium (rechts)

Fotos: Heiko Buhr



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: Pixels - Rahul Pandit



INGO OSCHMANN: HERZSCHERZ

Der beliebte Comedian Ingo Oschmann ist zurück und bringt mit seinem neuen Stand-up-Programm „HerzScherz“ frischen Wind auf die Bühnen Deutschlands. Nach zahlreichen erfolgreichen Auftritten lädt er sein Publikum ein, gemeinsam mit ihm in die Welt der humorvollen Herzensangelegenheiten einzutauchen. „HerzScherz“ ist eine unterhaltsame Reise durch die Höhen und Tiefen des Lebens, bei der Oschmann mit unverwechselbarem Charme und feinem Humor die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags beleuchtet.

Ob Liebe, Familienleben oder skurrile Begegnungen – seine pointierten Beobachtungen treffen mitten ins Herz. Wie ein guter Kumpel sitzt er seinem Publikum gegenüber: verbindlich, warmherzig und niemals verletzend. Ein unverkrampfter, authentischer Abend voller Lachen, guter Laune und ehrlicher Comedy, der berührt. Mehr Infos und Karten ab 28,50 Euro unter www.metrokino-kiel.de.

9. Februar, 19.30 Uhr • Metro-Kino im Schlosshof, Kiel

Fotos: Jean Ferry / Lilian Gold

LILIAN GOLD

Die Welt braucht mehr Liebe! Die Hamburger Singer/Songwriterin Lilian Gold ist ein Urgestein der Hamburger Musikszene und hat gerade ihr Debütalbum aufgenommen. Nur mit Stimme und Gitarre ist sie authentisch, echt und ehrlich auf musikalischer Mission. Ihre Bühnenerfahrung sammelte sie als Sängerin auf Tourneen mit Udo Lindenberg, Xavier Naidoo und Patrice.

Nun präsentiert sie erstmals ihre eigenen, selbst komponierten Songs: reduziert aufgenommen, ohne Schnickschnack, dafür mit Herz und

Seele. Ihre deutschen und englischen Texte erzählen von Umwegen und Lebenswegen, von Licht und Dunkel, von Frieden, Feuer und Liebe. Begleitet wird sie an diesem Abend von Tom Baetzel an der zweiten Gitarre.

Mehr Infos und Karten für 16 Euro gibt's direkt im Kulturladen Leuchtturm sowie unter www.kulturladen-leuchtturm.info.

6. Februar, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel





DAS GEHEIMNIS DER BÄUME

Die mehrfach ausgezeichnete Produktion entführt das Publikum in faszinierender Trickfilm-Technik in den Lebensraum der Bäume. Der Marienkäfer Dolores und das Glühwürmchen Mike gestalten eine lebendige Schulstunde für ihre Insektenklasse. Gemeinsam erkunden sie einen Apfelbaum und erklären anschaulich, wie Bäume atmen, wachsen und sich ernähren. Spielerisch, kindgerecht und zugleich informativ vermittelt das 360-Grad-Erlebnis Wissen über Natur, Zusammenhänge und ökologische Vielfalt. Empfohlen für Entdecker*innen ab sechs Jahren. Mehr Infos, weitere Termine und Tickets unter www.haw-kiel.de/mediendom.

7. Februar, 15.30 Uhr • Mediendom, Kiel



FRIKADELLEN

Seinen Geburtstag hat sich Familienvater Karl Burmann anders vorgestellt. Statt eines fröhlichen Frühstücks mit Gästen, bei dem er die vorteilhafte Hochzeit seiner Tochter mit Fischgroßhändler Johannes Melk einfädeln will, gerät alles aus dem Ruder. Die Bewirtung wirft Fragen auf: Sind die Tage alten Frikadellen noch genießbar? Zweifel kommen auf, und ein Zeitungsbericht über Todesfälle durch verdorbenes Fleisch kippt die Stimmung endgültig. Plötzlich geht es um Leben und Tod. Ein Schwank in drei Akten von Erich Hagemeyer nach einer Bearbeitung von Günther Siegmund. Karten und weitere Termine unter www.lachmoewen.de.

6. Februar, 20 Uhr • Lachmöwen-Theater, Laboe



DR. LEON WINDSCHEID: ALLES PERFEKT

Mit Podcast, SPIEGEL-Bestseller und als ZDF-Moderator begeistert Dr. Leon Windscheid Millionen – nun geht er mit „Alles perfekt“ live auf Tour. In einer Welt voller Leistungsdruck zeigt er, warum Perfektion uns eher blockiert als befreit. Zwei Stunden lang verbindet er unterhaltsamste Live-Psychologie mit neuesten Erkenntnissen. Heraus kommt ein Abend, der Mut macht, sich selbst neu zu sehen – und zu erkennen, dass genau darin echte Perfektion liegt. Mehr Infos & Karten: www.wunderino-arena.de

7. Februar, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

LESUNG: KATJA LEWINA

In ihrem neuen Buch schreibt Katja Lewina diesmal nicht über Sex, sondern über das Ende der Liebe – autsch. In „Wir können doch Freunde bleiben“ sammelt sie schräge, schmerzhaft und erstaunlich ehrliche Trennungsgeschichten. Da geht es um peinliche Wahrheiten, verpasste Warnzeichen und Beziehungen, die längst vorbei waren. Die Anekdoten lesen sich wie eine emotionale Achterbahnfahrt: witzig, klug und sehr menschlich. Und sie zeigen: Trennungen sind wild – aber oft ist man am Ende froh, dass etwas vorbei ist, das nicht bleiben sollte. Mehr Infos und Karten für 15 Euro zzgl. Gebühren unter www.studio-filmtheater.de.

12. Februar, 20 Uhr • Studio Filmtheater, Kiel





TONANGEBER

Die sympathische vierköpfige Band Tonangeber aus dem Kieler/Plöner Umland präsentiert bekannte Coversongs aus verschiedenen Genres – neu interpretiert mit eigenen deutsch-satirischen Texten zum Hinhören. Immer gut gelaunt, mit Hingabe und spürbarer Freude an der Musik, sorgt die Gute-Laune-Truppe um Sängerin Nicol Görtz für einen vergnügten Abend voller Livemusik. Eintritt 15 Euro, Kartenkauf nur mit Anmeldung bis 6. Februar unter kultur-am-brahmsee@langwedel-sh.de oder unter Tel.: 0175 / 4150564 (ab 17 Uhr). Für das leibliche Wohl sorgt wie immer das Sportheim-Team.

7. Februar, 19.30 Uhr • Sportheim, Langwedel

VERANSTALTUNGEN



HEY JULIS!

Zwei Kieler, die lieber träumen als zweifeln. Mit dem Herz auf der Zunge erschaffen sie ihren „Avantgarde-Pop“, der einem Mix aus Rock-Einflüssen, futuristischen Pop-Vibes und geschmackvollen Jazz-Sounds entspringt. Die beiden spielen verschiedene Instrumente und singen zweistimmig. Während Tim sich auf die Gitarre und das Fender-Rhodes konzentriert, fühlt sich Julia am Saxophon, der Ukulele und der Gitarre zu Hause. Gemeinsam entfesseln sie Klangwelten, deren einzigartigen Sphären einfach nur verzaubern. Mehr Infos und Karten für 20 Euro gibt's direkt im Lutterbeker sowie unter www.lutterbeker.de.

21. Februar, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

EINHANDSEGELN

Ein Mann allein auf einem Boot, kurz vor Kap Horn. Als Einhandsegler umsegelt er die Welt – oder vielleicht sich selbst. Auf KATE MOSS spricht er mit der See, dem Boot und seinen Gedanken. Abenteuer oder Flucht vor Alltag und Midlife-Krise? Mit feiner Ironie und poetischen Bildern erzählt Einhandsegeln von Freiheit, Einsamkeit und den Absurditäten des Lebens. Ivan Dentler bringt den Roman von Christian Kortmann erstmals in Kiel auf die Bühne. Mehr Infos, Termine und Karten: www.die-komoedianten.de

Premiere: 12. Februar, 19 Uhr • Theater Die Komödianten, Kiel



Fotos: Hey Julis / Theater Die Komödianten

**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv

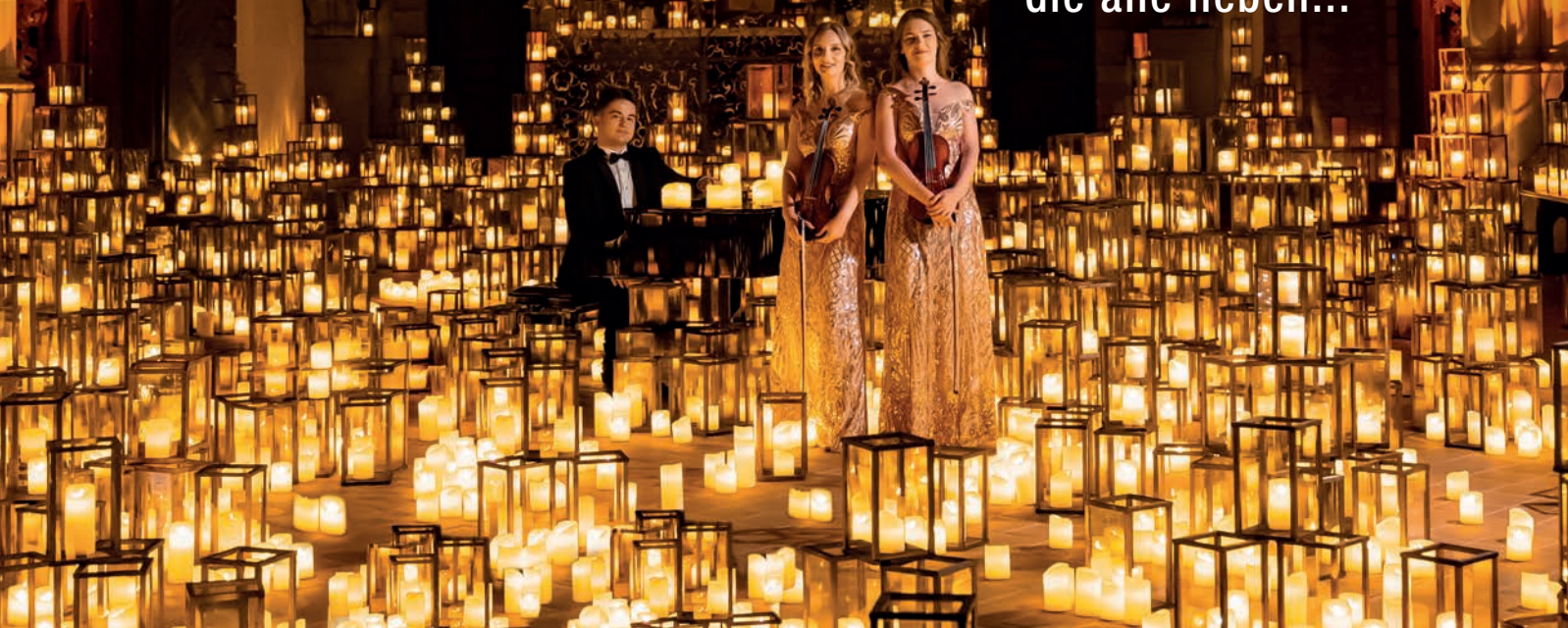
Kneipe, Küche, Kunst,
Musik, Theater, Studio,
Appartements, Laden, Fotografie

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de

fr 6.2. **Organic Blues Project**
sa 7.2. **Reinhold Beckmann Duo**
fr 13.2. **Filmmusikal. Krimilesung**
sa 14.2. **Child in Time**
sa 21.2. **Hey Julis**
fr 27.2. **KneipenQuiz**
sa 28.2. **Theater Fimmel**
fr 6.3. **WerkstattTheater**
sa 7.3. **Robert Kreis „Eingekreist“**
sa 14.3. **Don Clark**
so 15.3. 19⁰⁰ **Vicki Kristina Barcelona**
fr 20.3. **Hans Gerzlich**
sa 21.3. **SisterGold Saxophon x 4**

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** ✨



SUSA BERIVAN

Das WASDAS-WinterFestival 2026 in der Alten Meierei am See in Postfeld präsentiert ein echtes Top-Highlight: die Berliner Musikerin Susa Berivan (Gitarre/Gesang). Mit ihrem unverwechselbaren Sound bewegt sie sich zwischen New Folk, Chanson und experimenteller Popmusik. Mal intim und reduziert, mal kraftvoll und überraschend verbindet sie poetische Texte mit eindringlicher Stimme und feinfühligem Gitarrenspiel. Ihre Musik erinnert an Cat Power, ist chansonesk wie Eartha Kitt und zugleich so eigenwillig experimentell wie Sophie Hunger. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.alte-meierei-am-see.de.

21. Februar, 19.30 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld

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



JAN WEILER: DAS BESTE

Bei seiner großen Pubertier-Gesamtschau spannt Jan Weiler einen weiten, höchst vergnüglichen Bogen: von der Begegnung mit dem unheimlichen Urzeitkrebs Holger über die ersten Warnzeichen der Pubertät seiner Kinder bis zu deren glanzvollen Höhepunkten zwischen Partys, Pickeln und Popkonzerten. Schließlich folgt der Auszug der Pubertiere aus dem heimischen Nest – und die bange Frage: Und was nun? Humorvoll, treffsicher und herrlich lebensnah. Mehr Infos und Karten unter www.kiel.de/kulturforum.

14. Februar, 20 Uhr • KulturForum, Kiel

THE UKULELE ORCHESTRA OF GREAT BRITAIN

Seit über 40 Jahren begeistert das Ukulele Orchestra of Great Britain die Welt mit britischem Humor, musikalischer Virtuosität und purer Spielfreude. Zum 40. Jubiläum präsentieren die Ukes einen rasanten Streifzug durch alle Genres – von ABBA bis ZZ Top, von Tschaikowsky bis Nirvana. Ein skurriler, mitreißender Abend voller überraschender Arrangements, Selbstironie und großer Musik auf der kleinsten Gitarre der Welt. Mehr Infos und Karten unter www.theater-kiel.de.

18. Februar, 19.30 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel



Fotos: Susa Berivan / Matthias Ziegler / Viola Farrington & Leisa Rea

Tanzen lernen beim Profi: Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Sonntag	08. März	14.00 Uhr
Mittwoch	11. März	21.00 Uhr
Donnerstag	12. März	18.00 Uhr
Samstag	14. März	11.00 Uhr

Hochzeitskurse / Fit für die Party

Montag	02. März	21.00 Uhr
Donnerstag	09. April	18.00 Uhr

Discofox-Kurse

Sonntag	01. März	10.00 Uhr
Dienstag	07. April	19.30 Uhr

DANCE it Yourself! – Tanz-Workout

Donnerstag (fortlaufend)	11.00 Uhr	
Freitag	20. Februar	15.00 Uhr

Line Dance ohne Vorkenntnisse

Samstag	14. Februar	10.00 Uhr
Montag	16. Februar	17.00 Uhr

Grundkurse Teens

Montag	20. April	15.30 Uhr
Mittwoch	22. April	16.30 Uhr
Freitag	24. April	16.30 Uhr

West Coast Swing ohne Vorkenntnisse

Dienstag	07. April	21.00 Uhr
----------	-----------	-----------

West Coast Swing mit Vorkenntnissen

Donnerstag	09. April	21.00 Uhr
------------	-----------	-----------

Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde

für Paare:

Samstag, 28. Februar,
15.30 Uhr oder
Sonntag, 01. März,
14.15 Uhr oder
Donnerstag, 05. März,
18.00 Uhr oder
Samstag, 07. März,
11.15 Uhr

für Singles:

Mittwoch, 04. März,
21.15 Uhr



-tanzschule-tessmann ADTV



SHOCKHEADED PETER

Zappel-Philipp, Suppenkaspar & Co.: Die grausam-legendären Geschichten des Struwwelpeter faszinieren und verstören seit 1845. Heinrich Hoffmanns moralische Erzählungen mit ihren düsteren Bildern prägten Generationen von Kindern und sind bis heute umstritten. Die britische Kultband The Tiger Lillies verwandelte den Stoff gemeinsam mit Julian Crouch und Phelim McDermott in eine anarchische Junk-Oper voller schwarzem Humor, groteskem Witz und schrägen Zirkuskulängen. Das vielfach preisgekrönte Musical begeistert weltweit Publikum ab 14 Jahren. Mehr Infos und Karten unter www.theater-neumuenster.de oder im Kulturbüro am Kleinflecken.

26. Februar, 20 Uhr • Theater in der Stadthalle, Neumünster



ROBOROWSKI – HERZ AUS AAL!

Im Jahr 2040 wird Ex-Kommissar Borowski zur gnadenlosen Gerechtigkeitsmaschine: RoboRowski. Nach Gefängnis, Unfall und einem Upgrade im Untergrundlabor schlägt in seiner Brust ein Herz aus Aal. „Roborowski – Herz aus Aal!“ ist eine rasante Kult-Parodie zwischen Theater- und Hörspiel, vollgepackt mit Zitaten, Cyberpunk-Action und 80er-Jahre-Chromglanz. DeichArt liefert eine ebenso schräge wie liebevolle Hommage an Kiel, Kino und Kult. Mehr Infos und Karten unter www.theater-kiel.de.

27. und 28. Februar, jeweils 20 Uhr • Maritim Backbord Lounge, Kiel

VERANSTALTUNGEN

BEST OF POETRY SLAM

Vier hochkarätige Slam-Poetinnen und Slam-Poeten des Nordens treten beim Dichterstreit in der Kulturkate Molfsee gegeneinander an und entfachen ein Feuerwerk der Wortkunst. Mona Harry, Tim Jürgensen, Janne Petersen-Feddersen und Stefan Schwarck präsentieren eigene Texte – gereimt oder erzählt, humorvoll oder nachdenklich, lyrisch oder satirisch. Der Applaus des Publikums entscheidet über den Sieg. Moderiert wird der Abend von Poetry-Slam-Urgestein Björn Högsdal (Foto). Mehr Infos und Karten für 20 Euro unter www.kulturkate-molfsee.de.

26. Februar, 19 Uhr • RäucherKate am Drathenhof, Molfsee



KOLE WITTE MANN

Der Tod ist nie schön. Aber es könnte schlimmer kommen, als mit 94 Jahren friedlich einzuschlafen: zum Beispiel eine Trauerfeier, die völlig aus dem Ruder läuft. Der Patriarch einer Mittelstands-firma ist verstorben, und sein Nachfolger richtet für das Unternehmen die Beisetzung aus. Doch sein Text auf der Schleife sorgt für heftige Irritation: „In tiefer Trauer. Deine Mitarbeiter“. Schnell hat der neue „alte weiße Mann“ an der Spitze nicht nur seine Mitarbeiterinnen gegen sich, eine Debatte um das Patriarchat, Sexismus und politisch korrektes Verhalten entfacht. Eine amüsante Komödie von Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob, in niederdeutscher Fassung von Rolf Petersen. Mehr Infos, weitere Termine und Karten unter www.theater-kiel.de.

Premiere: 21. Februar, 18 Uhr • Niederdeutsche Bühne, Kiel



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



THEATERFIMMEL: HAIE KÜSST MAN NICHT

Eva Liebling ist Erzieherin und glücklich verliebt – in Martin. Und heute an ihrem Geburtstag wird Martin ihr einen Heiratsantrag machen. Doch – Katastrophe! Der Schweinehund knutscht im Keller mit Evas bester Freundin. Wutentbrannt flüchtet Eva in ihren Kindergarten. Dort schließt sie sich ein und schmiedet Rachepläne. Was kann Frau in einer solchen Situation noch tun? Kann sie überhaupt noch etwas tun? Gibt es noch eine Zukunft für eine derart gedemütigte Frau? Mit leichter Hand und augenzwinkernd führt die Autorin Stefanie Stroebele ihre Eva durch alle Gemütslagen dieser Situation. Mehr Infos und Karten gibt's direkt im Lutterbeker oder unter www.lutterbeker.de.

28. Februar, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



CORDAMOTA-DUO

Petra Charlotte Bleser konzertiert mit dem CordaMota-Duo und lädt zu einem poetischen Abend rund um Quelle, Wasser und Bewegung ein. Klänge des Ursprungs treffen auf Musik des Innehaltens und der Innenschau. Das Duo CordaMota – Petra Charlotte Bleser und Martin Pohl-Hesse – spielt zwei- und vierhändig Klavier, teils mit Klarinette. Neben Improvisationen erklingen Werke von Bach, Messiaen, Pärt, Debussy und anderen, ergänzt durch Rezitationen von Rilke, Lasker-Schüler und George. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. Mehr Infos unter www.kulturforum-ploen.de und www.pianoforte-musik.de.

28. Februar, 20 Uhr • Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön

VERANSTALTUNGEN

SCHRAMM

Something is smelling funny: Schramm geht 2026 auf seine erste Headline-Tour. Mit eindringlichen Post-Punk- und UK-Indie-Rock-Sounds auf Deutsch und Englisch spielte er die Releasekonzerte seiner EP „How to fail at love“ in Wuppertal und Berlin ausverkauft. Nach zwei EPs und Songs wie „I died when you asked me to go out“ und „Beckenrand“ beginnt nun ein neues Kapitel – krakelig, kursiv und kompromisslos. Er hofft, dass sich niemand beschwert. Mehr Infos und Tickets unter www.diepumpe.de.

27. Februar, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



MORD À LA CARTE

„Mord à la carte“ ist ein kriminell-kulinarischer Abend mit „Den Drei Herren“. In einem Krimi-Live-Hörspiel treffen aberwitzige Impro-Comedy und spritzige Livemusik aufeinander. Inspector Walther Jefferson, Detektiv Isaak Weinstein und Physiker Julius Steinberg ermitteln im hohen Norden Skandinaviens. Das Publikum wird aktiv in die Ermittlungen einbezogen. Kulinarisch begleitet ein skandinavisch inspiriertes Drei-Gänge-Menü den Abend. Der Eintritt inkl. Menü beträgt 69 Euro. Eine Reservierung ist erforderlich, Karten sind nur im Vorverkauf in der Alten Räumerei erhältlich. Mehr Infos: www.alte-raeucherei.de

28. Februar, 18 Uhr • Alte Räumerei Ellerbek, Kiel



Fotos: TheaterFimmel / Can Wagener / Cordamota-Duo / Rotbock Hörspiele



LESUNG: OH, WIE SCHÖN IST PANAMA

Wonach riecht das Land der Träume? Für den kleinen Tiger und den kleinen Bären ist die Antwort eindeutig: nach Bananen. Zufrieden leben sie in ihrem Haus am Fluss, bis eines Tages eine geheimnisvolle Kiste angespült wird. Sie duftet herrlich nach Bananen und trägt die Aufschrift Panama. Neugierig brechen die Freunde zu einer Reise ins Unbekannte auf. Unterwegs erleben sie Abenteuer, meistern Herausforderungen und lernen: Mit einem guten Freund an der Seite braucht man sich vor nichts zu fürchten – und vielleicht liegt Panama näher, als man glaubt. Für alle ab drei Jahren. Mehr Infos und Karten unter www.theater-kiel.de.

1. März, 15 Uhr • Theater im Werftpark, Kiel



FOOLS GARDEN

1995 gelang Fools Garden einer der ganz wenigen Welthits aus Deutschland. Doch die Band ist weit mehr als dieser Erfolg: Acht Alben, weitere Chart-Singles und unzählige Konzerte folgten. Zum 30. Jubiläum von „Dish Of The Day“ feiern Fools Garden ihr Kultalbum mit einer großen Tour. Im Frühjahr 2026 bringen sie nun die Songs live auf die Bühne – auch in Kiel. Ein Konzert voller Hits, Erinnerungen und Mitsing-Momente, bei dem 1995 für einen Abend wieder lebendig wird. Mehr Infos und Tickets für 36 Euro zzgl. Gebühren unter www.diepumpe.de.

8. März, 19 Uhr • Die Pumpe, Kiel

DER WOLF & DIE SIEBEN GEIßLEIN

Das Galli Theater in der Alten Mu zeigt das Märchentheater „Der Wolf & die sieben Geißlein“ – ein fantasievolles Stück für die ganze Familie. Während die Mutter fort ist, sollen die Geißlein niemanden hereinlassen, erst recht nicht den Wolf. Doch der listige Wolf verkleidet sich, und die Geißlein geraten ins Zweifeln: Was hatte die Mutter noch gleich gesagt? Ein märchenhafter Nachmittag mit Spannung und viel Humor. Danach gibt's Leckereien wie Kaffee, Kuchen und Waffeln vom LILA LUFT Lokal. Mehr Infos, weitere Termine und Karten unter www.gallitheaterkiel.de.

7. März, 16 Uhr • Galli Theater, Kiel



ALADIN – DAS MUSICAL

Das Theater Liberi entführt Groß und Klein in die zauberhafte Welt aus 1001 Nacht. Das moderne Familienmusical erzählt die bekannte Geschichte von Aladin, der mithilfe einer geheimnisvollen Lampe und des mächtigen Dschinni seinem Schicksal begegnet. Mit eigens komponierten Songs, viel Humor, Spannung und einer zeitgemäßen Inszenierung entsteht beste Live-Unterhaltung für alle ab vier Jahren über Mut, Freundschaft und die Kraft, das eigene Leben selbst zu gestalten. Mehr Infos und Tickets unter www.theater-liberi.de.

15. März, 15 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



Love. Dance. Latino!

*Feurige Rhythmen und romantisches Flair:
Die Valentinstag Latino Party
in der Halle 400 verspricht
heiße Nächte an der Förde.*

Wer den Valentinstag am 14. Februar mal anders feiern möchte, sollte sich diesen Abend nicht entgehen lassen: Bei der Valentinstag Latino Party in der Halle 400 trifft Salsa auf Sinnlichkeit, Bachata auf Buffet und Romantik auf richtig gute Stimmung. Egal, ob Sie mit Ihrer großen Liebe kommen, Ihr Single-Dasein feiern wollen oder einfach Lust auf eine Nacht mit viel Musik und Lebensfreude haben – hier finden Sie den passenden Takt.

DAS PROGRAMM

AB 17.30 UHR

Einlass und Startschuss – wahlweise mit einem sinnlichen „Bachata Sensual Fusion“-Workshop mit Mazen & Lea inkl. Show-Act (Deck 6). DJ Walid sorgt für die richtigen Tunes für die Tänzer*innen, Förde Salsa und eine Bachata-Show.

AB 18.00 UHR

Gala Romantic Buffet in stilvoller Atmosphäre (Deck 1 & 2) – ideal für alle, die kulinarisch in den Abend starten wollen.



AB 21 UHR

Die Tanzfläche ruft! Die Liveband Mi Salsita sorgt für authentisches Salsa-Feeling. Anschließend legt DJ Walid auf – und ab 0 Uhr verwandelt sich die Halle 400 in eine ausgelassene Latino-Party bis in die Nacht hinein.



HIGHLIGHT- EVENTS

24. März: Frühlingsball
30. April: Tanz in den Mai
„ABBA Revival Party“
www.halle400.de

PREISE IM ÜBERBLICK:

Workshop + Party: VVK 15 Euro | AK 17 Euro
Gala Buffet + Party: 49 Euro
Party ab 21 Uhr: VVK 15 Euro | AK 17 Euro
Late Night ab 0 Uhr: 10 Euro
Tickets & Infos: www.halle400.de



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



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 Zahnnow

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.

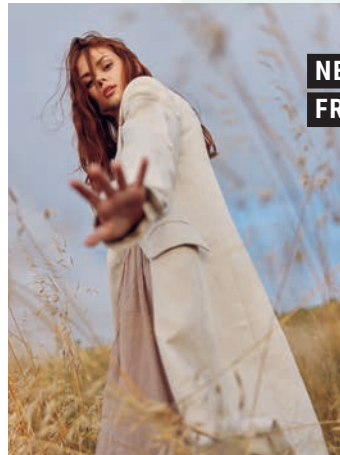
I WANT TO RIDE MY BICYCLE FAHRRÄDER UND E-BIKES

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



Wenn's um Immobilien geht...

**...dann zur
Förde Sparkasse.**

Ihr Maklerteam in Kiel.

Rufen Sie uns gerne an - Tel.: 0431 592-3888

Unsere Kundenbewertungen:



EXZELLENT* (4,9 von 5,0)

*Rückmeldungen unserer Immobilienverkäufer der vergangenen 18 Monate auf Immobilienscout24.de



Förde Sparkasse