

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

WESTKÜSTE / DITHMARSCHEN / NORDFRIESLAND / STEINBURG

MÄRZ & APRIL 2026 • KOSTENLOS

Grenzenlos weiblich

PORTRAITS ZUM WELTFRAUENTAG

Frühling im Norden

OSTERN, MÄRKTE & REZEPTE



Büsum



Legends at the Sea:
Das Musik-Highlight des Frühlings



Das Shoppingcenter im Herzen von Heide

Die perfekte Einkaufswelt für die ganze Familie.
Hier finden Sie wetterunabhängig und barrierefrei:
Fashion, Beauty, Lebensmittel, Gastronomie und Dienstleistungen.

Parken auf 350 Parkplätzen.
Die Parkflächen sind ab 06.30 bis 22.30 Uhr geöffnet.
Shoppen von Montag bis Freitag von 09.00 bis 19.00 Uhr und am
Samstag von 10.00 bis 16.00 Uhr.
Kaufland von Montag bis Samstag von 08.00 bis 21.30 Uhr.



HEIDER
MARKTPASSAGE

Markt 43 · 25746 Heide
marktpassage@centim.de
Tel. 0481 787 60 887

von Allwörden

ONLY

TATTOO FASHION
Whatever u think' we catch

VERO MODA®



mister★lady



NEWYORKER

New York Nails

BARMER



egw:wirtschaftsförderung
Entwicklungsgesellschaft Westholstein

SCHUHPARK

vhs · Volkshochschule
Heide



MARION LASS
Redakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

bitte einmal kurz die Hand heben, wer noch Schnee möchte. Kleiner Scherz! Nach dem langen, üppigen Schneewinter freuen sich die meisten von uns jetzt auf den Frühling und auf Farben. Die Welt darf endlich wieder bunt werden! Wenn es Ihnen auch so geht, wird Ihnen die neue Ausgabe der „Lebensart im Norden“, Region Westküste, gefallen. Wir machen Lust auf einen Oster-Trip durch die Insel- und Halligwelt Nordfrieslands, laden zum Spaziergang durch den lilafarbenen Husumer Schlosspark ein, wo im März die neue Krokusblütenkönigin gefeiert wird, haben jede Menge Veranstaltungen für Sie im Gepäck und geben schon mal einen Ausblick auf ein köstliches Ostermenü.

ZWEI FRAUEN, ZWEI GESCHICHTEN

Außerdem freuen wir uns, Ihnen in dieser Ausgabe zwei Frauen vorstellen zu dürfen, die jeweils eine ganz besondere Geschichte erzählen. Die eine ist 2. Offizierin auf einem riesigen Containerschiff und pendelt ganz standesgemäß zwischen Dänemark und Grönland hin und her. Redakteurin Maya Schukies gibt Einblicke in diese andere Welt, die für die junge Steuerfrau ganz normaler Alltag ist.

Und die andere freut sich, endlich ankommen zu dürfen – als Frau in ihrem eigenen Körper, in ihrem neuen Leben. In diesem Beitrag geht es um Zusammenhalt in der Familie, weg von einer Rolle, hin zu sich selbst.

Am 8. März feiern wir den Internationalen Frauentag mit all den Möglichkeiten, die sich für Frauen öffnen, und erinnern daran, dass eine Gleichstellung aller Menschen noch lange nicht gegeben ist.

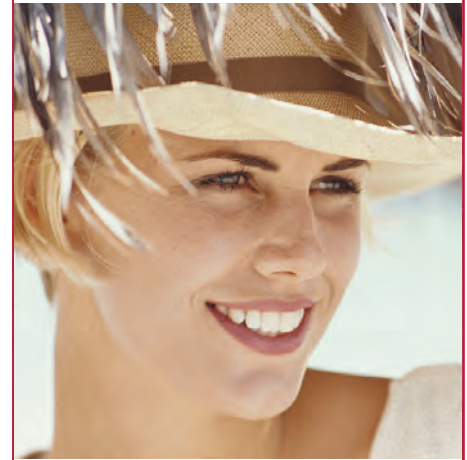
Wir wünschen viel Freude beim Lesen.



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **Tourismus Marketing Service Büsum GmbH**. Was im Frühling hier so los ist und was für ein besonderes Highlight Sie im Mai erwartet, erfahren Sie auf Seite 13.

Titel: © TMS Büsum



Schöne Zähne – damit Sie wieder gut lachen haben.

Ob Sportunfall oder Zahnersatz im Alter – Implantate sind fast immer die beste Lösung. Kein anderer Zahnersatz bietet Ihnen die Vorteile eines Implantats. Kompetente Beratung, professionelle Behandlung, alles aus einer Hand.

Ohne Abdruck – rein digital



Dr. med.dent. Peter Niziak
Zahnarzt
Bargfelder Str. 4 a
24613 Aukrug
Telefon: 0 48 73 / 870
Fax: 0 48 73 / 93 11
www.implantat-komplett.de

THEMEN

MÄRZ UND APRIL 2026

COVER | Tourismus Marketing Service Büsum GmbH

Frühlingserwachen in Büsum 13

THEMEN-INHALT

im März und April 4

DAS IST LOS

im März und April 6

MENSCHEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEN

Mattis Brodersen – Der „Sune von Föhr“ 18

UNTERWEGS AUF DEN LIEBLINGSINSELN

Möwengeschrei statt Mails –
Zu Ostern auf die Inseln und Halligen 20

HIN UND WEG

Endlich raus! Estland entdecken 24



FRAUEN IM PORTRAIT

„Endlich fühlt es sich richtig an“:
Mara – eine Frau auf dem Weg zu sich selbst 26
Zwischen Eisbergen, Sturm und Sternenhimmel:
Steuerfrau Manja Weihe im Interview 30

UNTERWEGS IN NORDFRIESLAND

Krokusblütenfest –
Husum bekommt eine neue Majestät 34
Krokusblütenkönigin Nadine im Porträt –
„Viele Hoheiten sind Freundinnen geworden“ 36

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Ein Zahn hat fünf Seiten 40
Hightech & Herzlichkeit:
20 Jahre „Implantat-komplett“ 42

MODE & BEAUTY

Wind, weite, wir! – Lieblingsstücke aus Leder 46
Favoriten des Monats – Lieblingsprodukte 48
Shoppingspaß im Frühling 51
Kaufen, spenden, Bewusstsein verändern:
Gutes Gut 52

SO SCHMECKT DER NORDEN

Endlich wieder Frühling: Ostermenü 54
Schleswig-Holstein Gourmet Festival –
Zwei Sterne im Einhorn's 58

UNTERWEGS IN DITHMARSCHEN

Nachhaltig unterwegs in Dithmarschen 60
Jobs4me – Mit Schwung in die Karriere 61
Die lange Nacht der Frauen 62

51

Wind, Weite, Wir!
- Lieblingsstücke aus Leder.



SCHMÖKERTIPPS

- Buchtipps 64
- Halliglüüd, Rungholt und der Wal 65

KUNST & KULTUR

- Ausstellungen im März 66
- Veranstaltungshighlights 70

UNTERWEGS IN STEINBURG

- Late Night Jobbing beim Abendmarkt 70
- Hofläden rund um Glückstadt 72
- Zwischen Elbe und Weite -
Naturerlebnisfahrten mit dem Tidenkieker 74

HAUS, HOF & GARTEN

- Wenn es heiß wird: Rolladen- und Sonnenschutztag am 20. März..... 76
- Energetisch sanieren 78

IMMER IN DER LEBENSART

- Editorial..... 3
- Gedicht und Impressum..... 82



52

Kaufen, Spenden, Bewusstsein verändern:
Gutes Gut.

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

Der Lebensart Newsletter

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



Scan
me! 



www.lebensart-sh.de/newsletter

lebensart

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN



Moin liebe Leserinnen und Leser,

Gospelklänge aus New York,
literarische Leckerbissen und
Kunsth Handwerk vom Feinsten – auch in
dieser Woche haben wir wieder die
Veranstaltungshighlights der nächsten
Tage für Sie zusammengestellt. Was in



DEM FRÜHLING AUF DER SPUR

ENDLICH! Der Frühling kommt und wir freuen uns schon riesig auf die steigenden Temperaturen und die ersten Sonnenstrahlen, die langsam aber sicher auch das Grüne und Blühende zurückholen. Was es im Frühling im Norden so zu entdecken gibt, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten.



MADAME POMPADOUR

Lust auf eine Operette? In drei Akten geht es im theater itzehoe um die aufreizend schöne Madame Pompadour. Sie mischt sich auf der Suche nach erotischen Abenteuern unter das Karneval feiernde Volk. Die Mätresse von Louis XV. und ihre Kammerfrau Belotte sind inkognito unterwegs und zu allem bereit. Den vom Ehealltag erholungssüchtigen Grafen René lockt die Pompadour schließlich beim Kostümball erfolgreich in ihr Schlafzimmer, doch die beiden haben die Rechnung ohne den eifersüchtigen König und die besorgte Gattin von René gemacht ... Als Mätresse von König Louis XV. stieg die Pompadour zur einflussreichsten Frau Frankreichs auf. Leo Falls Operette über diese vom Volk als „königliche Hure“ verhöhnte Erfolgsfrau war sein letztes Bühnenwerk und zugleich sein größter Erfolg. Schmissige Melodien, französische Eleganz und erotisches Feingefühl verschmelzen zu einer Einheit und begeistern das Publikum bis heute.

Sonntag, 8. März, 15 Uhr, theater itzehoe, Itzehoe

GLÜCKSTÄDTER POETRY SLAM



Foto: Sascha Reinhold

Am 14. März lädt die Glückstadt Destination Management GmbH gemeinsam mit assemble ART um 19 Uhr zum 14. Glückstädter Poetry Slam ins Theater am Neuendeich ein. Auf der Bühne stehen Slammer*innen, die in sechs Minuten nur mit Text und Mikro zeigen, was sie können: humorvoll, tiefgründig, nachdenklich oder schräg – von Alltag über Dating und Lyrik bis zur Frage „Welches Gemüse bist du?“. Auch eine Glückstädterin ist dabei. Moderator ist Björn Högsdal. Der Slam hat sich zum festen Termin im Kulturkalender entwickelt und zieht seit Jahren ein begeistertes Publikum an. Eintrittskarten können für 15 Euro (ermäßigt 9 Euro) bei der Tourist Information in der Großen Nübelstraße 31, in der Bücherstube am Fleth oder einfach online unter www.glueckstadt-tourismus.de erworben werden.

14. März, 19 Uhr, Theater am Neuendeich, Glückstadt

CORPUS DELICTI

Mia ist erfolgreiche Biologin, ihr Bruder Moritz Freigeist. Sie würde sagen: ein Spinner. Wenn er zu laut über die staatliche Methode schimpft, ermahnt Mia ihn. Schließlich hält die strenge Kontrolle die Bevölkerung gesund und glücklich. Doch dann wird Moritz verdächtigt, eine junge Frau getötet zu haben. Damit liegt sein Schicksal in der Hand des von ihm verachteten Staates. Obwohl er seine Unschuld beteuert, wird er verurteilt. Diese völlige Beraubung seiner Freiheit treibt ihn zum Äußersten. Ist es möglich, dass das unfehlbare System sich geirrt hat? Oder steckt ein perfides Motiv hinter dem Schuldspruch? Vor den Augen der Öffentlichkeit kämpft Mia um Gerechtigkeit und gerät dabei selbst ins Visier der Justiz. Je tiefer sie in die Vorgänge des Staates eindringt, desto weniger weiß sie, wem sie noch vertrauen kann. Mit Corpus Delicti von Juli Zeh sorgt das Landestheater Schleswig-Holstein für einen spannenden Theaterabend. Tickets gibt es unter www.sh-landestheater.eventim-inhouse.de

**5. März, 19.30 Uhr,
Stadttheater, Heide**



Foto: Photowerkstatt Metzner

„ALSO, MIR WÄR SIE ZU DÜNN!“

Das Kultur- und Bürgerhaus Marne zeigt zum Internationalen Frauentag ein Musikkabarett. Christine Schützes aktuelles Solo feiert den feinen Unterschied – zwischen vermeintlich weiblichen und männlichen Idealtypen. Es geht um Liebe und um die Worte, die wir versuchen, dafür zu finden. Christine Schütze zeigt uns den Alltag mit all den Plattitüden der deutschen Sprache, und was man damit wortgewaltig und klavierstimmig so alles machen kann. Am Ende des Tages wird sichtbar, dass der perfekte Mann reine Relativitätstheorie ist, auch ohne Nachtsichtgerät. Klingt rätselhaft? Stimmt, klärt sich aber im Lauf des amüsanten und intelligenten Kabarettabends. Denn diese Frau ist nicht nur eine hervorragende Pianistin, sondern hat auch einen erfrischend bösarigen Humor. Der Eintritt kostet 20 Euro.

7. März, 19.30 Uhr, Kultur- und Bürgerhaus, Marne



Foto: Christian Barz



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

SAMMY & LOKI

UNZERTRENNLICHES DUO

Sammy und Loki sind ein eingespieltes Duo, das ein gemeinsames Revier sucht. Sammy (geb. 05/2022, rechtes Bild) ist der Mutigere der beiden: Er ist verschmust, unkompliziert und geht offen auf Menschen zu. Sein Kumpel Loki (geb. 08/2021) ist in neuen Situationen eher zurückhaltend und ängstlich. Er braucht Zeit und Geduld, um Vertrauen zu fassen – bei seiner Bezugsperson genießt er dann aber sichtlich die Streicheleinheiten. Da die Kater sehr aneinander hängen, möchten sie nur zusammen ausziehen. Nach der Eingewöhnung benötigen sie in ihrem neuen Zuhause unbedingt wieder Freigang



für ihre Entdeckungstouren. Wer dem Duo die nötige Zeit zum Ankommen schenkt, gewinnt zwei treue Freunde fürs Leben. Mehr Infos gibt's beim Tierheim Ahrenshöft auf www.tierheim-ahrenshoef.de oder unter Tel.: 04846 / 6127.

Foto: Photowerkstatt Marzen

DU BIST MEINE MUTTER

Das Schleswig-Holsteinische Landestheater lädt zu einem besonderen Schauspiel ein: Jeden Sonntag besucht Joop seine Mutter im Altersheim. Jedes Mal bringt er Blumen mit, damit sie den Besuch nicht vergisst. Sie sprechen über die gemeinsame Zeit – die lustigen wie die traurigen Momente. Ihr Blick darauf hat sich gewandelt. Die Mutter ist durch die Krankheit kindlicher geworden. Für Streitthemen von damals möchte sie sich plötzlich entschuldigen. Viel hat sie vergessen. Und der erwachsene Sohn

blickt mit mehr Mitgefühl auf die Vergangenheit. Die neue Situation ist herausfordernd, bringt beide an ihre Grenzen. Bindet die Liebe auch zwei Menschen, die sich verändern? Mutter und Sohn, gespielt von demselben Schauspieler: Reiner Schleberger. Für sein einfühlsames und persönliches Stück erhielt der Autor Joop Admiraal den Prix Louis d'Or sowie den Adolf-Grimme-Preis. Karten gibt es unter www.sh-landestheater.eventim-inhouse.de.



10. März, 19.30 Uhr, Kulturzentrum Ditmarsia, Meldorf



Foto: RePolice

„DAS SUPERDING“ IST ZURÜCK

Das Superding kehrt am 28. März nach Niebüll zurück. Das Festival im Niebüller Schulzentrum bietet von 14 bis 24 Uhr Musik, Kultur und Begegnung auf vier Bühnen. Das Event verspricht ein tolles Highlight in Nordfriesland zu werden. Im Programm befinden sich Musik, Live-Acts, DJs, Lesungen und Walking-Acts. Auf der Bühne stehen u. a. die Band

RePolice (Foto), Kerstin Bogensee & Band sowie Mattis Brodersen. Die Tickets gibt es im Vorverkauf für 15 Euro, an der Kasse für 20 Euro. Jugendliche bis 18 Jahre haben freien Eintritt. Karten sind erhältlich bei der Bücherstube Leu (Niebüll), Buchhandlung Blattwerk (Leck), Bäckerpost (Risum-Lindholm), bei Sven Stümer (Niebüll/Risum-Lindholm) und Voss auf Sylt.

Veranstaltet wird das Festival von @die_neue_faerberei, @t.a.n.o.n_2024 und dem Stadtmarketing Niebüll.

28. März, 14 bis 24 Uhr, Schulzentrum, Niebüll



Foto: Tito Adorno

TRIO ADORNO

Haydn – Schostakowitsch – Dvořák

Das Trio Adorno besteht aus Christoph Callies (Violine), Samuel Selle (Violoncello) und Lion Hinnrichs am Klavier. 2003 gegründet, wurde das Trio mit vielen Kammermusik-Preisen ausgezeichnet, u.a. beim

Deutschen Musikwettbewerb, der Osaka Chamber Music Competition, der Melbourne Chamber Music Competition, dem Internationalen Johannes Brahms Wettbewerb sowie als Semi-Finalist beim ARD Musikwettbewerb. Zudem wurde das Trio Adorno mehrfach in die Bundesauswahlkonzerte Junger Künstler des Deutschen Musikrats aufgenommen. Zum abendlichen Programm in Marne gehören Klaviertrios von Joseph Haydn, Dmitri Schostakowitsch und Antonín Dvořák. Der Eintritt kostet 30 Euro, für Jugendliche 15 Euro.

14. März, 19.30 Uhr, Kultur- und Bürgerhaus, Marne



DAS MESSEFORMAT FÜR GROSS UND KLEIN FELLNASEN & FRIENDS

Am 7. und 8. März dreht sich in der Messe Husum & Congress alles um unsere tierischen Lieblinge. Fellnasen & Friends ist die Messe für alle Tierfreund*innen.

Über 60 Aussteller*innen zeigen auf der Haustiermesse in Husum neue Futtersorten, nachhaltige Pflegeprodukte, kuschelige Rückzugsorte oder schicke Accessoires und vermitteln neue Erkenntnisse zu Gesundheit und Pflege unserer Haustiere. Das noch junge Messeformat verzeichnet mit seiner 2. Auflage bereits 20 Prozent mehr Aussteller*innen.

VON AQUARISTIK BIS HUNDEHÜTTEN

Unter anderem sorgen ein Aquaristik-Profi und eine Manufaktur für Hundehütten für eine Sortiment-Erweiterung. Unter den Vereinen ist die Wildtierhilfe Auenland e.V. neu an Bord. Die Aufzuchtstation für junge, hilfsbedürftige Wildtiere und Wildvögel sucht immer nach Tierpaten und ehrenamtliche Helfer*innen. Auch andere Tierschutzorganisationen, z.B. die Kaninchenhilfe Nordfriesland e.V., werden vertreten sein.

„Wer sich ein Tier hält, sich eines wünscht oder sich für den Schutz von Tieren interessiert, ist auf dieser Messe richtig“, sagt Jolina Krampe von der Messe Husum. Da der Schwerpunkt auf dem Thema Wohlbefinden liege, verzichte man auf das Ausstellen von Tieren.

BUNTES RAHMENPROGRAMM

Das Rahmenprogramm bietet Unterhaltung und Information. Auf der Showfläche dürfen sich die Gäste ab 11 Uhr auf Agility freuen. Um 12:15 Uhr und 13:15 Uhr schließen sich Programmpunkte vom Allgemeinen Hundeclass Nordfriesland und dem Hundesportverein GHV Flensburg an. Im Anschluss zeigen DRK-Rettungshunde ihr Können. Der Verein FühlTier, der u.a. „Kinderhundeführerschein“ in Kitas anbietet, zeigt am Sonntag eine Vorführung mit der Kinderhundeschule. Ebenfalls am Sonntag wird der Kurs „Erste Hilfe

am Hund“ vom DRK Kreisverband NF e.V. angeboten. Tickets dafür sind im Ticketshop erhältlich, die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen begrenzt.

An beiden Messetagen gibt es ein Programm mit Tierexpert*innen. Die Vorträge zu den Themen Wildtierhilfe, Leinenführigkeit bei Hunden oder Schmerzerkennung bei Katzen sind für Samstag angesetzt. Um die sensiblen Nieren der Katzen sowie um das Verständnis von Hunde-Bedürfnissen geht es am Sonntag.

TICKETS

Tickets für die Messe sind online erhältlich oder an der Tageskasse in der Messe Husum & Congress, Messeplatz 12-18. Ein Tagesticket kostet 8 Euro, für Kinder von 6 bis 13 Jahren 5 Euro, Kinder unter 6 Jahren haben freien Eintritt, Hundeticket 5 Euro (Impfpass erforderlich). Mehr auf fellnasen-friends.de.

Fotos: MHC / pixabay



Die Haustiermesse in Schleswig-Holstein!

07. + 08. März 2026 | 09:30 - 17:00
Messe Husum & Congress



Infos, Programm, Highlights und Tickets* auf fellnasen-friends.de oder einfach hier scannen!

Veranstalterin:



Unser Partner:



Unser Sponsor:



*Hunde benötigen zum Besuch der Messe einen gültigen Impfpass



THEATER IS UNS LEVEN

Vorhang auf für das dritte Theaterfestival op Platt. Vom 18. April bis zum 3. Mai präsentieren die Bühnen des Niederdeutschen Bühnenbundes Schleswig-Holstein e.V. wieder das Beste aus ihren Programmen – in ganz Schleswig-Holstein.

Unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Daniel Günther präsentieren zehn Bühnen des Niederdeutschen Bühnenbundes Schleswig-Holstein e.V. vom 18. April bis 3. Mai 2026 ihre Stücke in ganz Schleswig-Holstein.

ERÖFFNUNG IN LÜBECK

Mit der großen Eröffnungsgala des Festivals geht es am Samstag, 18. Mai, um 19.30 Uhr in

den Kammerspielen Lübeck los. Zehn Bühnen, fast 40 Aufführungen mit 15 verschiedenen Stücken, in denen es von Schauspiel über Lesungen, Musik und einem Kinderstück geht, ist alles dabei. Unter dem Motto „Theater is uns Leven“ gibt es die ganze Bandbreite plattdeutschen Theaterspiels zu sehen. Es wird gesungen, es gibt Sketche zu sehen und kleine Ausschnitte aus aktuellen Theaterproduktionen, und natür-

lich ist auch Stargast Werner Momsen wieder mit dabei. Durch den Abend führt NDR 1 Welle Nord-Moderatorin Carina Dawert. Weitere Aufführungen gibt es in Ahrensburg, Flensburg, Kiel, Löwenstedt, Lübeck, Neumünster, Preetz, Rendsburg, Schleswig und Süsel zu sehen. Infos zu den Terminen und dem vollständigen Programm des Theaterfestival op Platt gibt es unter www.theaterfestival-op-platt.de

De Jungen Lüüd ut Löwenstedt sind auch 2026 beim Theaterfestival mit dabei.



Foto: Michael Ermel

ADVERTORIAL

EXTRA FÜR INTROVERTIERTE

Mit ihrem neuesten Song „Introvert Memes“ lieferte Fritzi Ernst kürzlich die Party-Hymne für alle Lieber-in-der-Ecke-Steher*innen und Gleich-zu-Hause-auf-der-Couch-Bleiber*innen. Nach dem Release ihres zweiten Albums „Jo-Jo“ und der Kollabo-Single „Tiere gucken

fahrn“ mit DJ Hundefriedhof gehts jetzt – trotz ausgeprägter Introvert-Feelings – wieder auf Tour. Fritzi Ernst schreibt dazu: „Hey Leute, wir gehen auf INTROVERT TOUR! Es wird bei den Konzerten auch einen extra Bereich für Extroverts geben. Das ist natürlich nur ein Scherz! Kommt bitte alle sehr gerne und seid halt, wie ihr seid.“ Der Eintritt kostet 18 Euro zzgl. Gebühren, an der Abendkasse 23 Euro.

13. März, 20.30 Uhr
Speicher Husum, Hafenstr. 17
www.speicher-husum.de

Fritzi Ernst singt am 13. März für Introverts, und natürlich auch für alle anderen.



Foto: Laura Kahler

ADVERTORIAL

FASTMUSIC

Bela Fast stammt aus Leipzig, und sein kostbarer, minimalistischer Pop ist einzigartig. Beeinflusst von den sparsamen, aber funkeln den Gitarrenlicks des malischen Wüstenblues, werden die geheimnisvollen Songs von den stoischen Klängen alter Rhythmusmaschinen

getragen, was der Musik eine hypnotische Anziehungskraft verleiht. Der entrückte Falsettsänger des schwer fassbaren Künstlers scheint über diesem repetitiven, psychedelischen Klangteppich zu schweben, und vor allem live gelingt es fastmusic, das Publikum vollständig in die einzigartige Welt meditativer Klanglandschaften zu entführen. Der Eintritt kostet 13 Euro zzgl. Gebühren, an der Abendkasse 17 Euro.

28. März, 20.30 Uhr
Speicher Husum, Hafenstr. 17
www.speicher-husum.de

Fastmusic wurde bereits fürs Debütalbum 2024 von der Kritik hoch gelobt.



Foto: fastmusic

Frühjahrs- markt in Haithabu



Das Osterwochenende ist eine gute Zeit für den Frühjahrsmarkt in Haithabu



Auf dem Frühjahrsmarkt können alte Handwerkstechniken bestaunt werden



Fröhliche Stimmung kennzeichnet den Frühjahrsmarkt im Wikinger Museum Haithabu



Das Angebot auf dem Frühjahrsmarkt ist stilvoll und vielseitig

FRÜHLINGS- AUFBRUCH

Wenn nach der kalten Jahreszeit die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht ist, dann lädt vom 3. bis zum 6. April jeweils von 9 bis 17 Uhr das **Wikinger Museum Haithabu** wieder zu seinem vielfältigen Frühjahrsmarkt nach Haddeby bei Schleswig ein.

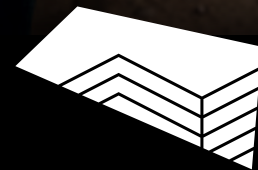
Über das Osterwochenende wird das bedeutende Handelszentrum am Noor erneut lebendig und überall herrscht rege Betriebsamkeit. In die Häuser fallen die ersten frühlingsschönen Sonnenstrahlen und die Marktbetreibenden und die Besucher*innen handeln und tauschen in buntem Treiben lokale Produkte, Kunsthandwerk und exotische Waren wie Schmuck, Kleidung, Keramik, Holzgefäße, hochwertige Messer und andere Schmiedewaren. Dazu heißt das Wikinger Museum Haithabu über hundert Händler*innen aus Deutschland, Dänemark und den Nachbarländern willkommen. Das Besondere am Frühjahrsmarkt ist, dass den Marktbesuchenden ein authentisches Erlebnis geboten wird. Die Händler*innen und Handwerker*innen orientieren sich an den überlieferten Techniken, Materialien und Formen, nach denen in der

Wikingerzeit gearbeitet wurde, und erzählen und erklären diese mit Leidenschaft. All dies geschieht in der faszinierenden Atmosphäre der nachgebauten Häuser, die das damalige Leben der Wikinger widerspiegeln. Aufgrund der begrenzten Parkplätze und zum Schutz des Welterbes Haithabu wird auch zum Frühjahrsmarkt wieder der kostenlose Shuttledienst vom 9 bis 17.30 Uhr angeboten. Dieser wird regelmäßig zwischen dem großen P+R-Parkplatz an der B77 beim Fliegerhorst Schleswig/Jagel und dem Parkplatz am Wikinger Museum Haithabu fahren. Weitere Informationen sind unter www.haithabu.de verfügbar.

**3.-6. April, Frühjahrsmarkt in Haithabu,
Wikinger Museum Haithabu
Haddeby bei Schleswig**

Ostern
3.-6.4.
9 bis 17 Uhr

haithabu.de



**Wikinger Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

 **Welterbe
Haithabu-Danewerk**

 **Sparkasse**

PROVINZIAL


Die Sparkassen sind Partner der
Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen
Schloss Gottorf

MUSIK, MASCHINEN UND EIN ZEICHEN FÜR DEN FRIEDEN

Am Ostersonntag, 5. April, steigt mit dem Motorrad-Gottesdienst (MOGO) vor der Marienkirche das traditionelle Treffen der Biker*innen in Husum.

Das erste große Motorrad-Event 2026 führt in die Storm-Stadt Husum – zum 42. Motorrad-Gottesdienst (MOGO). Gute Musik von Twice und schnittige Maschinen stehen im Mittelpunkt dieses beliebten Biker*innen-Treffens.

FÜR DEN FRIEDEN

Die Predigt wird Pastor Friedemann Maggaard halten, für den der MOGO auch zur Friedens-Demo wird: „Es geht um den Sieg über den Tod, der an Ostern gefeiert wird. Und um Frieden“, sagt er. „Der Frieden ist ein großes Gut. Frieden ist nicht alles, aber ohne Frieden ist alles nichts.“

Krieg und Hass vernichten weltweit unschuldige Menschenleben. Aber wer mit sich und der Welt im Frieden ist, kann das Leben genießen; auch gerade auf dem Motorrad.“ Husums Pastor lädt herzlich zur Open Air-Predigt ein. „Für den Frieden stehen wir auf. Gegen Krieg und Hass, gegen Terror und Ausbeutung. Gegen die Unterdrückung von Minderheiten, aber FÜR die Würde eines jeden Menschen.“

Die Band Twice sorgt an diesem Mittag für den guten Beat, und sogar eine Trauung steht auf dem Programm. Friedemann Maggaard freut sich auf den 42. MOGO!



Foto: Thomas Lorenzen

MOTORRADKORSO UM 12 UHR

Der Ablauf beginnt traditionell mit dem Treffen der Biker*innen im Husumer Gewerbegebiet. Von dort startet um 12 Uhr der beliebte Motorradkorsio, der durch die Stadt zum Marktplatz vor die Marienkirche führt. Hier beginnt um 13 Uhr der Gottesdienst. „Unsere Freude bringen wir vor Gott und unsere Sorgen. Segen erbitten wir für die neue Motorradsaison. Damit alle heil und fröhlich wieder nach Hause kommen: Segne, Gott!“ freut sich Pastor Maggaard auf viele Biker*innen und Gäste.

Meisterklasse



Foto: Josef Pollersack – weiterspielen

Die New Yorker Juilliard School lädt 1971 zu einer Sensation ein: Maria Callas hält ihre erste und einzige Meisterklasse ab. Die Gesangs-Prominenz der Stadt befindet sich im Publikum, um zu erleben, wie die Diva ihre Kunstgeheimnisse an ausgewählte Studierende weitergibt. Sie selbst hat ihren allerhöchsten Anspruch und ihre Schonungslosigkeit mit dem Verlust ihrer Gesangsstimme bezahlt. In ihrer Meisterklasse sind zwei Sopranistinnen und ein Tenor, mit denen sie an Arien

aus „La Sonnambula“, „Lady Macbeth“ und „Tosca“ arbeitet – jede Oper ein Meilenstein ihrer Karriere. Aber mit ihrem Auftritt als Lehrerin in New York kehrt sie nicht nur zu den Triumphen, sondern auch zu den Verwerfungen in ihrem Leben zurück. Das Schauspiel mit Musik von Terrence McNally mit Andrea Eckert wird am Mittwoch, 4. März, um 19.30 Uhr im theater itzehoe aufgeführt. Der Eintritt kostet 17 bis 30 Euro, an der Abendkasse zuzügl. 3 Euro. Infos: www.theater-itzehoe.de.

4. März, 19.30 Uhr, theater itzehoe, Itzehoe



Foto: Sara Toschke

FÜHRUNGEN DURCH DAS KREISARCHIV

Zum Tag der Archive am Samstag, 7. März, öffnet das Kreisarchiv Nordfriesland seine Räumlichkeiten in der Asmussenstraße 19 in Husum. Unter dem Motto „Alte Heimat – neue Heimat“ nehmen Archivleiterin Sara Toschke und ihr Team die Besucher*innen im Rahmen von drei Führungen mit auf eine Reise in die Vergangenheit. Welche persönlichen Geschichten, historischen Dokumente und bewegende Zeugnisse von Aufbruch, Ankommen und Neuanfang liegen in den Beständen versteckt? Wie sieht Heimat in Nordfriesland aus? Was sind die ältesten Urkunden in den Magazinräumen? Was gilt es zu beachten, wenn Archivgut gelagert wird? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten die Teilnehmenden beim Blick hinter die Kulissen. Die Führungen beginnen um 11, 12 und 13 Uhr. Anmeldungen sind bis zum 2. März erforderlich – per Mail an kreisarchiv@nordfriesland.de oder unter Tel.: 04841 / 80 62 106.

7. März, 11, 12 und 13 Uhr, Kreisarchiv, Husum

Ein besonderes Highlight im Frühling: Die Büsumer Drachenflugtage, an denen bunte Drachen in den Himmel aufsteigen.



Alle Infos und weitere Termine finden Sie unter WWW.BUESUM.DE

FRÜHLINGS- ERWACHEN IN BÜSUM

In Büsum steht der Frühling vor der Tür und mit ihm eine bunte Auswahl an Veranstaltungen und Frühlingshighlights.

Am verkaufsoffenen Sonntag am 8. März können Sie von 11 bis 16 Uhr nach Herzenslust in der Alleestraße shoppen und die Fußgängerzone entdecken. Vom Strand bis einschließlich zum Brunnenplatz lädt diese mit zahlreichen Geschäften, Boutiquen, Restaurants und Cafés zum Bummeln und Verweilen ein.

Die letzte Saunanacht der Wintersaison in der Meerzeit Büsum, Wellenbad & Spa am Freitag, den 6. März lädt ebenfalls zum Entspannen ein. Unter dem Motto „Deep Relax – Absolute Entspannung und Entschleunigung“ warten angenehme Stunden auf die Gäste.

Zum Frühlingsbeginn fangen auch die Kulinarischen Ortsrundgänge wieder an – die erste Tour findet am 26. März um 14 Uhr statt, Startpunkt ist der Ankerplatz. Ab Ende März kommen außerdem die Strandkörbe an der Watt-Tribüne und der Familienlagune Perlebucht wieder raus und laden zu schönen Stunden am Meer ein.

HIGHLIGHT: 12. BÜSUMER DRACHENFLUGTAGE

Vom 4. bis 6. April von jeweils 10 bis 17 Uhr können Besucher*innen und Einheimische die Drachenflugtage auf der Watt'n Insel erleben. Zum 12. Mal präsentieren die Drachenfieger ihre Kunstwerke in den verschiedensten Farben und Formen am Himmel von Büsum. Seehunde, Spikes, Marienkäfer, Haie, Schlangen und andere Formen in allen Farben des Regenbogens begeistern Groß und Klein und sorgen für bunte Stimmung in der Familienlagune.

AUSBLICK: DAS GROSSE LEGENDS AT THE SEA WOCHELENDE

Am 29. und 30. Mai verwandelt sich Büsum wieder in den Schauplatz, an dem Legenden sich die Klinke in die Hand geben. Den Auftakt macht in diesem Jahr niemand Geringeres als die Mutter des Deutsch-Pop: Nena. Während am Samstagabend Johannes Oerding mit gefühl-

vollen Gitarrensounds Büsums Watt-Tribüne begeistern wird. Schnell sein, lohnt sich! Tickets für beide Veranstaltungen sind erhältlich auf eventim.de und myticket.de

Büsum blüht auf: Die kommende Saison hat wieder so einige Highlights im Terminkalender.



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



CiNFiNITY

GRENZENLOSER KINOSPASS

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

Gegründet in Schleswig-Holstein fürs ganze Land.



Jetzt App holen!

CiNFiNITY
Das Kino-Abo, das verbindet.

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

JAHRES-ABO FÜR 177 EURO

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



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 Komplettanierung 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 Cinfinity 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

KLEINES DORF, GROSSER BLUES **Guitar Heroes in Joldelund**

Im nordfriesischen Joldelund passiert regelmäßig das, womit man auf dem platten Land kaum rechnen würde: Internationale Bluesgrößen geben sich in Gerd's Juke-Joint die Klinke in die Hand.

Gastgeber ist Bio-Bäcker Gerd Lorenzen, der mit Leidenschaft, Kontakten und viel Herzblut Musiker aus aller Welt in das Dorf holt – und damit eine besondere Clubatmosphäre schafft, die Fans wie Künstler gleichermaßen schätzen. Beim diesjährigen Guitar Heroes Festival stehen wieder zahlreiche Highlights auf dem Programm.

So trifft am 13. März die preisgekrönte nordirische Blues- und Soulsängerin Kaz Hawkins, Gewinnerin der European Blues Challenge,

auf den US-Gitarristen Marquise Knox, der bereits mit Legenden wie B. B. King auf der Bühne stand. Am 14. März folgt der virtuose Bluesrocker Davy Knowles, bekannt aus der Band Back Door Slam und als gefragter Solo-Gitarrist, gemeinsam mit der französischen Künstlerin Elise Frank.

Am 2. April darf sich Joldelund über den US-Gitarristen Bernard Allison freuen: Der Sohn der Legende Luther Allison ist seit Jahrzehnten eine feste Größe der internationalen Blues-Szene. So wird Gerds Juke-Joint einmal mehr zum

Foto: Disto Pictures



Bernard Allison, Sohn der Chicago-Blues-Legende Luther Allison, steht für energiegeladenen Blues mit Rock- und Funk-Einflüssen.

Treffpunkt für Bluesfans – und Joldelund zum kleinen, aber strahlenden Fixpunkt auf der internationalen Blueskarte. Mehr Infos und Karten unter www.jukejoint.joldelunder.de.

POLNISCHE JAZZ-POESIE



Foto: Anton Deydt + Migo Eichholz

Im April entführt das Iga Osowska Quartett die Gäste der Klappstuhlbühne Kellinghusen in die Welt der polnischen Jazz-Poesie. Iga Osowska begann vor vielen Jahren, sich auf der Suche nach ihren Wurzeln mit verschiedenen bekannten Künstler*innen der polnischen Kulturszene zu beschäftigen. Mit ihrer warmen und zugleich kräftigen Stimme gelingt es der Wahl-Lübeckerin, deren Kunst ein neues musikalisches Gewand zu verleihen. 2023 gewann Iga Osowska als erste weibliche Person den renommierten Lübecker Jazzpreis. Am 25. April wird sie zusammen mit Mara Jessen am Klavier, Timon Krämer am Kontrabass und Alex Petratos an den Drums in Kellinghusen zu hören sein. Der Eintritt kostet 22 Euro.

25. April, 20 Uhr, Klappstuhlkultur Kellinghusen

MÄNNER! COMEDY-SPASS IN WILSTER

Das Comedy-Duo Bibi & Ina kommt ins Kulturhaus Wilster. Im Gepäck haben die beiden: „Männer!“ So heißt ihr brandneues Programm. Hintersinnig und frech gehen sie der Frage nach: „Sind Männer noch zeitgemäß, oder können die weg?“ Eigentlich machen Männer nur Dreck, kosten Nerven und belasten den Staatshaushalt – aber wollen wir ganz auf sie verzichten? Mit Witz und Ironie gehen Bibi & Ina emanzipatorischen Fragen auf den Grund und kommen dabei zu überraschenden Einsichten. Der Eintritt kostet 18 Euro, ermäßigt 13 Euro.

21. März, 20 Uhr, Kulturhaus Wilster



Foto: K. Jessen

Entdecker-Tag in Kropp

Hybrid und E-Pick-up feiern Premiere

Am 14. März lädt das Autohaus Stien zum KGM Entdecker-Tag nach Kropp ein. Im Mittelpunkt stehen zwei echte Kraftpakete.

Der Frühling bringt Bewegung auf die Straße – und im Autohaus Stien in Kropp auch gleich zwei Fahrzeugpremieren. Am 14. März 2026 lädt das Team rund um Geschäftsführer Stefan Stien zum KGM Entdecker-Tag ein. Von 10 bis 15 Uhr stehen in der Fabrikstraße 1 die neuesten Modelle der koreanischen Marke KGM im Rampenlicht: der Torres Hybrid und der Musso EV, der erste vollelektrische Pick-up des Herstellers.

TORRES HYBRID: MEHR EFFIZIENZ FÜR DAS SUV-SEGMENT

Mit dem neuen Hybridantrieb treibt KGM die Elektrifizierung seiner Modellpalette konse-

quent voran. Erstmals bietet die Marke einen Vollhybrid an – zunächst im SUV Torres, der damit nicht nur in Sachen Technik, sondern auch im Alltag an Attraktivität gewinnt. Der Hybrid kombiniert einen 1,5-Liter-Turbobenziner mit Elektromotor und erreicht eine Systemleistung von 150 kW/204 PS. Das Ergebnis: mehr Dynamik bei reduziertem Verbrauch. Laut Hersteller liegt der kombinierte Kraftstoffverbrauch bei 6,1 Litern auf 100 Kilometer, die CO²-Emissionen bei 139 g/km (WLTP)..

MUSSO EV: DER ERSTE VOLLELEKTRISCHE PICK-UP VON KGM

Neben dem neuen Hybrid-SUV sorgt ein weiteres Modell für Aufmerksamkeit: Der KGM Musso EV bringt das bewährte Pick-up-Konzept der



Marke erstmals in die vollelektrische Zukunft. Mit einer Pritsche von knapp 1,35 Metern, einer Nutzlast von bis zu 500 Kilogramm und einer Anhängelast von bis zu 2,3 Tonnen richtet er sich an alle, die Alltagstauglichkeit und moderne Antriebstechnik verbinden möchten.

**KGM Entdecker-Tag:
14. März 2026, 10–15 Uhr**

**Autohaus Stien GmbH, Fabrikstraße 1, Kropp
(auch in Bergenhusen)**

Foto: KGM

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM KGM ENTDECKER TAG

AM 14. MÄRZ 2026 IN KROPP



KGM Musso EV: Stromverbrauch kombiniert: 26,0–23,0 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A.

Entdecken Sie die Fahrzeuge von KGM: familienfreundliche SUVs und Pick-Ups aus Südkorea.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch am 14. März 2026 von 10–15 Uhr in unserem Haus in Kropp.

**Das Highlight:
Die Premiere des neuen
vollelektrischen Pick-Ups Musso EV!**

KGM
Enjoy with Confidence

Autohaus Stien
Dörpstroot 27 | 24861 Bergenhusen
Fabrikstraße 1 | 24848 Kropp
www.autohaus-stien.de

GmbH

MATTIS BRODERSEN DER „SUNE“ VON FÖHR

Mattis Brodersen ist ein Föhrer Jung, ein Sune, wie man auf der Insel sagt, denn hier spricht man Friesisch. Mattis ist damit groß geworden und so singt er auch. Der 30-jährige Nordfrieze hat ein neues Album auf den Markt gebracht, auf dem er den Ärzte-Song „Junge“ (Sune) auf Fering vorstellt.

VON MARION LASS

Eigentlich ist Mattis, der in diesem Jahr 30 geworden ist, gelernter Maler. Sein Vater hat einen eigenen Betrieb auf Föhr und so folgte Sohn Mattis in seine Fußstapfen. Doch nach Abschluss der Ausbildung, einem Trip um die Welt und dem Pandemie-Stillstand stand für ihn fest: Ich möchte Musik machen! Auch dieses Talent entspringt den Genen, denn Papa Brodersen hat mit einer Mitgliedschaft im Gesangsverein und dem Spielen der Tuba schon gut vorgelegt.

„ICH MUSS MUSIK MACHEN“

„Es gab da diesen einen Moment. Da war mir klar, dass ich Musik machen muss“, sagt Mattis Brodersen. Und seitdem steht der Nordfrieze mit seiner Loop-Station auf der Bühne und präsentiert seine Songs – die meisten davon

selbst geschrieben. Die Töne auf der Loop sind von ihm eingespielt und arrangiert. Alles passt zusammen – und zu seiner Stimme, die gleichzeitig warm, aber auch kraftvoll und prägnant ist. Sie nimmt einen mit, egal ob man Fering versteht oder nicht.

NEUES ALBUM „FERING“

Ende November 2025 erschien sein neues Album „Fering“. Darauf sind Lieder wie „Fering uun New York“. Darin geht es um einen Friesenjung in der Millionenstadt, der sich fragt, ob ihn dort jemand versteht. Aber auch „Letst glee“, ein Song, der für viele Föhrer zur emotionalen Hymne geworden ist, ist Teil des neuen Albums. Und dann natürlich „Sune“, seine Fering-Version von „Junge“ – mit der persönlichen Erlaubnis der Band „Die Ärzte“.

Mattis Brodersen hat im November sein neues Album herausgebracht. „Fering“ heißt es.



Redakteurin Marion Laß hat mit Mattis Brodersen gesprochen – über seine beruflichen Wünsche, aber natürlich auch über seine Träume.

Mattis, wie entsteht ein Song bei Ihnen?

Es gibt tatsächlich verschiedene Herangehensweisen. Wenn mir eine Idee in den Sinn kommt, nehme ich die mit meinem Handy auf. Entweder ist das ein Text oder eine Melodie. So entsteht im Laufe der Zeit ein Pool, mit dem man arbeiten kann. Wenn dann der Arbeitsmodus angesagt ist, kann man mit den Schnipseln wunderbar arbeiten.

Wie kommen Sie an die Ideen?

Die kommen meistens ganz plötzlich, oft hilft es, Musik zu hören – als Inspiration. Ich habe zu Hause ein kleines Homestudio mit Laptop, zwei Boxen, Keyboard und Mikrophon. Hier sitze ich oft und probiere verschiedene Dinge an der Loopstation aus.

Welche Themen beschäftigen Sie?

Es geht viel um Heimat, Herkunft, Ferne. Ich bin gerne zu Hause, aber ich bin auch gerne unterwegs. Meistens schreibe ich über Alltägliches oder darüber, was es bedeutet, erwachsen zu werden, oder es geht um die menschliche Entwicklung, um Liebe und um Zwischenmenschliches.

Für wen sind Ihre Songs?

Es gibt keine Altersgruppe. Meine Musik ist für alle Leute, die handgemachte Musik lieben.

Sie durften den Ärzte-Song in Fering übersetzen und nutzen. Wie cool!

Ja, Sune heißt Junge und ist tatsächlich ein toller Coversong von den Ärzten. Fünf Leute haben an dem Lied gearbeitet. Und dass ich den Song dann tatsächlich auf das Album nehmen durfte, war für mich wie ein Ritterschlag.

Haben Sie Vorbilder?

Ja, da gibt es einige. Meine Favoriten sind Ed Sheeran, Noah Kahan, James Bay und John Denver.

Was steht dieses Jahr bei Ihnen an?

Im April geht es für mich nach Berlin in ein großes Tonstudio. Dieser Termin ist durch den bekannten Musiker Richard Wester zustande gekommen. Dort werde ich mit dem Schlagzeuger von SDP – Thilo Brandt – und dem



*„Es gab da diesen einen Moment.
Da war mir klar, dass
ich Musik machen muss.“*

Mattis Brodersen

Toningenieur von Roland Kaiser – Alex Wende – zusammen im Studio arbeiten. Meine Songs werden auf Englisch aufbereitet. Ich bin schon sehr gespannt und freue mich auf diese neue Erfahrung. Und wenn es dabei bleibt, bin ich im Juni in der NDR Talkshow zu sehen. Auch das wird sehr spannend.

Bekommt man Sie hierzulande zu Gehör?

Ja, es gibt schon Buchungen im Norden. Zum Beispiel bin ich am 28. März in Niebüll beim „Superding“, einem Festival im Schulzentrum, dabei. Da geht es von 14 bis 24 Uhr um Musik, Kultur und Begegnung. Und ich bin am 17. Mai auf dem Gortorfer Landmarkt vertreten, am 25. Juni in Büsum zur Kurmusik, und vom 1. bis zum 11. Juni dreimal täglich an der Föhrer Promenade zu hören. „Musik am Meer“ nennt sich die Veranstaltung bei uns auf der Insel.

Wo kann man Ihre Songs kaufen?

Über alle gängigen Streaming-Plattformen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, eine CD zu kaufen über den Friisk Shop der Ferring Stiftung. Für die Stiftung habe ich vor einiger Zeit zwölf Songs aufgenommen, sieben davon aus eigener Feder. Wir sprechen eine Sprache und arbeiten eng zusammen.

Wo sehen Sie sich in fünf Jahren?

Darüber habe ich lange nicht mehr nachgedacht. Hoffentlich kann ich gut von meiner Musik leben und weiterhin Konzerte spielen, gerne auch größere. Auf jeden Fall möchte ich weiterhin Musik schreiben und produzieren. Ich würde gerne die Musikszene auf Föhr aktivieren und nach vorne bringen, arbeite an einer offenen Bühne und könnte mir gut vorstellen, Gitarrenunterricht zu geben.

Und wie sieht Ihr großer Traum aus?

Tja, da stehe ich dann im Stadion und darf vor 30.000 Menschen spielen. Mal gucken, ob er wahr wird.

Danke für das nette Gespräch und viel Erfolg!

NEUES ALBUM



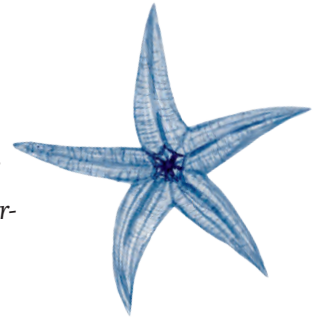
Auf dem Album „Fering“ sind friesische Songs aus der Feder von Mattis Brodersen zu hören. Zudem darf man sich über die friesische Coverversion des Songs „Junge“ von „Die Ärzte“ freuen. Bei Mattis ist der Titel aber natürlich übersetzt und heißt „Sune“.



ZU OSTERN AUF DIE INSELN UND HALLIGEN

MÖWENGESCHREI STATT MAILS

Mit dem Erwachen des Frühlings entwickelt der Norden wieder seine ganz eigene Magie. Jetzt wäre es gut, ein paar Tage frei zu machen. Warum nicht über die Ostertage einen Ausflug in die nordfriesische Insel- und Halligwelt unternehmen?



Kommen Sie gedanklich mal kurz mit und stellen Sie sich vor: die gigantische Weite des Meeres, dazu Salzgeschmack auf den Lippen, glitzernde Gischt am Bug eines Ausflugsschiffs, frischer Wind um die Nase, später ein Cappuccino am Strand. Das klingt gut, oder?

INSELFEELING STATT ALLTAG

Ob Sylt mit seinen weiten Stränden und der belebten Promenade, Föhr, die „grüne Insel“ mit Reetdach-Dörfern und Friesen-Charme, Amrum mit Kniepsand und Leuchtturm oder das entschleunigte Pellworm – jede Nordseeinsel hat ihren eigenen Reiz und Rhythmus.

DIE NATUR IST AUF „START“

Ostern ist ein guter Zeitpunkt, einen Abstecher auf die Eilande zu machen, denn die Saison ist noch nicht in vollem Gange, die Natur aber schon auf Start. Es ist genügend los, um ein bisschen was zu erleben. Und noch ruhig genug, um zu entspannen.



Natur pur und mit den Möwen (fast) auf Augenhöhe



Muscheln! Beim Tripp durch die Insel- und Halligwelt werden die kleinen Dinge groß.



HALLIGEN: EINFACH MAL CHILLEN

Wer mal richtig abschalten möchte, für den ist ein Besuch auf den Halligen genau das Richtige. Häuser auf Warften, Blick aufs Meer bis hin zum Horizont, durchatmen. Wer hier Ostern verbringt, feiert nicht nur den Frühling, sondern auch die Kunst des Loslassens: keine Hektik, kein Lärm, nur ganz viel Zeit.

INTENSIVE „ME-TIME“

Aber wie auch immer Sie sich entscheiden – ob Halligen oder Inseln – es bleibt eine schöne „Me-Time“ für Wattspaziergänge, Tee mit Kluntje, tiefe Gespräche und für alles, was im Alltag auf der Strecke bleibt. Zum Besuch gehören um diese Jahreszeit blökende Lämmer, die Deiche entlangspringen, und Kegelrobben, die auf den Sandbänken dösen. Und wer morgens aufsteht, freut sich auf Möwen statt auf Mails.





Nehmen Sie Platz, genießen Sie die Weite – ob mit Blick aufs Meer oder beim Spaziergang am Wasser.



ANREISE ALS TEIL DES ABENTEUERS

Schon die Anreise ist ein großer Spaßfaktor. Mit der Bahn geht es über den Hindenburgdamm nach Sylt, mit der Fähre ab Dagebüll hinüber nach Föhr und Amrum oder per Ausflugsschiff zu den Halligen.

Wer sich nicht entscheiden kann, bucht Inselhopping: ein, zwei Nächte hier, ein Osterfrühstück dort, und zwischendurch die salzige Brise an Deck eines Schiffes. Das Frühlingslicht lockt uns hinaus und mit ein bisschen Glück gleitet eine Seehundsnauze neben dem Bug durch die Wellen.

EIERSUCHE AUF PELLWORM

Wer nicht ganz so viel Zeit mitbringt, nutzt die Möglichkeit von Tagesausflügen. Sie sind beliebt. Und warum auch nicht? Morgens mit der ersten Fähre rüber und eintauchen in diese besondere Welt des Nordsee-Feelings, um am Abend tiefenentspannt wieder zurückzufahren. Eiersuche auf Pellworm oder in den Dünen von Sylt? Warum denn nicht?

WATT, WIND UND WELLEN

Während des gesamten Jahres entfaltet das Watt seinen besonderen Zauber. Hier geht es unter fachkundiger Führung durch glänzende Priele, vorbei an Muscheln und Wattwürmern oder besonderen Wattvögeln. Der Vogelzug macht die Region zum Freilufttheater, wenn die Schwärme wie eine sich stets verändernde Zeichnung über den Horizont ziehen.



Allein der Weg hinein in die Insel- und Halligwelt ist schon ein Erlebnis.



Mal was Neues ausprobieren: Zu Ostern geht es auf Wattwanderung. Wichtig: Rechtzeitig buchen!

Die österliche Eiersuche wird verlegt. Wie wär's mit Hallig Hooge oder Pellworm?



RADTOUREN UND OSTERFEUER

Auf den Inseln und Halligen warten Radwege, die entdeckt werden wollen. Mit dem Fahrtwind im Gesicht und dem Salzgeschmack auf den Lippen geht es immer am Wasser entlang – an Deichen, Dünenwegen oder Holzstegen. Das Meer ist dabei ein ständiger Begleiter. Wer noch bleiben möchte, für den lodern abends die Osterfeuer. So fühlt sich der Norden an: Es ist Zeit zum Glückhsein!

Fotos: Adabe Stock



ZaubertopfClub

Einfach besser essen.
Leg jetzt los!

Neu!

JETZT
BESTELLEN



Das Standardwerk
für TM7, TM6 & Co.

Dein Begleiter
für jeden Tag
und jeden Anlass

Über 100 einfache,
schnelle Gerichte
und Grundrezepte

Geniale Tipps
und Zubehör-Tricks,
die Zeit sparen



Die wichtigsten Rezepte
und Tipps für jeden Tag
mit Thermomix®

Hier scannen!



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

amazon.de

978-3-96417-345-4

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Bücher online

Mayersche.de

ENDLICH RAUS!

*Über einen wirklich satten Winter konnten wir uns freuen.
Doch nun weg mit Mantel, Schal und Handschuhen
und rein in die frische Frühlingsluft!*





ESTLAND ENTDECKEN EIN KÖSTLICHES ZIEL

*Das nördlichste baltische Land ist ein Geheimtipp für alle,
die Genuss als Zusammenspiel von Natur, Kultur
und Begegnung erleben möchten.*

Zwischen Ostseeküste, Mooren, Wäldern und Inseln entfaltet sich eine Küche, die tief in regionalen Traditionen verwurzelt ist und zugleich offen für moderne Einflüsse bleibt. Essen ist hier Ausdruck von Identität, Jahreszeitenbewusstsein und gelebter Gastfreundschaft.

Estlands kulinarischer Kalender für 2026 führt durch ein Jahr voller Aromen: Von der Weinmesse Estland mit Beeren-, Apfel- oder sogar Brennnesselweinen bis zu den sommerlichen Toidutänavad, den Street-Food-Festivals im ganzen Land. Formate wie die Tallinn Restaurant Week machen Spitzenküche für Gäste erlebbar und ergänzen das Angebot der im MICHELIN Guide und bei Falstaff ausgezeichneten Restaurants.

STREET FOOD & INSELKÜCHE

Im August verwandelt sich der Peipussee in eine 175 Kilometer lange Genussroute: Rund 40 Pop-up-Restaurants servieren frischen Fisch,

Wildgerichte, Suppen und traditionelle Desserts – Kulinarik trifft Dorfkultur und Landschaft. Im September rückt das Saaremaa Food Festival die Inselküche in den Fokus, ergänzt durch das entspannte Kuressaare Street Picnic.

Der Herbst steht im Zeichen von Roggenbrot, Ernte und Waldküche. Entlang der Zwiebelstraße öffnen Höfe und Gärten zum Onion Route Buffet Day, während Workshops Einblicke in Handwerk und Tradition geben. Im November wird das Kreativzentrum Kultuurikatel beim Tasty Estonia zum Treffpunkt von Produzenten, Köchen und Sommeliers.

Ob Sommer am See oder Winter mit wärmeren Gerichten aus Wurzelgemüse, Fisch und Wild – Estlands Küche spiegelt die Vielfalt seiner Landschaft. Jede Reise wird so zu einem kulinarischen Erlebnis, das weit über den Teller hinausgeht. Mehr Infos zum kulinarischen Kalender unter visitestonia.com/de.


SLOW DOWN
HOTELS

bei Lübeck & Kiel

Wellnessbereich
Jedes Zimmer mit
Dampfsauna | Küche |
Balkon

*Einfach nur Du
Deine Me-Time
an der Ostsee*

Spare 10 % auf deine
Übernachtung
mit dem Code
Metime.



SlowDown Bottsand |
Hotel & Spa
Ostseepromenade 30
24235 Wendtorf



SlowDown
Travemünde
Priwallpromenade 20
23570 Lübeck

0800 7668448 | info@slowdown-hotels.de



„ENDLICH FÜHLT ES SICH RICHTIG AN“

Mark wurde 1972 in Husum geboren. Entsprechend gibt es ihn schon ein paar Tage länger, aber seit dem 2. Oktober 2025 ist er offiziell eine sie, heißt Mara Sophie und ist – auch rechtlich gesehen – eine Frau. Im Gespräch mit Marion Laß erzählt sie über ihren Weg dorthin.

VON MARION LASS

Juckreiz am ganzen Körper und Depressionen. Mit diesen Symptomen fing im Sommer 2024 alles an. Es folgte ein erster Hörsturz, der zunächst einmal der lauten Musik ihrer Band geschuldet wurde, und ein weiterer im November, der wie aus dem Nichts kam. „Ich hatte keine Ahnung, was mit mir los ist, ich weiß nur, dass ich nicht mehr konnte und keine Kraft mehr hatte“, erzählt Mara.

VIELE WEIBLICHE EIGENSCHAFTEN

Zusammen mit Ehefrau Daniela sitze ich mit Mara in der Stube und höre mir ihre Geschichte an. „Mara hat nie das klassische Männertum gelebt. Fußball, Saufen oder Rummackern gab es nicht. Sie hat schon damals viele weibliche

Eigenschaften mitgebracht, zu ihren Hobbys gehören unter anderem Häkeln und Nähen“, sagt Daniela. „Und sie hatte immer schon ein Faible für schöne Klamotten.“ Seit 2008 ist Daniela mit der Mediengestalterin zusammen und fand genau diese Eigenschaften anziehend. „Ich suchte damals einen Partner, der Gefühle zeigen kann und mit dem ich tiefe Gespräche führen kann; einen Feingeist, der Musik und Konzerte liebt.“ Und genau das fand Daniela in dem damaligen Mark.

WAS STIMMT NICHT MIT MIR?

Für ein Gothic-Konzert im Herbst 2024 wollten sich die beiden entsprechend kleiden und kauften schwarze Schminkutensilien für den Abend. „Das war das erste Mal, dass ich Mark mit kajalbetonten Augen gesehen habe. Er hatte

sehr viel Spaß dabei, sich zurecht zu machen“, erinnert sich Daniela. Nach diesem Konzertwochenende folgte der Hörsturz. „Wir haben alles Mögliche versucht – Kortison-Therapie, Osteopathie, nichts half.“ Später kam eine schwere Depression hinzu. „Ich konnte zwar arbeiten, aber danach war ich zu nichts mehr zu gebrauchen“, erinnert sich Mara. „Daniela musste zu Hause alles alleine regeln.“ Beim Arzt gab es zunächst einmal Medikamente, die das Leben erträglicher machten, aber die Frage nach dem Warum blieb unbeantwortet. „Was stimmt nicht mit mir?“

TRANSSEXUALITÄT

Daniela ist Hypnose-Coach mit eigener Praxis und vielen Tabu-Themen gegenüber aufgeschlossen. Als Mara zunehmend schwächer ▶

Ein altes Foto. Mark und Daniela sind seit 2008 ein Paar. „Ich hatte Angst, meinen Lebenspartner zu verlieren“, sagt Daniela.



„Was stimmt nicht mit mir?“ Bis aus Mark Mara wurde, war es ein langer Weg.

Ein Bild aus vergangenen Tagen. „Ich habe eine Rolle gespielt“, sagt Mara heute.

„... am Ende wusste ich, dass ich in Wirklichkeit eine Frau bin.“

Mara Sophie

► wurde, machte sie sich große Sorgen und viele Gedanken. Zu diesem Zeitpunkt lernten Daniela und Mark eine Transfrau kennen und kamen das erste Mal persönlich mit dem Thema Transsexualität in Kontakt. Das sind Menschen, die ihr körperliches Geschlecht als nicht stimmig empfinden und den Wunsch haben, in einem anderen Körper zu leben. „Mark hatte bis dahin keinen persönlichen Bezug zur Transsexualität. Nach außen gab er den ‚männlichen Mann‘ mit Vollbart und Undercut und füllte seine Rolle perfekt aus. Aber man konnte mit ihm tiefgehende Gespräche führen und wie mit der besten Freundin durch Dick und Dünn gehen“, erzählt Ehefrau Daniela. „Irgendwie habe ich immer öfter gespürt, dass da ‚was‘ ist. Aber was genau wusste ich nicht. Wir mussten der Sache nachgehen, denn ich hatte das Gefühl, es ist fünf vor zwölf.“

SEIT 30 JAHREN EINE ROLLE GESPIELT

Beide sind spirituelle Freigeister und als sie ein Medium kennenlernten, das ihnen den Rat gab, nach innen zu schauen, beschränkten sie den Weg der Sinnfindung. Von Vorteil war, dass Daniela als Hypnose-Coach schnell helfen konnte. „Wir haben auf hypnotischer Basis Blockaden gelöst. Das hat dafür gesorgt, dass viele kleine Impulse an die Oberfläche kamen“, erläutert Daniela. Mara nickt. „Es war eine unglaubliche Erfahrung. Mir wurde immer klarer, dass ich seit 30 Jahren eine Rolle spiele und schon genau so lange an Depressionen leide – und am Ende wusste ich, dass ich in Wirklichkeit eine Frau bin“, sagt sie.

Doch es mussten noch viele Fragen geklärt werden. Um herauszufinden, ob es sich bei der Sehnsucht nach Weiblichkeit um einen Fetisch,

Crossdressing oder Transidentität handelt, bestellten die Eheleute Damenbekleidung in Maras Größe. Rock, Bluse, Kleid, Strumpfhosen, Plateau-Schuhe, vor allem figurbetonte Kleidung. Wie würde es sich anfühlen? Was würde es mit Mara machen? Als Mara bei der Anprobe sagte „Es fühlt sich endlich richtig an“, brach für Daniela eine Welt zusammen. „Ich hatte Angst, meinen Lebenspartner zu verlieren“, gesteht sie.

„ERSTES OUTING GALT MIR SELBST“

„Das Paket mit der Kleidung war die Büchse der Pandora“, erinnert sich Mara. „Ich war immer schon traurig, dass es mir nicht vergönnt war, schöne Kleider anzuziehen. Dass ich das jetzt leben darf, ist wie eine Befreiung, und diese Freiheit möchte ich nie wieder hergeben.“ ►

„Ich freue mich jeden Morgen, mich zurecht zu machen. Ich gehe glücklich durch die Stadt, genieße das Leben.“

Mara Sophie

► Doch war Maras Faible für weibliche Kleidung „nur“ ein Fetisch oder ging das Ganze tiefer? „Ich bin durch viele Prozesse gegangen“, erzählt Mara. „Neben Gruppensitzungen beim Psychotherapeuten haben Daniela und ich jeden Abend gesprochen, oft bis in die Nacht hinein. Während dieser intensiven Gespräche wurde mir immer klarer, dass ich eine Frau bin. Dieses erste Outing galt mir selbst.“ Viele Dinge aus der Kindheit sind in den Gesprächen an die Oberfläche gekommen. Mara zeigt mir ihre kleinen Kinderschühchen. Es sind rote Lackschuhe. „Das waren meine ersten festen Schuhe und ich habe darauf bestanden, dass es genau diese sein müssen“, sagt sie. Es

Zwei Frauen on Tour – für Mara fühlt sich ihre Welt endlich richtig an. Sie ist froh, dass Ehefrau Daniela an ihrer Seite ist.



Mara hat sich im vergangenen Jahr geoutet und fühlt sich seitdem rundum wohl.

sind Mädchenschuhe. Auch erinnert sie sich, dass sie früher öfter die Schminksachen ihrer Mutter ausprobiert hat. „Da war ich vielleicht 12 bis 14 Jahre alt.“ Kinderfreundschaften hegte sie meistens zu Mädchen. Ihre Hobbys wie Nähen und Häkeln trugen weibliche Züge, zeigten, dass Mara anders tickte. Aber wie sollte sie das wissen? Zu der Zeit waren Themen dieser Art selten und oft auch tabu, vor allem im ländlichen Raum.

SO, WIE DIE GESELLSCHAFT ES ERWARTET HAT

Diese Tabuisierung hat möglicherweise auch dazu geführt, dass Mara den männlichen Weg gegangen ist. „Ich habe eine Rolle gespielt“, sagt sie heute. Damit meint sie ihre erste Ehe, den Hausbau, die Kinder, die Vaterrolle. „Ich habe alles gemacht, wie es von der Gesellschaft erwartet wurde.“ Und sie betont: „Es ist nicht so, dass ich meine Kinder nicht liebe. Im Gegenteil. Aber mein Weg wäre mit dem Bewusstsein von heute wahrscheinlich anders verlaufen.“ Nach siebzehneinhalb Jahren Ehe kam es zur Scheidung. Danach lernte Mara Daniela kennen, mit der sie seit 2008 zusammen und auch glücklich verheiratet ist. Trotz allem blieb eine Traurigkeit und eine Leere, die mit wechselnden Hobbys gefüllt wurde. „Angeln, Werkzeuge, Motorrad, Kameras – es war wie eine dauerhafte Suche nach mir selbst“, erklärt Mara. „Manches Mal

bin ich auf dem Motorrad mitgefahren, weil ich Angst um meinen Mann hatte“, berichtet Daniela von Maras depressiver Phase.

ES MUSSTE EIN ABSCHLUSS HER

Zu wissen, dass sie eine Frau im Körper eines Mannes ist, war eine Zäsur in Maras Leben. Am 2. Oktober 2025 beantragte Mara eine Namens- und Personenstandsänderung beim Standesamt. „Ich habe mir den Namen Mara Sophie ausgesucht“, blickt Mara glücklich auf ihren zweiten Geburtstag. Sie fühlt sich angekommen. „Ich freue mich jeden Morgen, mich zurecht zu machen. Ich gehe glücklich durch die Stadt, genieße das Leben.“ Die alten Mark-Klamotten wurden inzwischen aus der Wohnung entfernt. Stattdessen haben Glitzer, Handtaschen und Schminke Einzug gehalten. „Es musste ein Abschluss her“, sagt Mara.

DAS UMFELD

Und das Umfeld? „Meine Kinder haben großartig reagiert“, erzählt sie. „Meine Tochter hat queere Freundinnen, für sie war das Thema nicht neu. Und mein Sohn hat mich umarmt und gefragt, wie er mich nennen darf. Auch er kennt Homosexuelle und Transmenschen.“ Die größte Freude aber hat ihr Vater Mara gemacht, als er zusammen mit seiner Tochter in Schleswig am Christopher Street Day (CSD) teilnahm. „Da wusste ich, dass ich akzeptiert werde – so wie ich bin.“ ►

Verstehen sich gut und halten fest zusammen: Mara und Daniela.



Mara mit Daniela beim Christopher Street Day in Schleswig. Im Hintergrund Maras Vater.

► LEUCHTEN IN DEN AUGEN

Ehefrau Daniela kommt zu ihrem eigenen Erstaunen gut mit der neuen Situation zurecht. „Manchmal denke ich, das Leben hat mich darauf vorbereitet“, sagt sie. „Ich wurde schon oft mit solchen Themen konfrontiert. Aber ich wollte ein normales Leben und hatte Angst, Mara zu verlieren“, resümiert sie die vergangenen

gänzt: „Auch ich habe mich neu gefunden, nicht nur Mara.“

VIELE ERSTE MALE

Die beiden leben heute ein anderes Leben. Es ist inniger. Sie stehen früh auf, genießen schon morgens die Zweisamkeit. „Ich brauche jetzt ein bisschen länger im Bad“, schmunzelt Mara und

bummeln oder über den Weihnachtsmarkt. Das erste Mal gemeinsam essen gehen, und vor allem die ersten Male auf der Damentoilette. Das alles als Frau, das war wirklich besonders“, sagt Mara. Und mit jedem Mal wird sie sicherer.

ENDLICH ANKOMMEN DÜRFEN

Was jetzt noch ansteht, ist die entscheidende OP. Im März stehen Gespräche mit den Ärzten an, dann wird der Antrag auf eine Geschlechtsangleichung gestellt. Danach wird der Medizinische Dienst der Krankenkasse seine Empfehlung aussprechen. Nach dieser OP gibt es kein Zurück mehr. Da muss „frau“ sich sicher sein. „Das bin ich, und ich freue mich darauf, endlich ankommen zu dürfen“, sagt Mara. Und Daniela? Die lächelt: „Für mich fühlt sich alles richtig an. Ich habe mich in meine beste Freundin verliebt.“ Mehr über Mara auf YouTube @mara_mein_leben2.0. ■

„Ich lerne mich und meinen Körper komplett neu kennen.“

Mara Sophie

Monate. „Mein Wertesystem ist mir komplett um die Ohren geflogen. Aber ich wusste auch, dass Mara Hilfe braucht.“ Sie erinnert sich noch gut an die Zeiten, an denen sie alleine auf einer Bank saß und sich den Sonnenuntergang angesehen hat. Mark war wegen seiner Depression nicht ansprechbar. „Aber seit verganginem Sommer sitzen wir wieder zusammen auf der Bank und genießen das Lichtspiel am Himmel. Mara hat wieder ein Leuchten in den Augen. Wenn man den geliebten Menschen wieder aufblühen sieht, ist das so wertvoll.“ Und sie er-

freut sich darüber, wenn Daniela ihr die Haare macht. Nach wie vor steht Mara auf Frauen. Das wird auch bleiben. Aber durch die Östrogenzufuhr und den Testosteronblocker verändert sie sich jetzt zunehmend. „Ich lerne meinen Körper komplett neu kennen“, sagt sie. Gefühlstechnisch passiert sowohl innen als auch außen gerade sehr viel. Sie ist froh, in Daniela eine Partnerin zu haben, die nicht nur versteht, sondern auch alles zusammen mit ihr durchlebt. „Es gab in den letzten Monaten viele erste Male“, berichtet Mara. „Das erste Mal durch eine Einkaufsstraße



Der Neustart am 2. Oktober 2025 wurde mit Familie und Freund*innen gefeiert.



ZWISCHEN EISBERGEN, STURM UND STERNENHIMMEL „KEIN TAG IST WIE DER ANDERE“

Starke Frau auf starkem Kurs: Manja Weihe (31) aus Rendsburg ist Steuerfrau auf dem Containerschiff „Tukuma Arctica“ der Royal Arctic Line. Mit uns spricht sie über Freiheitsmomente, Leben und Arbeitsalltag an Bord, Risiken auf See – und verrät, welche Seefahrtsklischees voll zutreffen.

VON MAYA SCHUKIES

Lebensart im Norden: Manja, du bist praktisch auf See groß geworden – dein Großvater war Kapitän, die Kindheit hast du zum größten Teil auf dem Familienschiff „Carmelan“ verbracht. Ab wann war für dich klar: Ich will selbst zur See fahren?

Manja Weihe: Eigentlich schon immer. Mich reizten von Anfang an die Abwechslung, der Blick aufs Wasser und die Begegnungen mit neuen Orten und Menschen. Zwischendurch stand auch Erzieherin auf meiner Liste – am liebsten hätte ich beides kombiniert. Tatsächlich habe ich drei Jahre nebenbei im Kindergarten gearbeitet. Das

hilft mir heute an Bord enorm: Ruhe bewahren, wenn's ruppig wird. Manchmal ist ein Schiff eben auch ein großer Kindergarten – im besten Sinne.

Wie wohnt und lebt man an Bord der „Tukuma Arctica“ – und wie steht's ums Internet?

Jeder hat eine eigene Kabine mit Bett, Schreibtisch, kleinem Sofa, TV und Bad – also einen richtigen Rückzugsort. Außerdem gibt es an Bord Internet; pro Person stehen täglich 2 GB zur Verfügung. Sind diese verbraucht, wartet man einfach bis zum nächsten Tag. Ich finde das Prinzip toll, denn ich kenne es so, dass man auf See gar

Für Schleswig-Holsteinerin Manja war schon immer klar: „Ich möchte zur See fahren!“ Mittlerweile lebt sie in Marstal auf Æro.





Was für ein Bild! In der arktischen See kreuzen hin und wieder schwimmende Eisberge den Weg.

keinen Internetzugang hat. Das habe ich immer genossen. Für die jüngeren Kollegen an Bord ist das teilweise herausfordernder (lacht).

Wie oft stehst du in Kontakt mit Familie und Freundeskreis, wenn du auf See bist?

Dadurch, dass ich mit der Seefahrt groß geworden bin, fällt es mir nicht schwer, ein bis zwei Wochen keinen Kontakt zu haben. Für mich ist klar: Wenn ich auf dem Schiff bin, dann bin ich auf dem Schiff – und wenn ich zu Hause bin, dann bin ich zu Hause. Natürlich meldet man sich zwischendurch, aber es gibt keine Erwartungshaltung, ständig erreichbar zu sein.

Wie lange bist du auf See unterwegs und wie lange anschließend zu Hause?

Ich bin sechs Wochen an Bord und anschließend sechs Wochen zu Hause. Startpunkt ist immer Aarhus in Dänemark; von dort geht es zunächst nach Reykjavík in Island und weiter nach Nuuk in Grönland. Dort wird das Schiff komplett geleert und wieder beladen. Anschließend fahren wir zurück nach Reykjavík, dann weiter nach Reyðarfjörður. Von dort aus geht es nach Tórshavn auf den Färöer-Inseln, weiter nach Bremerhaven, dann nach Helsingborg in Schweden und schließlich zurück nach Aarhus. Eine solche Rundtour dauert etwa drei Wochen.

Sechs Wochen sind eine lange Zeit. Hat man irgendwann das Gefühl, dass einem die Decke auf den Kopf fällt?

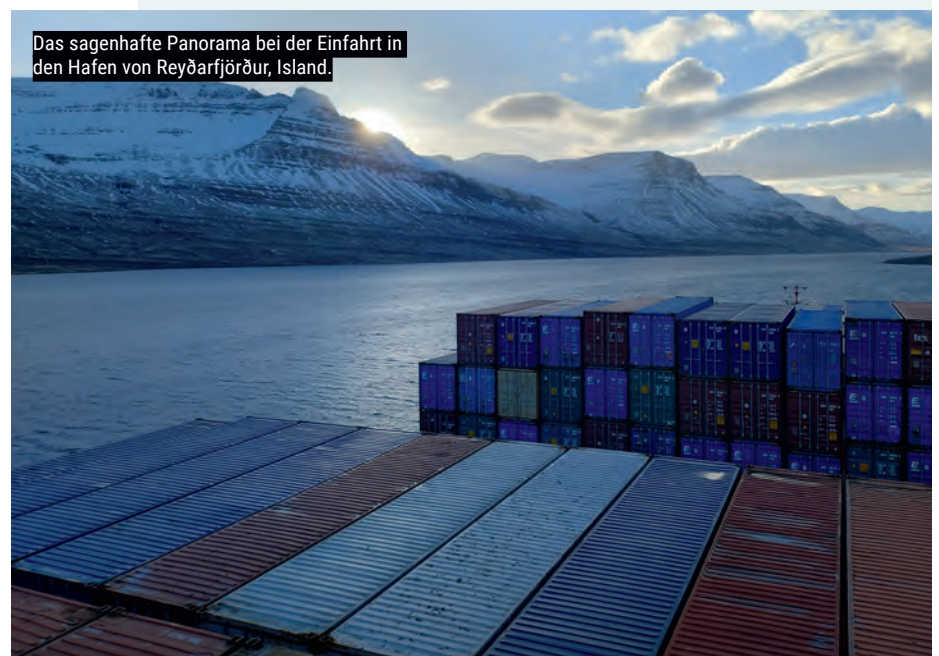
Überhaupt nicht. Abseits der Wachen gibt es

viele Möglichkeiten, sich zu beschäftigen. Wir haben etwa einen Fernsehraum mit großem Sofa, in dem wir uns treffen, Filme schauen oder Brett- und Gesellschaftsspiele spielen – eine PlayStation und einen Fitnessraum gibt's auch. Natürlich gibt es Tage, an denen man nach der Arbeit kaum jemanden sieht; meistens kommen wir jedoch zusammen oder gehen im Hafen gemeinsam ein Bier trinken. Außerdem kann man in der Freizeit in den Häfen von Bord gehen und die Stadt oder Natur erkunden. Man muss lediglich rechtzeitig und nüchtern sein.

Haben die Fahrten zwischen Aarhus und Nuuk für dich noch immer einen besonderen Charakter oder stellt sich irgendwann eine Routine ein?

Es ist die gleiche Route. Und dennoch: Jeder Sonnenaufgang, jeder Sonnenuntergang ist unterschiedlich, kein Tag ist wie der andere. Wolken und Wasser bewegen sich anders, die Schiffe sind andere – ebenso die Lebewesen, die man sieht. Es gibt stürmische Tage und Tage, an denen das Wasser spiegelglatt ist und die Sonne scheint. Manchmal sieht man Wale, manch-

Jeder Sonnenaufgang, jeder Sonnenuntergang ist unterschiedlich, kein Tag ist wie der andere. Wolken und Wasser bewegen sich anders, die Schiffe sind andere – ebenso die Lebewesen, die man sieht.



Das sagenhafte Panorama bei der Einfahrt in den Hafen von Reyðarfjörður, Island.

Ich bin ein Mensch, der im Hier und Heute leben möchte. Würde ich mir über jedes Thema Gedanken machen, könnte ich nachts nicht mehr schlafen.

mal passiert tagelang nichts. Das finde ich entschleunigend. Ich liebe es, aufs Wasser zu gucken oder nachts in den Sternenhimmel zu schauen. So einen Sternenhimmel vom Wasser aus zu beobachten, ist unbeschreiblich.

Welche Rolle spielt die Royal Arctic Line für die Versorgung in der Arktis?

Die Royal Arctic Line hat in der Arktis nahezu eine Monopolstellung. Wir sind das größte Schiff in der Flotte – 179 Meter lang, knapp 31 breit – und bringen die meisten Container in die Arktis. Gleichzeitig betreibt die Reederei auch kleinere Einheiten, zum Beispiel Buchtenschiffe, die ausschließlich in Grönland fahren.

Welche Güter überführt ihr?

Alles. Wir sind ein normales Containerschiff. Von Kühlcontainern mit Fisch über kleine Boote und LKWs bis zu Umzugskartons wird alles aufgeladen, was von A nach B muss.

Wie sieht dein Arbeitsalltag als

2. Offizierin/Steuerfrau aus?

Wir arbeiten im Dreischichtsystem. Meine

Wache läuft von 8 bis 12 Uhr und abends von 20 bis 24 Uhr. In dieser Zeit sitze ich auf der Brücke und fahre das Schiff – bei guter Sicht allein, nachts oder bei eingeschränkter Sicht mit Ausguck. Hinzu kommen regelmäßige Kontrollen von Feuerlöschern, Rettungsringen und Co.. Im Hafen wechseln wir auf 6-Stunden-Wachen. Dann überwachen wir das Be- und Entladen, prüfen Containerpositionen und kontrollieren die Festmacherleinen.

Wie unterscheidet sich deine Jobbeschreibung von der des Kapitäns?

Der Unterschied liegt vor allem in der Verantwortung. Diese trägt letztlich der Kapitän. Wenn ich mich unsicher fühle, rufe ich ihn zur Hilfe. Heutzutage macht ein Kapitän viel Büroarbeit und ist eigentlich nur zum An- und Ablegen auf der Brücke.

Wie ist euer Team an Bord aufgebaut und wie versteht ihr euch untereinander?

Bei uns ist besonders, dass Dänisch die Bordsprache ist. Unsere Crew setzt sich aus Grönländern, Dänen sowie Färingern zusammen – und dann bin da noch ich als Deutsche. Da



Eine Reise in die Arktis wirkt auf viele Menschen gewaltig, Manja nimmt's mit nordischer Gelassenheit.

ich eine dänische Schule besucht habe, ist die Verständigung für mich kein Problem.

Wie sehr beschäftigt euch die geopolitische Lage rund um Grönland im Arbeitsalltag?

Ehrlich gesagt: kaum. Für uns hat sich operativ nichts geändert. Wir arbeiten ohnehin strikt nach dem ISPS*-Sicherheitsstandard; im ISPS-Level-1-Bereich wird jede Person beim Betreten des Schiffes kontrolliert. Natürlich sprechen wir an Bord über die aktuelle Lage – zumal mehrere Grönländer Teil der Crew sind. Ich persönlich halte mich dabei eher zurück. Ich bin ein Mensch, der im Hier und Heute leben möchte. Würde ich mir über jedes Thema Gedanken machen, könnte ich nachts nicht mehr schlafen.

Was sind die größten Risiken, denen ihr auf See begegnet, und wie schützt ihr euch davor?

Vor allem das Wetter. Heutzutage gibt es viele Messmöglichkeiten, sodass man vorbereitet ist. Meist wird die Route geändert und das Wetter umfahren. Manchmal funktioniert das nicht. Im schlimmsten Fall kann man nicht fahren – in unserer Branche der Worst Case, weil die Güter natürlich ankommen müssen.

Arbeitsplatz mit Aussicht: Von der Brücke aus steuert Manja die „Tukuma Arctica“ durch die See.



„Vorurteile [über Frauen in der Branche] gibt's vereinzelt noch – sie werden schnell widerlegt.“

Kannst du eine Situation schildern, in der es auf See kritisch wurde?

Ja, Ende letzten Jahres. Wir mussten drehen, bekamen Wind und Welle aus der falschen Richtung, drei Container wurden zerdrückt, ein paar Materialschäden. Verletzt wurde zum Glück niemand.

Maritime Berufe gelten oft als Männerdomänen: Welche Erfahrungen machst du in deinem Arbeitsalltag? Unterstützung, Vorurteile ...?

Vorurteile gibt's vereinzelt noch, nach dem Motto, eine Frau schaffe bestimmte Dinge

aufgrund ihres Geschlechts nicht – die werden schnell widerlegt. Ich als Frau hatte in der Branche nie Probleme. Der Ton kann mal rau sein; dann hilft es, klar zu sagen, wenn einem etwas zu viel wird. Und: Die Branche wandelt sich. In meiner Klasse an der Seefahrtsschule waren drei von zehn Klassenmitgliedern Frauen, beim Küstenskippers-Lehrgang war zuletzt die Hälfte weiblich – und auch auf unserer Brücke sind wir mittlerweile drei Frauen. Vor allem jüngere Männer in der Branche empfinden diese Entwicklung als sehr positiv und unterstützen den Wandel.

Welchen Rat möchtest du Mädchen und jungen Frauen geben, die ebenfalls von der Arbeit auf See träumen?

Wagt es! Natürlich sollte man sich vorher gut informieren, aber grundsätzlich ist der Beruf auch mit Familienplänen machbar. Eine Kollegin von mir hat zum Beispiel zwei Kinder zu Hause; in ihrem Fall hat der Mann die Betreuung übernommen. Es gibt also unterschiedliche Modelle – und am Ende findet man seinen Weg.

Im Hafen müssen Manja und ihre Kolleg*innen bei der Be- und Entladung des Schiffes unterstützen.



Sprechen wir noch mal über Vorurteile und Klischees: Dass nicht alle Seefahrenden bärtig sind und Pfeife rauchen, beweist du uns am besten. Gibt es Seefahrtsklischees, die tatsächlich zutreffen?

Ich kann bestätigen, dass Seeleute ein trinkfreudiges Volk sind, wenn man sie einmal loslässt. Es gibt natürlich auch den einen oder anderen an Bord, der in jedem Hafen eine andere hat. Viele meiner Kollegen widerlegen das Klischee und sind in Langzeitbeziehungen. Es sind eher die jungen Kollegen, weil die sich noch austoben müssen (lacht).

* Der International Ship and Port Facility Security Code (kurz ISPS) legt internationale Sicherheitsstandards fest, um Schiffe und Häfen etwa vor Terrorismus, Piraterie und Sabotage zu schützen.

Vom Umzugskarton bis zum LKW – in den Containern auf der „Tukuma Arctica“ ist alles Erdenkliche verstaut.



Hier liegt die „Tukuma Arctica“ im Hafen von Reykjavík (Island).



**KROKUS-
BLÜTENFEST**

Husum läutet am
14. und 15. März
den Frühling ein!

HUSUM

BEKOMMT EINE NEUE



Majestät

Husum lädt zum 28. Krokusblütenfest ein und freut sich auf viele Gäste, die sich auf die Inthronisierung der neuen Krokusblüten-Majestät freuen dürfen. Dazu gibt es ganz viel Kunst, Kulinarik und einen entspannenden Shopping-Sonntag

Nach einem langen und weißen (!) Winter freuen wir uns alle auf den Frühling, und der wird in Husum erfahrungsgemäß lila! Millionen von Krokussen rund um das Schloss vor Husum sorgen dabei für Frühlings-Feeling.

BESUCHERMAGNET

Das Husumer Krokusblütenfest ist ein Besuchermagnet. Die Gäste kommen zum Teil aus dem gesamten Bundesland und freuen sich auf den Kunsthandwerksmarkt, köstliche Speisen an zahlreichen Verkaufsständen – und obendrein wird das Fest noch von einem verkaufsoffenen Sonntag begleitet. „Es ist eine liebgewordene Tradition, unsere Blütenpracht jedes Jahr auf diese Weise zu feiern“, sagt Isabel Boe, Projektleiterin bei der Messe Husum & Congress.

SPIELMANNSZUG UND MAJESTÄTEN

Der Rödemisser Spielmannszug, der im vergangenen Jahr beim Deutschen Musikfest in Ulm mit zwei Goldmedaillen ausgezeichnet wurde, wird das Krokusblütenfest am Samstag mit einem Marsch durch die Innenstadt musikalisch einläuten.

Auf der Treppe des Alten Rathauses am Markt (kl. Foto) eröffnet um 11 Uhr Bürgermeister Martin Kindl das 28. Krokusblütenfest ganz offiziell. Der wichtigste Punkt ist die Krönung der neuen Krokusblüten-Majestät. Die amtierende Queen Nadine Hauschildt wird ihre Krone feierlich an ihre*n Nachfolger*in übergeben. Begleitet wird die Krönungszeremonie von weiteren Gast-Majestäten aus der Region.



Im Rahmen des Krokusblütenfestes findet von 12 bis 17 Uhr ein verkaufsoffener Sonntag statt.

SHOPPING-SPASS UND STADTFÜHRUNGEN

Wer möchte, nutzt das Krokusblütenfest für die Teilnahme an einer Stadtführung. Um 14.30 Uhr starten an beiden Tagen kostenfreie Führungen, unterstützt von der Tourist-Information. Es gibt außerdem weitere Themenführungen, u.a. auf „Frauen-Wegen“, durchs „Dichter-Haus“ sowie einen „Nachtwächter-rundgang“.

Wer noch einen Blumenstrauß an den Marktständen erwerben oder in Husums bunten Geschäften shoppen möchte, kommt wie immer auf seine Kosten, denn die Läden haben an beiden Tagen geöffnet; am verkaufsoffenen Sonntag von 12 bis 17 Uhr.

Weitere Infos unter: www.husumerleben.de



FRÜHLINGSKONZERT AN HAND UND DEKOLLETÉ

*In der Goldschmiede von Carolin Kröhnke in Husums Neustadt hält der Frühling
Einzug. Dabei setzt die Goldschmiedemeisterin auf die Farben grün, blau und feinstes Rosé.*

Tenor: Es grünt und blüht!

In den neuen Schmuckkreationen von Carolin Kröhnke erinnern wunderbar auskristallisierte Steine wie Blautopas, Peridot, Aquamarin und Morganit an die Farben von Himmel und Meer, junge Blätter und zartes Morgenlicht. Jeder Stein ist bewusst gewählt, jeder Schliff, jede Fassung so gearbeitet, dass das Licht frei spielen kann. Ob der klare Schimmer des Aquamarins, das frische Grün des Peridots, das tiefe Blau vom Londonblue-farbenen

Topas oder das sanfte Rosé des Morganits – alle zusammen wirken wir ein Frühlingskonzert.

AQUAMARIN UND PERIDOT

Ergänzt wird die Kollektion durch eine elegante Gelbgoldkette, in der Peridots und Blau-Topase in einen farblichen Dialog treten – tief und warm. Alle Stücke entstehen in der Goldschmiede mit einem Blick für Proportionen und Tragekomfort. Hier gibt es Schmuck, der nicht

nur festlich glänzt, sondern auch im Alltag Freude bereitet. Ob als Geschenk für einen lieben Menschen oder als neues Lieblingsstück. Auf Wunsch passt die Goldschmiedin die Größen an und berät zu Formen und Steinwahl.

„Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie die Schmuckstücke in Ruhe aus und finden Sie Ihre persönliche Farbe des Frühlings“, lädt Carolin Kröhnke zu einem Besuch ein. Gerne auch zum Krokusblütenfest am 14. und 15. März 2026.

Fotos: Goldschmiede Carolin Kröhnke

Goldschmiede Carolin Kröhnke

Schmuck und Trauringe



OPEN

Mo. bis Fr.:
10-18 Uhr
Sa.:
10-15 Uhr

Goldschmiede Carolin Kröhnke

Neustadt 16 • 25813 Husum • Tel. 0 48 41 / 66 99 316 • kontakt@carolin-kroehnke.de

www.carolin-kroehnke.de

„Viele Hoheiten sind Freundinnen geworden“

Nadine Hauschildt ist glücklich und traurig zugleich.

Die 25-Jährige ist Husums noch amtierende Krokusblütenkönigin und würde die Krone am liebsten behalten. „So ein tolles Amt“, schwärmt sie. „Ich kann jedem empfehlen, sich zu bewerben!“

Nach einem Jahr mit vielen Veranstaltungen, bei denen Nadine Hauschildt ihre Heimatstadt repräsentieren durfte, und einem ordentlichen Paket neuer Erfahrungen, endet die Regentschaft von Königin Nadine am 14. März 2026, denn im Rahmen des Husumer Krokusblüten-Festes wird eine neue Majestät inthronisiert.

PASST DAS KLEID MIT DER SCHÄRPE?

„Ich habe so viel gelernt, bin so gewachsen in den letzten zwölf Monaten“, resümiert die Husumerin ihr Jahr als Krokusblüten-Queen und ist selbst überrascht, denn als sie sich vor einem Jahr auf den letzten Drücker als Kandidatin bewarb, war sie gar nicht so sicher, ob das Amt wirklich zu ihr passt. Die Queen gehört nämlich der zupackenden Sorte Mensch an. Sie ist nicht nur Mitglied im Technischen Hilfswerk (THW) und bedient dort



Nadine Hauschildt ist Husums amtierende Krokusblütenqueen. Sie liebt dieses Ehrenamt



Viele der royalen Hoheiten sind inzwischen gute Freundinnen geworden. Hier bei einem Trip mit der Lore zu den Halligen.

auch mal die große Motorkettensäge, sondern gehört seit zwei Jahren auch zur Gruppe der Einsatztaucher*innen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG) in Husum. „Ich bin mit Blaulicht-Organisationen groß geworden, deshalb wusste ich nicht, ob ein schickes Kleid mit Schärpe wirklich zu mir passt“, sagt sie ehrlich. „Aber jetzt liebe ich es!“

30 TERMINE FÜR HUSUM

Rund 30 Termine hat sie im vergangenen Jahr für die Storm-Stadt wahrgenommen. Viele davon in Schleswig-Holstein, aber es ging auch nach Berlin. Die weiteste Tour führte die Biologiestudentin in Husums Partnerstadt Heilbad Heiligenstadt, wo sie am Fest der Möhrenkönige teilnahm. Eine andere Tour ging nach Calbe an der Saale zum Bollenfest. „Aber ich war auch viel in der näheren Umgebung unterwegs. Zum Beispiel durfte ich beim Entenrennen im Rahmen der Husumer Hafentage die Enten mit ihren Gewinn-Nummern ziehen und das Startsignal beim Tauziehen geben“, erzählt sie von ihren royalen Pflichten. „Ein anderes Mal habe ich auf dem Jubiläumsball der Freiwilligen Feuerwehr Husum getanzt. Aber egal wo ich auch hinkam – ich wurde immer sehr nett aufgenommen.“ Beim ersten Termin – er fand auf Fehmarn statt – schlotterten ihr noch ein bisschen die Knie. Wie würde es ablaufen? Wie gut, dass die Majestäten untereinander hervorragend vernetzt sind. „Man wird sofort herzlich aufgenommen in die Gruppe der Hoheiten

Die Husumer Queen gehört zum Team der DLRG-Einsatztaucher*innen.



Auch im THW ist die 25-Jährige aktiv tätig. „Ich mag gerne mit anpacken“, sagt sie.



Nadine steht auf Ehrenamt und das zeigt sie auch.

Die Krokusblütenkönigin mit ihrem Freund Ove beim Projekt Stegbau.

und erfährt schon im Vorwege viel über die Veranstaltungen. Mit einigen Royals treffe ich mich heute sogar privat“, berichtet Königin Nadine von ihren neuen Freundschaften.

DANKBAR FÜR DAS ERLEBTE

Die Kieler Studentin ist dankbar für das Erlebte und fände sogar den Zwei-Jahres-Modus überlegenswert. „So läuft das unter anderem bei den Lamm-Majestäten. Im ersten Jahr ist man Prinzessin oder Prinz, und im zweiten Jahr bekommt man die Königswürde. So hat man immer jemanden an seiner Seite, der sich schon auskennt und Bescheid weiß“, findet sie.

GROSSE LIEBE ZUR STORMSTADT

Ihre Liebe zur Stormstadt ist in den vergangenen Monaten auf jeden Fall noch gewachsen. „Husum ist so fußläufig und schön. Jedes Mal, wenn ich den anderen Majestäten unsere Stadt zeige, verliebe ich mich noch ein bisschen mehr in meine Heimatstadt. Ich hoffe, dass ich nach meinem Studium in Nordfriesland einen Job finde, denn hier möchte ich gerne leben.“

WER WIRD NEUE MAJESTÄT?

Gespannt blickt die Krokusblüten-Königin auf den 14. März 2026. Wer wird ihr*e Nachfolger*in?

„Egal, wer es wird. Ich lasse sie bzw. ihn nicht allein. Die neue Majestät darf mich jederzeit um Rat fragen“, sagt sie und empfiehlt, sich für dieses Amt zu bewerben: „Lass Dich auf das Abenteuer ein. Ich war damals super aufgeregt bei der Krönung. Heute stehe ich entspannt auf der Bühne und spreche in ein Mikro. Ich habe mich unglaublich entwickelt – dank dieses Ehrenamtes. Dafür bin ich sehr dankbar!“

Trauring-Wochen 2026
vom 20. Februar bis 22. März

**20 %
Nachlass**

123 Jahre Präzision im Takt der Zeit

DETLEF JENSEN
Uhrmachermeister und Juwelier ♦ Inhaber Peter Koch
Markt 9 ♦ 25813 Husum / Nordsee
Tel. 0 48 41 / 27 20 ♦ www.detlef-jensen.de

**Wie freuen uns
auf Ihren Besuch!**



Zahlreiche Gäste waren dabei, als das AR-Fernrohr eingeweiht wurde und probierten diese Neuheit aus.

Mit dem AR-Fernrohr soll die Geschichte des Husumer Schlosses lebendig werden.

Geschichte erleben IN NEUER DIMENSION

Mit vielen Gästen wurde im Schlosshof des Schlosses vor Husum das neue AR-Fernrohr (Augmented-Reality-Fernrohr) eingeweiht. Die digitale Installation lässt Geschichte lebendig werden und macht den Schlossblick auf innovative Weise erlebbar.

Das Schloss vor Husum gehört zu den wichtigsten Kultureinrichtungen und historischen Gebäuden unserer Region mit einer besonderen Strahlkraft über die Grenzen Nordfrieslands hinaus. Es freut mich daher sehr, dass es mit dem AR-Fernrohr nun zusätzlich in Szene gesetzt wird. Dank der Technik lässt sich die Geschichte des Ortes und der Personen, die hier lebten, für die Besuchenden nun unter freiem Himmel direkt visualisieren. Das ist eine moderne Form des Lernens im öffentlichen Raum, die viele Menschen ansprechen wird“, sagte Landrat Florian Lorenzen bei der Einweihung des AR-Fernrohrs. Das Projektteam, bestehend aus Beteiligten des Softwareentwicklungsunternehmens Neox Stu-

dios, des Museumsverbundes Nordfriesland und des Kreises Nordfriesland, stellte die Entstehung und Funktionsweise des AR-Fernrohrs vor. Die Besucher*innen konnten die Installation direkt ausprobieren und erleben, wie sich digitale Informationen und historische Ansichten über die reale Umgebung legen.

SMARTE GRENZREGION ZWISCHEN DEN MEEREN

Das Projekt ist Teil des Förderprogramms „Smarte Grenzregion zwischen den Meeren“ und wird im Rahmen des Bundesprojektes „Modellprojekte Smart Cities“ durch das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen (BMWSB) sowie die

KfW gefördert. Ziel ist es, insbesondere im ländlichen Raum neue Zugänge zur digitalen Welt zu schaffen – niedrigschwellig, alltagsnah und gemeinschaftlich.

„Mit dem AR-Fernrohr setzen wir ein sichtbares Zeichen dafür, wie Geschichte mit moderner Technik verbunden und für alle Generationen zugänglich gemacht werden kann“, hielt Tanja Brümmer, Direktorin des Museumsverbundes Nordfriesland, fest. Das AR-Fernrohr wird künftig dauerhaft vor Ort zur Verfügung stehen und den Schlossbesuch um eine spannende digitale Dimension erweitern.

Königin Emma Ingwersen (l.) wird Lammprinzessin Sarah Thomsen ihren Platz übergeben, so dass das Amt der Prinzessin bzw. des Prinzen frei wird.



Royaler Nachwuchs gesucht

Der Kreis Nordfriesland sucht gemeinsam mit der Nordsee-Tourismus-Service GmbH, dem Kreisbauernverband Nordfriesland und dem Landesverband Schleswig-Holsteinischer Schaf- und Ziegenzüchter e.V. für 2026 eine Lammprinzessin bzw. einen Lammprinzen.

Wer Interesse an diesem vielseitigen Ehrenamt hat, sollte sich bis zum 15. März 2026 in schriftlicher Form oder mit einem Video bewerben – per E-Mail an kreispraesident@nordfriesland.de oder per Post an Kreispräsident Frank Zahel, Marktstraße 6, 25813 Husum. Dabei sollte auf die Fragen eingegangen werden, warum man das Ehrenamt ausüben möchte und weshalb man die perfekte Besetzung dafür wäre.

NACH EINEM JAHR DIE KÖNIG*INNENKRONE

Wer ausgewählt wird, präsentiert zwei Jahre lang deutschlandweit Produkte rund um das nordfriesische Salzwiesenlamm – zwölf Monate

zunächst als Prinzessin oder Prinz, danach schließlich als Königin oder König. Damit wird ein wichtiger Beitrag zur Förderung und Repräsentation des kulturellen Erbes der Schafzucht sowie Nordfrieslands geleistet.

VIELE VERSCHIEDENE EREIGNISSE

Rund 20 verschiedene regionale und überregionale Ereignisse pro Jahr warten auf die Lammprinzessin oder den Lammprinzen, darunter die Grüne Woche in Berlin, Stadt- und Hoffeste, Landmärkte sowie Veranstaltungen rund um die Themen Landwirtschaft, Schafe, Nachhaltigkeit und Kultur. Wer die Ämter ausübt, hält in dieser Zeit auch Reden in der

Öffentlichkeit, arbeitet mit den sozialen Medien und nimmt an Aktionen mit Kooperationspartner*innen teil. So kann das Netzwerk erweitert und die Botschaft der Region verbreitet werden.

MOBIL UND ZEITLICH FLEXIBEL?

Bewerber*innen sollten mindestens 18 Jahre alt, mobil und zeitlich flexibel sein. Vorkenntnisse über Schafe und die Region sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Tabletcomputer, festliche Garderobe sowie Freizeitkleidung mit Werbeaufschrift werden zur Verfügung gestellt.

Mehr dazu unter www.schafzucht-kiel.de.

Foto: Landesverband Schleswig-Holsteinischer Schaf- und Ziegenzüchter e.V.

670.000 Euro FÜR NEUES FRAUENHAUS IN HUSUM

Der Kreis Nordfriesland setzt ein Zeichen gegen häusliche Gewalt:
In Husum entsteht ein Neubau für das Frauenhaus Nordfriesland mit 20 Plätzen.

Im Februar übergab Aminata Touré, Ministerin für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein, symbolisch einen Förderbescheid über 670.000 Euro für die Investitionskosten aus dem IMPULS-Programm des Landes und tauschte sich mit Landrat Florian Lorenzen und dem Geschäftsführer von WohnECK NF, Olaf Henschen, über das Projekt aus.

ENDLICH EIN EIGENES FRAUENHAUS

„Der Schutz von Frauen und Kindern vor Gewalt hat für uns höchste Priorität. Deshalb haben wir bereits im Koalitionsvertrag festgelegt, die Frauenhausplätze im Land weiter auszubauen – insbesondere im nördlichen

Landesteil. Ich freue mich sehr, dass Nordfriesland nun endlich ein eigenes Frauenhaus bekommt und wir den Neubau entsprechend fördern können“, sagte Touré bei der Übergabe in Husum.

BESTEHENDES ANGEBOT AUSGELASTET

Im Kreis Nordfriesland gibt es seit dem 1. Januar 2026 insgesamt 24 Plätze für von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder. Sie werden vom freien sozialen Träger Brücke Rendsburg-Eckernförde in Bredstedt angeboten. Im Jahr 2025 wurden dort insgesamt 58 Frauen mit ihren 42 Kindern betreut. Weitere 126 Frauen mit ihren 103 Kindern mussten aufgrund von Platzmangel abgewiesen werden.



Freude über den Zuwendungsbescheid des Landes: Olaf Henschen, Aminata Touré und Florian Lorenzen.

BAUHERR IST DIE WOHNECK NF GMBH

Der Kreis hat die WohnECK NF gGmbH gebeten, als Bauherr des Neubaus zu fungieren. Nach Fertigstellung des Baus wird sie Eigentümerin des Gebäudes sein und es an die Brücke Rendsburg-Eckernförde vermieten. Insgesamt unterstützt das Land den Neubau des Frauenhauses mit 2,4 Mio. Euro.

Foto: Kreis Nordfriesland



Zahnpflege ist wichtig, sie schützt vor Krankheiten.
Interdentalbürsten kommen auch in die Zwischenräume.

EIN ZAHN HAT FÜNF SEITEN

Zweimal täglich Zähne putzen – fertig?

Leider nicht ganz. Die normale Zahnbürste erreicht nur etwa 60 Prozent der Zahnoberflächen – doch was ist mit den Zwischenräumen?

In den Zahnzwischenräumen entstehen Beläge, die Zahnfleischentzündungen, Karies und langfristige Parodontitis begünstigen. Was tun? Wie kommt man sozusagen „um die Ecke“? Die Zahnseide ist oft zu fein für die größeren Zwischenräume. Aber Interdentalbürsten füllen auch größere Lücken mühelos. Sie reinigen dort, wo die Borsten der Zahnbürste nicht hinkommen, eignen sich auch für Implantate und Zahnspangen und sorgen für dieses rundum saubere Gefühl, das nach dem „normalen“ Putzen oft fehlt. Eine Umfrage des Mundhygiene-spezialisten TePe zeigt, wie groß die Diskrepanz

zwischen Wissen und Alltag ist: Demnach überschätzen viele, wie gut eine Zahnbürste putzt. Mehr als die Hälfte glaubt, sie reinige alles – dabei erreicht die Bürste längst nicht alle Zahnflächen.

Über die Hälfte der Befragten reinigen die Zahnzwischenräume nicht jeden Tag. Warum wird das Ausreinigen der Zwischenräume oft ausgelassen? Etwa ein Drittel vergisst es. Ein weiteres Drittel nutzt Interdentalbürsten nur bei Bedarf. Rund ein Viertel hat keine Lust dazu, und rund ein Fünftel hält es für unnötig. Gleichzeitig sagen 74 Prozent, dass ihnen Mund-

gesundheit sehr wichtig ist. Aber: In die feste tägliche Routine schafft es die Zahnzwischenraumreinigung trotzdem häufig nicht.

UNKOMPLIZIERTE ANWENDUNG

Dabei ist die Anwendung einer Interdentalbürste unkompliziert: Man wählt einfach die passende Größe, führt die Bürste sanft in den Zwischenraum ein, bewegt sie zwei- bis dreimal vor und zurück – fertig. Zahnpasta braucht es für den Putzvorgang nicht – deren Schleifkörper setzen den feinen Bürstchen eher zu.

WICHTIG ZU BEACHTEN:

Die meisten Menschen brauchen zwei bis drei Größen, denn die Zahnzwischenräume sind unterschiedlich weit und verändern sich im Laufe des Lebens. Wer unsicher ist, lässt sich in der Zahnarztpraxis beraten oder testet ein Mix-Pack. Ebenso wichtig ist es, die Bürstchen zu wechseln, sobald die Borsten abgenutzt, verbogen oder ausgefranst sind.

ZAHNSEIDE ODER INTERDENTALBÜRSTE?

Zahnseide und Interdentalbürsten gelten als besonders gründlich – tatsächlich nutzen aber nur 40 Prozent sie täglich. Zahnseide ist sehr hilfreich, aber nur dann sinnvoll, wenn selbst die kleinste Interdentalbürste zu groß ist für die Zahnlücke.

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Ergänzend zur Interdentalbürste lohnt sich die professionelle Zahnreinigung: Ein Drittel der Befragten geht einmal jährlich zur Reinigung, ein weiteres Drittel zweimal, knapp ein Fünftel gar nicht. Hindernis sind dabei vielfach die Kosten. Dabei gilt präventiv oft: kleiner Aufwand, große Wirkung.

BASIS FÜR GUTE MUNDHYGIENE

„Zweimal täglich mit Fluoridzahncreme putzen und abends die Zwischenräume mit passenden Interdentalbürsten reinigen – das ist die Basis für gute Mundhygiene“, sagt Zahnmediziner Dr. Ralf Seltmann von TePe. Wer so vorgeht, schützt nicht nur Zähne und Zahnfleisch, sondern investiert auch in die Allgemeingesundheit: Entzündungen im Mundraum stehen oft mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung – ein Zusammenhang, den viele Menschen noch unterschätzen. Machen Sie die kleine Bürste zum großen Game-Changer. Eine Minute täglich schließt die Pflegelücke und es fühlt sich rundum gut an.

Zahnbürsten kommen nicht ausreichend in die Zwischenräume. Deswegen sollten zusätzlich Zahnseide und Interdentalbürsten genutzt werden.



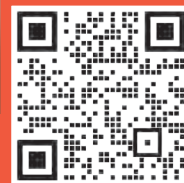
ENDLICH KNUSPERN
ohne Reue

NEU!
JETZT
BESTELLEN



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

Hier scannen!



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

amazon.de
978-3-96417-345-4

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de Thalia Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de



20 JAHRE IMPLANTAT-KOMPLETT

Hightech & Herzlichkeit

Im beschaulichen Örtchen Aukrug verbindet Dr. med. dent. Peter Niziak jahrzehntelange Erfahrung mit technischem Fortschritt. Zum Jubiläum begeistert seine Praxis **Implantat-komplett** mit einer Neuerung: dem digitalen Scan des Gebisses – ganz ohne Abdruck!

Wer an eine Praxis für Implantologie denkt, hat oft sterile Glasfassaden in einer Metropole vor Augen. Doch nur einen kurzen Spaziergang von den Auenlandschaften des Naturparks Aukrug entfernt, hat Dr. med. dent. Peter Niziak einen Ort geschaffen, an dem hochmoderne Zahnheilkunde auf gelebte Herzlichkeit trifft. Seine Praxis „Implantat-komplett“ feiert in diesem Jahr 20. Jubiläum – für den bereits seit 1991 tätigen Zahnarzt ein Meilenstein, der auf langjähriger Erfahrung in der Implantologie und einer engen Bindung zu den Patienten fußt.

DIGITALER KOMFORT

Für viele Menschen ist der Weg zum Zahnersatz mit einem unangenehmen Moment verbunden: dem klassischen Abdruck mit Silikonmasse, der nicht selten von Würgereiz begleitet wird.

In Aukrug gehört dieses Szenario dank modernster Technik der Vergangenheit an. Dr. med. dent. Niziak, der sich leidenschaftlich für technologischen Fortschritt interessiert, hat mit der Einführung eines hochpräzisen Intraoral-scanners einen neuen Standard gesetzt. Er selbst bezeichnet diese Entwicklung als einen Quantensprung für die Behandlung.

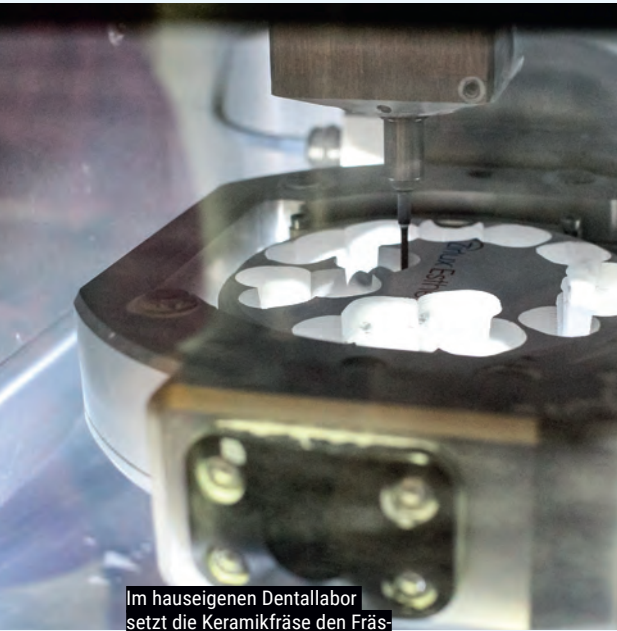
„Die herkömmliche Abformung ist heute nicht mehr nötig“, erklärt der erfahrene Zahnmediziner. Die 3D-Kameratechnik erfasst das Gebiss in wenigen Minuten digital. Das Ergebnis ist ein hochauflösendes Modell am Bildschirm, das eine präzise Planungsgrundlage bietet. Auf Basis dieser digitalen Daten wird der Zahnersatz mittels CAD/CAM-Technologie von einer speziell ausgebildeten Zahntechnikerin computergestützt designt.

ALLES UNTER EINEM DACH

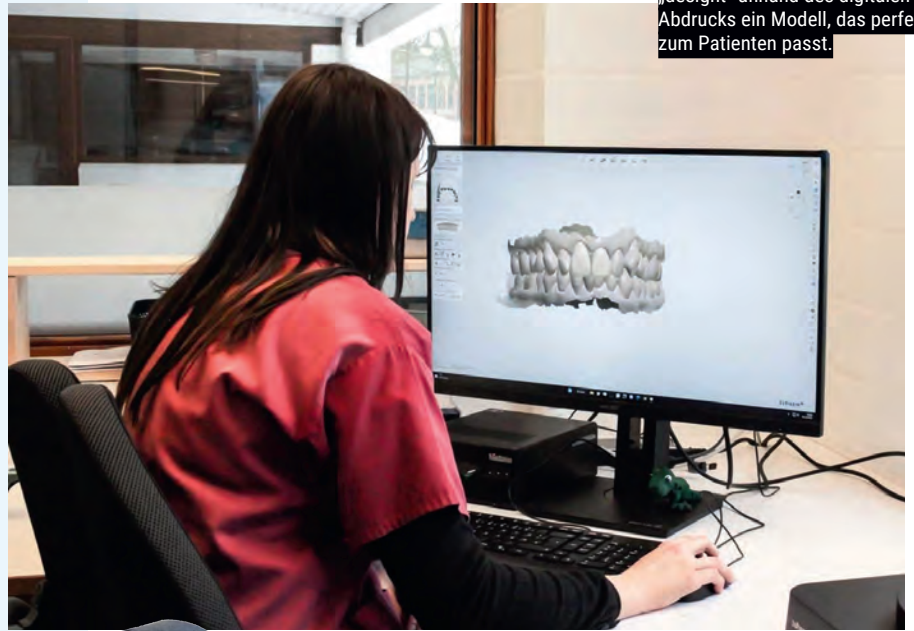
Im eigenen Dentallabor setzt die Keramikfräse den Auftrag anschließend mit mikrometergenauer Präzision um. „Durch diesen technischen Fortschritt und die kurzen Wege ist es möglich, dass Patienten morgens zu uns kommen und die Praxis am selben Tag mit ihrem neuen Zahnersatz verlassen können“, so Dr. med. dent. Niziak. Dieser Prozess spart nicht nur wertvolle Zeit, sondern ist auch weniger belastend für die Patienten.

Eben dieses Prinzip „Alles unter einem Dach“ ist ein wesentlicher Grund für den Erfolg der Praxis. Die Effizienz der Abläufe sorgt dafür, dass Beratung, Diagnostik und die prothetische Fertigung ohne Umwege an einem Ort stattfinden. Und das zeigt sich auch am beachtlichen Einzugskreis: Ob von Inseln wie Amrum und

Zahntechnikerin Antonia Wasse „design“ anhand des digitalen Abdrucks ein Modell, das perfekt zum Patienten passt.



Im hauseigenen Dentallabor setzt die Keramikfräse den Fräs-auftrag mikrometergenau um.



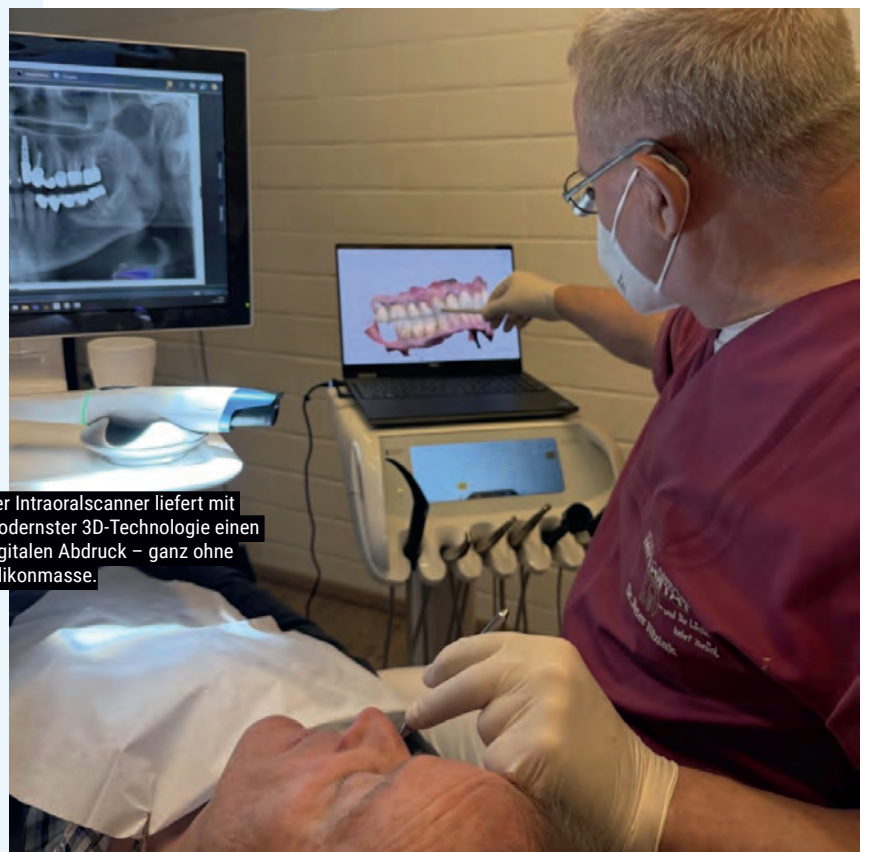
Implantat-komplett
Bargfelder Straße 4a, Aukrug
Tel.: 04873 / 870
www.implantat-komplett.de

Föhr, aus dem hohen Norden oder aus dem Hamburger Süden – Patienten nehmen nicht selten lange Wege auf sich, um diesen komfortablen Service zu nutzen.

KEINE FRAGE DES ALTERS

Dr. med. dent. Niziak ist überzeugt: Ein Implantat lohnt sich in jedem Alter. Er erinnert sich gern an eine Patientin, die im hohen Alter neue Implantate erhielt und danach unendlich glücklich war, endlich wieder mit Freude essen zu können. „Feste Zähne sind eine wesentliche Voraussetzung für eine gesunde Ernährung und ein sicheres Gefühl im Alltag“, betont er.

Von der ersten Terminvereinbarung bis zum Behandlungserfolg werden die Patienten auf dem gesamten Weg von einem 14-köpfigen Team begleitet. Dr. med. dent. Niziak ist sichtlich stolz auf seine Mitarbeiterinnen, die in den 300 Quadratmeter großen, hellen Räumen für eine entspannte Atmosphäre auf Augenhöhe sorgen. Hier wird deutlich, dass das Vertrauen der Patienten auf einem bewährten Dreiklang beruht: Fachliche Routine, technischer Fortschritt und Empathie werden hier als Einheit gelebt.



Der Intraoralscanner liefert mit modernster 3D-Technologie einen digitalen Abdruck – ganz ohne Silikonmasse.

ELEKTROLYTE

UNSICHTBARE HELFER IM HINTERGRUND

Elektrolyte nehmen eine Schlüsselrolle im menschlichen Körper ein. Sie sorgen für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt, unterstützen die Funktion von Nerven und Muskeln und tragen zur Regulation des pH-Wertes bei.

Der Körper kann Elektrolyte nicht selbstständig herstellen, sie müssen über die Ernährung aufgenommen werden. Die private Krankenversicherung Debeka informiert in diesem Beitrag über die Bedeutung einer ausgewogenen Versorgung mit Elektrolyten.

WAS SIND ELEKTROLYTE?

Elektrolyte sind lebensnotwendige Mineralstoffe, die in Körperflüssigkeiten gelöst als elektrisch geladene Teilchen (Ionen) vorliegen. Sie ermöglichen lebenswichtige Prozesse, darunter den Transport von Nervenimpulsen und die Muskelkontraktion. Natrium zum Beispiel reguliert zusammen mit Chlorid den Wasserhaushalt

und ist an der Impulsweiterleitung beteiligt. Kalium ist für die Funktion von Muskel- und Nervenzellen unerlässlich. Calcium unterstützt die Muskelkontraktion, die Blutgerinnung und die Festigkeit der Knochen. Magnesium trägt zur Energiegewinnung und Muskelfunktion bei. Chlorid bildet mit Natrium und Kalium die Basis der Flüssigkeitsverteilung und beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt.

TYPISCHE QUELLEN FÜR ELEKTROLYTE

Wer sich gut ernähren möchte, findet Natrium und Chlorid u. a. in Speisesalz, Brot und Käse. Kalium ist Bestandteil von Obst (Bananen,

Aprikosen), Gemüse (Kartoffeln, Spinat) und Hülsenfrüchten. Calcium ist in Milchprodukten sowie in bestimmten Mineralwässern zu finden. Und Magnesium finden wir in Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten. Es ist daher ratsam, den Verzehr unverarbeiteter Lebensmittel, wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, zu steigern. Der Bedarf an Elektrolyten variiert je nach Alter, Gesundheitszustand und Lebensweise. Ein Mangel kann durch Alkohol, starke körperliche Belastung, übermäßiges Schwitzen, Durchfall oder unzureichende Zufuhr entstehen und sich in Symptomen wie Kopfschmerzen, Muskelkrämpfen, Müdigkeit oder Herzrhythmusstörungen äußern.



Foto: Adobe Stock

Sportler*innen sollten immer ausreichend trinken

HAST DU WAS GESAGT?

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

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

HÖRKRAFT LÄSST SCHLEICHEND NACH

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

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

BELASTUNG FÜHRT ZU SOZIALEM RÜCKZUG

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



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

Foto: Adobe Stock



Eine Geburt ist immer ein ganz besonderes Ereignis, das man umgeben von kompetenten und einfühlsamen Menschen erleben möchte.

GEBURTSHILFE MIT HERZ UND NORDSEEBLICK

Sie sind schwanger und überlegen, wo Ihr Kind zur Welt kommen soll? Wie wäre es mit einem Kreißsaal mit Meerblick – und in den sicheren Händen des Teams der Klinik Husum?

Eine Geburt ist immer ein ganz besonderes Ereignis und will gut geplant sein. Sie suchen ein kompetentes und einfühlsames Team, das auf Ihre Wünsche eingeht und eine Einrichtung, in der Sie keine Nummer sind? Dann kommen Sie zu uns – ins Klinikum Nordfriesland: Unser interdisziplinäres Team der Geburtshilfe steht jederzeit mit seinem großen Erfahrungsschatz, sehr viel Empathie und mit modernster Technik an Ihrer Seite. Unser „Ankerplatz Geburtshilfe“ ist unter der Telefonnummer 04841 / 660 1285 erreichbar. Eine Anmeldung zur Geburt ist nicht erforderlich.

VIER MODERNE KREISSÄLE

Unsere Geburtshilfe verfügt über vier moderne Kreißsäle – für den Fall der Fälle befindet sich in unmittelbarer Nähe ein OP-Saal für Kaiserschnitte. Vor dem Beginn der Geburt können Sie sich frei bewegen – die CTG-Messungen erfolgen per Funk und werden zentral überwacht. Während der eigentlichen Geburt können Sie die Geburtshaltung frei wählen – bis hin zur

Unterwasserentbindung. Unser Team steht Ihnen mit verschiedenen Techniken zur Seite, um Schmerzen zu lindern.

ENTSPANNT BLEIBEN BIS ZUR U2

Nach einem komplikationslosen Verlauf der Geburt können Sie auf Wunsch schon nach einigen Stunden der Nachbeobachtung direkt wieder nach Hause, sofern eine verlässliche Hebammenbetreuung sichergestellt ist. Die meisten Mütter bleiben jedoch bis zur Vorsorgeuntersuchung U2 des Neugeborenen in der Klinik. Die U2 erfolgt 48 Stunden nach der Geburt und wird von Kinderärzten unseres Kooperationspartners Westküstenklinikum durchgeführt.

IHR BABY IST BEI IHNEN IM ZIMMER – AUF STATION

In der Zeit bei uns verbringt Ihr Säugling die meiste Zeit bei Ihnen im Zimmer auf Station („Rooming-In“). Nur bei einem besonderen Überwachungs- oder Behandlungsbedarf – etwa im Falle einer Neugeborenen-Gelbsucht – werden die Babys für einige Stunden im Kinder-

zimmer der Klinik behandelt und überwacht. Wenn Sie von den nordfriesischen Inseln und Halligen kommen, halten wir für Sie und Ihre Begleitung für die Zeit vor der Entbindung Unterbringungsmöglichkeiten in der Nähe der Klinik bereit.

INFO-ABENDE FÜR INTERESSIERTE

Bereits vor der Geburt können Sie unsere Fachkompetenz für Voruntersuchungen und Geburtsplanungsgespräche nutzen. Neben Info-Abenden für Interessierte (ohne Anmeldung) bieten wir regelmäßige Hebammensprechstunden an. Termine können unter Tel. 04841 / 660 12 85 vereinbart werden. Weitere Infos unter www.klinikum-nf.de.



**Klinikum Nordfriesland, Erichsenweg 16,
25813 Husum, www.klinikum-nf.de**



Henkeltasche LILLE MARTJE,
169,95 Euro,

Geldbörsen ab 34,95 Euro.



Seidentuch Nordisch klein / bunt, 49,95 Euro.



MAXI FENJA in koralle, 99,95 Euro

WIND, WEITE, WIR!

EIN JUBILÄUM FÜR LIEBLINGSSTÜCKE AUS LEDER

Seit zehn Jahren steht **KEINE SCHWESTER** für norddeutsche Klarheit, ehrliches Design und hochwertiges Leder mit Verantwortung. Ihre Stärke ist die vielseitige Farbkraft und die Auswahl an Portemonnaies, Handtaschen und Accessoires für sämtliche Gelegenheiten. Das Jubiläum zelebriert die Marke mit besonderen Highlight-Produkten, Events und ganz viel Gemeinsamkeit. Als Start in das Jubeljahr wird die Verbundenheit zur Küste mit drei Seidencarrées im eigenen, maritimen Design gefeiert. In zwei verschiedenen Größen, mit Motiven und Farben, die an Meer, Wind, Weite und KEINE SCHWESTER erinnern.

Am 9. Mai lädt das Team zu den „Mai-Momenten“ ein – einem Tag der offenen Tür mit Mode, Taschen, Feinkost, Blumen und ätherischen Ölen, gemeinsam mit befreundeten Labels.

Zu kaufen gibt es KEINE SCHWESTER im Eichenweg 1, 25451 Quickborn (bitte nach vorheriger Terminabsprache), im Onlineshop unter www.keineschwester.de sowie im ausgewählten Einzelhandel.

KEINE SCHWESTER,
Eichenweg 1, Quickborn, Tel.: 04106 / 65 80 11
www.keineschwester.de

10 Jahre
KEINE SCHWESTER

JETZT MITMACHEN!

KEINE SCHWESTER sagt Danke an alle, die sie bis hierher getragen haben. Denn nur so geht es: klar, nordisch, gemeinsam. Für das Nordgefühl zu Hause verlosen wir in unserem Newsletter am 11. März 2026 die weiche Henkeltasche „Lille Martje“ in Pink – als Frühlingssboten und echtes Lieblingsstück. Jetzt abonnieren unter lebensart-sh.de.



FAVORITEN DES MONATS LIEBLINGSPRODUKTE

Persönliche Produktempfehlungen aus der Redaktion.



PFLANZENKRAFT

Das Intensive Facial Oil von nkm setzt auf kaltgepresste Pflanzenöle, die der Hautbarriere ähneln und schnell einziehen. Sanddorn und Hagebutte adressieren Unreinheiten und frühe Fältchen, während Rosenöl ausgleicht, Himbeersamenöl antioxidativ schützt und Distelöl regeneriert – geeignet für Mischhaut und unreine Haut, ebenso für normale bis reife Haut.

nkm-atelier.de



RAUMWUNDER

Diese Oversized Beauty Bag von feschi punktet bei uns mit viel Platz und coolem Look – ideal für Reisen oder den gut sortierten Alltag. Ein Innenfach mit Zipp ordnet Kosmetika und Co., das leichte Material macht die Tasche angenehm zu tragen.

feschi.shop

TIEFENREINIGUNG

Das Skin Perfecting 2% BHA Liquid Peeling von Paula's Choice löst mit 2 Prozent Salicylsäure Ablagerungen in den Poren, bremst öligen Glanz und verfeinert das Hautbild. Das Peeling glättet die Textur und reduziert Mitesser für einen strahlenderen Teint.

www.paulaschoice.de



ROSIG

Ein cremiges Rouge, das sich praktisch nahtlos mit der Haut verbindet und einennatürlichen Look schenkt. Die natürliche Textur der Haut bleibt sichtbar und die Intensität lässt sich mühelos variieren. Die Formel ist sanft zur Haut und kommt ohne aknefördernde Inhaltsstoffe aus. Erhältlich in verschiedenen Tönen.

www.meritbeauty.com



FRISCHEKICK

Das NATUCOLLAGEN BOOST Augenserum von Annemarie Börlind setzt auf pflanzlich gewonnenes, veganes Kollagen, das Feuchtigkeit bindet und die Augenpartie geschmeidig und frisch hält. Ein Extrakt aus weißer Lupine begleitet die Formel und lässt feine Fältchen glatter erscheinen. Besonders angenehm ist auch der kühlende Effekt.

www.boerlind.com



MEERESBRISE

Sea Clean von Ecu New York ist ein leichtes, sulfatfreies Shampoo, das täglich gründlich reinigt, ohne die Kopfhaut auszutrocknen. Panthenol und hydrolysierte Seidenproteine wirken stärkend, während Meeres- und Pflanzenextrakte für frisches, gut kämmbares Haar sorgen.

www.ecrunewyork.com



SHOPPING
SONNTAG
15. März

BONJOUR

MODE, TRENDS & MEHR

ALLE
MODETERMINE

im März auf einem Blick



BON
APPETIT

16.-21.3. mediterrane
Specials im UTSICHT
Café & Restaurant


CJ SCHMIDT
SEIT 1876 IN HUSUM

 **ONLINE
SHOPPEN**
WWW.CJSCHMIDT.DE

Lambrecht
 Seit 1907 gut beraten,
 wenn es um Hut & Mütze geht.



Heide - Friedrichstrasse 30
www.hut-lambrecht.de

**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.

Kurvenreich



**DAMENMODE
 FÜR GROSSE
 GRÖSSEN**

IN MELDORF
 AN DER B5 BEI
 MÖBEL ROMMEL

D. + H.-G. Struck GbR
 Altentrepptower Str. 1
 25704 Meldorf

MODE & BEAUTY



AUGENSCHUTZ UNTERWEGS

Mit längeren Tagen und kräftigerer Sonne zieht es viele wieder aufs Rad oder auf den Wanderweg. Im Frühjahr treffen jedoch besondere Reize auf die Augen: tief stehende Sonne, schnelle Wechsel zwischen hell und schattig sowie Staub und Pollen können das Sehen spürbar anstrengen.

Moderne Filtergläser bieten hier mehr als klassischen UV-Schutz: Sie reduzieren gezielt als störend empfundene Lichtanteile und verbessern die Kontrastwahrnehmung. Eschenbach Optik nennt dafür verschiedene Ansätze: ambelis® Filtergläser mit Kantenfilter und Kontrastverstärkung

für klare Sicht bei wechselnden Lichtverhältnissen sowie acunis® Komfortgläser, entwickelt für Menschen mit migränebedingter Lichtempfindlichkeit. Letztere filtern den Bereich um 484 nm und mindern Blendung, ohne stark abzudunkeln. Passende Sportbrillenfassungen setzen auf sicheren Sitz, weites Sichtfeld und Schutz vor Wind; kombiniert mit Blendschutz und Kontrastplus. Die Auswahl erfolgt idealerweise beim Optiker: Sehbedarf, Lichtempfindlichkeit, sportliche Anforderungen und Einsatzzweck werden dort individuell berücksichtigt

Weitere Informationen: www.eschenbach-vision.com



FEMININ UND STILVOLL IN GROSSEN GRÖSSEN

Kurvenreich in Meldorf ist mit mehr als 100 qm das größte Modegeschäft für große Größen in Dithmarschen. Ob für Büro oder Freizeit – mit den Kollektionen für Übergrößen werden die Kundinnen zu jedem Anlass perfekt in Szene gesetzt und dürfen sich dabei maximal wohlfühlen. Dabei helfen die mehr als 1000 Teile im Sortiment in den Größen 44 bis 56 – von sportlich-leger über elegant bis hin zu feminin. Die große Auswahl an Damenoberbekleidung mit Mode-Basics wie Shirts, Pullover, Jeans, Blusen und das schlichte Schwarze sowie ausgefallene It-Pieces in angesagten Schnitten, Mustern und Farben lassen sich zu stylischen Outfits kombinieren. „Entscheiden Sie, ob Sie lieber Ihre Kurven dezent betonen oder diese so richtig unterstreichen möchten“, steht das Team für persönliche Beratung bereit. Geöffnet ist von Dienstag bis Freitag von 9.30 bis 18 Uhr, samstags von 9.30 bis 14 Uhr (1. Samstag im Monat bis 16 Uhr), und montags ist geschlossen. www.kurvenreich-meldorf.de.

Shopping-Spaß IM FRÜHLING

Mit ihrem Angebot an Geschäften und Dienstleistungen bietet die Marktpassage in Heide für jeden Geschmack etwas – besonders im Frühling. Die Besucher*innen dürfen sich auf eine farbenfrohe dekorierte Passage freuen.



Ob ein entspannter Einkaufsbummel durch die frühlinghaft gestalteten Geschäfte oder die Suche nach den neuesten Trends für die warme Jahreszeit – in der Heider Marktpassage finden die Besucher*innen alles, was sie für einen gelungenen Start in den Frühling brauchen.

NEUER LOOK FÜR DEN FRÜHLING

Wer auf der Suche nach dem perfekten Frühlings-Outfit ist oder zeitlose Klassiker für sonnige Tage bevorzugt, wird in den Modegeschäften der Heider Marktpassage fündig. „Mit einer vielfältigen Auswahl an Bekleidungsgeschäften bieten wir die passende Garderobe für jeden Anlass – vom ersten Picknick im Park bis hin zum stilvollen Frühlingsfest. Stöbern Sie durch unsere neuen Kollektionen, lassen Sie sich vom freundlichen Fachpersonal beraten und entdecken Sie die schönsten Trends der Saison“, laden die Modeberater*innen herzlich ein.

BEAUTY UND ENTSPANNUNG

Für diejenigen, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen möchten, bietet die Heider Marktpassage ein erstklassiges Nagelstudio. „Gönnen Sie sich eine entspannende Maniküre oder Pediküre und verlassen Sie das Studio mit perfekt gepflegten Nägeln, bereit für die Osterfeiertage“, macht das Team Lust auf frische Frühlingsfarben. Wer sich nach einem individuellen Ausdruck sehnt, findet im Tattoostudio der Marktpassage talentierte Künstler*innen, die der Haut einen besonderen, bleibenden Ausdruck verleihen.

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Auch die Barmer Gesundheitskasse und die VHS Heide sind in der Heider Marktpassage vertreten. Gerade jetzt, wo die Tage länger werden, bieten sie kompetente Beratung rund um das Thema Gesundheit sowie zahlreiche Weiterbildungsangebote. Ob Fitnesskurse für einen aktiven Start in den Frühling oder inspirierende Workshops zur persönlichen Weiterentwicklung – hier finden Besucher*innen wertvolle Unterstützung.

ALLES FÜR DIE FRÜHLINGSZEIT

Für den Frühlingsanfang ist Kaufland in der Heider Marktpassage die ideale Anlaufstelle. Neben einem breiten Sortiment an frischen Lebensmitteln für leichte Frühlingsspeisen finden die Kund*innen hier alles, was für die Dekoration und den Haushalt benötigt wird. Außerdem lockt das Team der Bäckerei Allwörden in der Marktpassage mit saisonalen Leckereien.

IM HERZEN DER STADT

Mitten im Herzen der charmanten Stadt Heide gelegen, bietet die Marktpassage im Frühling eine besonders einladende Atmosphäre. Die großzügigen Öffnungszeiten, die bequemen Parkmöglichkeiten und die frühlinghaft dekorierten Geschäfte machen den Einkaufsbummel zum besonderen Erlebnis. Die Teams in der Heider Marktpassage freuen sich darauf, viele Besucher*innen willkommen zu heißen!

Mehr Infos zur Heider Marktpassage unter www.heider-marktpassage.net



Fotos: Adobe Stock (3) / Allwörden (1)





Alessa Orth zu Besuch bei AIMM in Portugal.

Der Lebenshof LiPaiO meldete Ende Februar hohe Tierarztkosten und freut sich über jede Unterstützung.



Ausgewählte Produkte von Gutes Gut sind auch bei Hafenschнауze in Eckernförde erhältlich.

KAUFEN, SPENDEN, BEWUSSTSEIN ÄNDERN



Ihre Spende hilft den tierischen Bewohnern des Lebenshofs LiPaiO.



Wenn schon kaufen, dann sinnvoll – und bei einem lokalen Label, das die Veränderung transparent macht. Alessa Orth aus Kronshagen bei Kiel setzt sich der Fast Fashion entgegen – und Sie können helfen, Gutes zu tun.

Wir sind alle Teil der Gesellschaft und können und sollten auch als Einzelperson einen Beitrag leisten, um der nächsten Generation eine solide Grundlage zu bauen. Diese Verantwortung wurde Alessa Orth noch präsenter, als sie ihr Baby in den Armen hielt. Daraufhin entschied sie, anderen Menschen die Möglichkeit zu erleichtern, ihren Teil beizutragen. So entstand im Dezember 2025 der authentische Onlineshop www.gutesgut.com. Hier bietet die Gesundheitsmanagerin Kleidung, Jutebeutel und Sticker an, die zum Nachdenken anregen.

GANZ SCHÖN VIEL GUTES

Um dem Namen ihres Onlineshops gerecht zu werden, hat sich die Kronshagenerin Alessa Orth intensiv mit Zertifikaten und dem Produktionsprozess für Kleidung beschäftigt. Schnell wurde ihr klar, welchen Standard ihre

Ware erfüllen soll: Ihre Produkte werden aus hochwertiger Bio-Baumwolle unter fairen Bedingungen gefertigt, die Materialien sind PETA-approved und von Oeko-Tex zertifiziert. In Kiel werden Hoodies, T-Shirts, Westen und Co. von Mitarbeiter*innen der Stiftung Drachensee mit den ausgefeilten und von Alessa designten Motiven sowie dem Label veredelt. Mit jedem verkauften Produkt spendet Alessa 1 Euro, ab einem Warenwert von 50 Euro sind es 5 Euro pro Produkt, für wohltätige Zwecke. Ein großes Herzensprojekt der 35-Jährigen ist etwa der Lebenshof LiPaiO e. V. in Oeschebützel zwischen Neumünster und Itzehoe. Hier wird Tieren aus Notsituationen ein sicheres Zuhause geschenkt, in dem sie liebevoll umsorgt werden. Die Organisation Ocean Patrol führt Aufräumaktionen an der Küste Portugals durch, analysiert den gesammelten Müll auf Herkunft, Art und Menge und stellt das gesammelte Gut

Künstler*innen zur Verfügung. Ebenfalls in Portugal engagiert sich AIMM, um Meereslebewesen zu schützen und zu erforschen. Die Meeresbiologen möchten Störungen durch touristische Bootsfahrten minimieren, um den Lebensraum der Tiere zu erhalten.

MOTIVIEREND

Die Projekte, die Alessa mit ihrem Onlineshop „Gutes Gut“ unterstützen wollte, standen schnell fest, und so kamen auch die ersten Inspirationen für die Motive auf ihren Hoodies und T-Shirts. Die Designreihe „Gaia and us“ beispielsweise bezieht sich auf Alessas griechische Wurzeln und steht für den Einfluss des Menschen auf die Natur. Mit dem Kauf eines solchen Motivs unterstützt man automatisch die Organisation Ocean Patrol und erinnert an unsere Verantwortung gegenüber dem Planeten und der nächsten Generation.



Wir sind Teil des Ganzen und können als Einzelpersonen auch die Zukunft gestalten ...

Alessa Orth,
Gründerin von „Gutes Gut“



Ocean Patrol organisiert Aufräumaktionen an den Stränden Portugals.

Organic Unisex-T-Shirt „Berg“ zugunsten des Lebenshofs LiPaiO, 27,90 Euro



Unisex-Sweatshirt „Gaia & us“ für Ocean Patrol, 69,90 Euro



Der Sticker Orca ist im 5er-Packet erhältlich und steht stellvertretend für die Organisation AIMM Portugal.



Sherpa-Fleeceweste „Gaia & us“, 84,90 Euro, und Jutebeutel Wave, 14,90 Euro, erhältlich in vier Farben

Endlich wieder

Frühling

Ostern bringt frische Aromen
und Frühlingsgefühle auf den Tisch.

Mit diesem köstlichen Menü
werden die Feiertage zum
genussvollen Highlight.

SPINAT-BRUNNENKRESSE- SALAT MIT HÄHNCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g Brunnenkresse
- 400 g junger Blattspinat
- 1 Salatgurke
- 1 roter Apfel
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL körniger Senf
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig

- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Handvoll Walnusskerne

1. Brunnenkresse waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen. Spinat waschen, trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Die Gurke schälen, in feine Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken.

2. Senf mit Essig, Honig, 5 EL Öl und etwa 2 EL Wasser verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch untermischen. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust darin auf jeder Seite 3-4 Min. braten. Herausnehmen und ruhen lassen.

3. Brunnenkresse mit Spinat, Gurke, Apfel und Vinaigrette mischen. Nusskerne grob hacken, Hähnchen in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Nüssen auf den Salat geben und servieren.

KABELJAU MIT MEERRETTICHKRUSTE AUF MÖHREN-KOHLRABI-GEMÜSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Min. + 2 Std. Kühlzeit
ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Scheiben altbackenes Weißbrot
- 100 g weiche Butter
- 4 EL Meerrettich aus dem Glas
- Salz und Pfeffer
- 500 g Kohlrabi
- 500 g Möhren
- 1 Schalotte
- 1 EL Rapsöl
- 4 Kabeljaufilets (à 150 g, ohne Haut)
- Saft von 1 Zitrone
- 6 Stiele Dill

1. Weißbrot grob würfeln und in einem Mixer fein mahlen. Die Butter schaumig schlagen. 3 EL Meerrettich sowie die Weißbrotbrösel zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischen 2 Blättern Frischhaltefolie geben und etwa 3–4 mm dünn ausrollen. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

2. Kohlrabi und Möhren putzen und schälen. Kohlrabi halbieren und in etwa 0,5 cm breite Stifte schneiden. Möhren in ebenso dicke Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln.

3. Den Backofengrill auf 250 °C vorheizen. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kohlrabi und Möhren zugeben. 100 ml Wasser mit übrigem Meerrettich mischen und zum

Gemüse geben. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und alles zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. dünsten. Dabei gelegentlich umrühren.

4. Inzwischen Kabeljaufilets mit Zitronensaft und etwas Salz würzen. Die Meerrettichkruste aus dem Kühlschrank nehmen und die Folie entfernen. Die Kruste auf die Größe der Filets zuschneiden und auf die Fische legen. Filets vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen in etwa 6 Min. gratinieren, bis die Kruste eine goldgelbe Farbe hat. Aus dem Ofen nehmen.

5. Dill waschen, trocken tupfen oder schütteln, die Föhnchen abzupfen und grob hacken. Die Kabeljaufilets mit dem Möhren-Kohlrabi-Gemüse anrichten und mit etwas Dill bestreut servieren.





VANILLEPUDDING MIT APRIKOSENSOSSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Min.

+ 2 Std. 15 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Vanilleschoten
- 250 g Sahne
- 250 ml Milch
- 70 g Zucker
- 2 Eier
- 40 g Stärke
- 1 Prise Salz
- 3 EL Mandelblättchen
- 800 g Aprikosen (Dose)
- 4 EL Marillenlikör

1. Vanilleschoten halbieren, das Mark heraus-schaben. Sahne mit 200 ml Milch, Vanillemark und -schote sowie Zucker aufkochen. Eier trennen. Eigelb mit der übrigen Milch sowie Stärke verquirlen. In die sanft köchelnde Sahne-Milch rühren, aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Die Vanilleschote entfernen und den Pudding unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Min. abkühlen lassen.

2. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Vorsichtig unter die abgekühlte Masse heben. Den Pudding in 4 Dessertgläser füllen und 2 Std. kalt stellen.

3. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht hellbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller füllen und abkühlen lassen.

4. Aprikosen abtropfen lassen, den Saft auffangen. 150 ml Saft abmessen, mit der Hälfte der Aprikosen sowie Marillenlikör zu einer Creme pürieren. Übrige Aprikosen in Würfel schneiden, unter das Fruchtpüree mischen, auf den Pudding geben. Mit den Mandelblättchen bestreuen und servieren.

FISCHGENUSS AUS DER REGION

Malerisch am Glückstädter Yachthafen gelegen, begeistert das Restaurant **Zur Alten Mühle** mit Charme und norddeutscher Küche.

Das historische Gebäude, eine ehemals windbetriebene Mühle, verbindet norddeutsche Geschichte mit zeitgemäßer Gastlichkeit und verleiht dem Restaurant seinen unverwechselbaren Charakter. Im gemütlichen Restaurant bringt das Team rund um Inhaber Dieter Lassmann die Frische des Nordens auf den Teller. Besonders beliebt ist der fangfrische Stint, der nach dem langen Eisgang auf der Elbe bald endlich wieder – und nur solange der Vorrat reicht – knusprig gebraten

mit krossen Bratkartoffeln und frischem Gurkensalat serviert wird. Natürlich dürfen sich die Gäste zur Osterzeit auch wieder auf feine Lammpezialitäten freuen. Wenn es der Wettergott gut meint, lässt sich auf der Terrasse des Restaurants dabei entspannt das Treiben im Hafen beobachten. Reservieren Sie bereits jetzt Ihren Tisch, um mit Ihren Liebsten die

Feiertage genussvoll zu verbringen. Weitere Informationen finden Sie unter www.restaurant-zur-alten-muehle.de



Fangfrischer Stint aus der Elbe ist ein köstlicher Klassiker.



**Unsere Empfehlung ab Ende März & April:
Leckere Lammgerichte!**

Am Hafen 54 · 25348 Glückstadt
Tel.: 04124/1807 · www.restaurant-zur-alten-muehle.de

WÖHRDENER EIERLIKÖR NACH ALTER TRADITION

Wer auf der Suche nach Feinkost, exzellenten Weinen oder hochwertigen Spirituosen ist, der ist im **Weinhaus Paulsen in Heide** genau richtig. Im gemütlichen Laden am Markt 6 finden Genießer*innen eine große Auswahl an Köstlichkeiten und erhalten fachkundige Beratung.

Beliebt sind die Tastings – entweder im Laden oder bei der Kundschaft zu Hause. Je nach Wunsch werden dann Rum, Whisky oder Wein verkostigt und die Teilnehmer*innen erfahren Wissenswertes über Herstellung und Besonderheiten. Am 20. März und am 17. April geht es z.B. in einem Tasting um italienische Weine. Zu Ostern steht natürlich auch der hauseigene Wöhrdener Eierlikör im Fokus. Er wird nach traditionellem Rezept angemischt und schmeckt einfach köstlich. Man bekommt ihn sowie die vielen anderen Leckereien in Heide, aber auch im Tee- und Weinhaus Hansen in Büsums Kirchenstraße 8.



Weinhaus Paulsen

Wein
Spirituosen
Feinkost
Präsente

Erleben Sie
ausgesuchte Weine,
erlesene Feinkost und
feinste Spirituosen in
unserem gemütlichen
Ladengeschäft in der
Innenstadt von
Heide.

Markt 6 • 25746 Heide
0481 - 683 56 38
www.weinhaus-paulsen.de

SO SCHMECKT DER NORDEN



Mit seiner Sterneküche war Michael Kempf zu Gast im Eichhorn's Hotel & Restaurant.

SCHLESWIG-HOLSTEIN GOURMET FESTIVAL

Zwei Sterne im Eichhorn's

Volles Haus und große Kulinarik: Das Eichhorn's feierte seine SHGF-Premiere mit einem Abend voller Genuss und Begegnungen.

VON NATALIE ZAHNOW

Gedimmtes Licht, Kerzenschein auf blank polierten Gläsern, erwartungsvolles Murmeln im Raum. Schon beim Eintreten ist klar: Dieser Abend ist kein gewöhnlicher. Das Eichhorn's ist bis auf den letzten Platz ausgebucht. 80 Gäste sind an diesem 23. Januar zum SHGF-Event nach Risum-Lindholm gekommen. Ich nehme Platz im sogenannten „Livingroom“, der sich an das Restaurant anschließt. Kaum zu glauben, was Inhaberin und Küchenchefin Edyta Eichhorn mir später erzählt: Wo heute Samt, warmes Holz und stilvolle Leuchten eine behagliche Atmosphäre schaffen, war einst eine karge Veranstaltungsscheune. Mit feinem Gespür hat sie das Interieur selbst ausgewählt – von der eigens entworfenen Tapete über die Möbel bis hin zum Geschirr. In jedem Detail zeigt sich, wie wichtig es Edyta und Mike Eichhorn ist, dass ihre Gäste hier eine genussvolle Zeit haben.

Auch der beeindruckende Barbereich fügt sich selbstverständlich in dieses Konzept ein. Über 300 Spirituosen reihen sich hinter dem Tresen – mit Leidenschaft kuratiert von Mike Eichhorn. Alles greift harmonisch ineinander – Genuss wird hier ganzheitlich gedacht.

EIN PERFECT MATCH

Dass das Haus nun Teil des SHGF ist, verdankt sich auch einem Besuch des Vorstandsvorsitzenden Klaus-Peter Willhöft. Lange überlegen mussten die Eichhorns nicht. Mit Michael Kempf war schnell der passende Gastkoch gefunden. Der 49-Jährige reiste allein aus Berlin aus seinem Zwei-Sterne-Restaurant Facil im The Mandala Hotel an und brachte seine Handschrift für zwei Abende nach Nordfriesland.

Vor jedem Gang erklärt Kempf seine Ideen, wie beim dritten Gang, meinem Highlight: „Den Saibling haben wir bei 58 Grad rund 20 Minuten mit Nussbutter im Ofen gegart. Dann wird er butterzart und behält sein Aroma.“ Nach dem ersten Bissen weiß ich: ein Moment zum Fest-

halten. Der Fisch zart und saftig, begleitet von Brühsellerie, Dill und feiner Sake-Beurre-Blanc. Präzision trifft Produktliebe – und dabei wirkt keiner der insgesamt fünf fantastischen Gänge auch nur annähernd abgehoben.

Was Michael Kempf besonders macht, ist auch seine Haltung als Ausbilder. Die Förderung junger Talente liegt ihm am Herzen. Diese Wertschätzung bringt er auch nach Risum-Lindholm. Zwei intensive Tage verbringt er mit dem Team um Edyta Eichhorn. „Mein Team und ich haben heute schon so viel gelernt – das ist einfach einmalig“, sagt sie strahlend.

Am Ende des Abends ist es nicht nur mein geliebter Saibling, der in Erinnerung bleibt. Es sind die Gespräche mit meinen Tischnachbarn, die sichtbare Freude der Gastgeber, der aufmerksame Service. Und ein entspanntes Feierabendbier mit den Eichhorns und Michael Kempf, die zufrieden lächelnd meinen Dank für dieses unvergessliche Erlebnis entgegennehmen. Eins wird klar: In Risum-Lindholm wird Genuss gelebt. Wie schön also, dass das Eichhorn's auch in der 40. Ausgabe des SHGF dabei sein wird. Mehr zum SHGF unter www.gourmetfestival.de.



Inhaberin Edyta Eichhorn, 2-Sterne-koch Michael Kempf und SHGF-Vorstand Klaus-Peter Willhöft (v. r.)

Eichhorn's Hotel & Restaurant
Dorfstr. 219, Risum-Lindholm,
Tel.: 04661 / 8564, www.eichhorns.de



NEUE VORTEILS-APP BEI VIVO

Alles wird teurer? Nicht bei **VIVO Naturkost in Husums Süderstraße 46**. „Wir haben wirklich tolle Nachrichten, denn wir konnten rund 300 Kosmetikprodukte im Preis senken – und zwar deutlich!“ erzählt Inhaber Silja Knudten und freut sich zusammen mit Ihren Kund*innen, denn jetzt ist sie vor Ort vergleichbar mit Anbieter*innen im Internet und punktet mit dem Privileg, dass Ihre Kund*innen bei Fragen eine Beratung von ausgebildeten Kosmetik-Fachverkäuferinnen bekommen. Marken wie z. B. lavera, LOGONA, Dr. Hauschka Naturkosmetik oder Annemarie Börlind gehören mit ihren Produkten dazu. „Außerdem gibt es eine App, mit der ordentlich gespart werden kann“, sagt die VIVO-Chefin. Mit der neuen Denms Bio App haben die Kund*innen alle Vorteile griffbereit, und das bei jedem Einkauf. Ob exklusive Rabatte, aktuelle Angebote oder ihr persönliches Guthaben auf einen Blick – mit der Denms Bio App profitieren die Kund*innen bei jedem Einkauf, und das völlig unkompliziert – mit Coupons, Cashback und Rabatten. Infos unter www.biomarkt.de/denms-bio-app.

Stehen beratend zur Seite: Silja Knudten mit Dajana Koch, Cindy Groth und Andrea Reinke.



Foto: Marion Lab / Adobe Stock / VIVO Naturkost

WOW des Waldes

Sobald der Frühling anklopft, ist Bärlauch in aller Munde – und genau hier setzt „Verrückt nach Bärlauch“ an. Rund 30 abwechslungsreiche Rezepte zeigen, wie vielseitig das Wildkraut sein kann: von Pesto 2.0 über raffinierte Bowls bis hin zu über-raschendem Sushi oder köstlicher Lasagne (Foto rechts). Autorin und Foodfotografin Sabrina Sue Daniels liefert nicht nur frische Ideen, sondern auch wertvolle Tipps zum sicheren Sammeln. Ihre leuchtenden Fotos helfen dabei, Bärlauch eindeutig zu erkennen und Verwechslungen zu vermeiden. Wer lieber selbst anbaut, findet praktische Hinweise für den Garten. Extras wie kreative Alternativen für die Off-Season und eine Bärlauch-Kur machen das Buch zum ganzjährigen Begleiter für Fans des würzigen Grüns – inspirierend, modern und voller Frühlingsgefühl.



Foto: Sabrina Sue Daniels aus „Verrückt nach Bärlauch“, Verlag Eugen Ulmer



Sabrina Sue Daniels: Verrückt nach Bärlauch
Verlag Eugen Ulmer, 96 S., 12 Euro



**Natürlich Bio.
Regionale Vielfalt.
Einfach lecker!**

**Dein BiōMarkt
in Husum**

Süderstraße 46 in Husum
www.vivo-naturkost.de

NACHHALTIG UNTERWEGS IN DITHMARSCHEN



Die Badestelle in Hedwigenkoog.



Hedwigenkoog: Nordsee-Landschaft mit Radtouristen.

Die Urlaubsregion Dithmarschen ist für ihr konsequentes Engagement im nachhaltigen Tourismus erneut von der Zertifizierungsorganisation TourCert als nachhaltiges Reiseziel ausgezeichnet worden. Die Zertifizierung gilt bis 2028 und würdigt den kontinuierlichen Einsatz der Region für ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit.

Seit 2022 baut Dithmarschen Tourismus ein Partnernetzwerk nachhaltiger Betriebe auf. Dazu zählen Hotels, Gastronomie sowie touristische Dienstleister. Gemeinsam arbeiten die Partner an konkreten Angeboten und Maßnahmen mit dem Ziel, die Natur, regionale Lebensqualität und kulturelle Traditionen nachhaltig zu stärken.

GROSSES NETZWERK

Themen wie Artenvielfalt, Klimaschutz und der Erhalt lebendiger Traditionen stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie die langfristige Sicherung der touristischen Attraktivität. Mit der erneuten Zertifizierung bekräftigt Dithmarschen seinen Anspruch, nachhaltige Strukturen transparent darzustellen und kontinuierlich weiterzuentwickeln. Die Auszeichnung setzt ein deutliches Zeichen für eine zukunftsorientierte Tourismusentwicklung im Einklang mit Natur und Gesellschaft.

EINSATZ FÜR DITHMARSCHEN

„Die erneute TourCert-Zertifizierung bestätigt, dass wir uns gemeinsam mit unseren Partnerbetrieben konsequent und glaubwürdig für einen nachhaltigen Tourismus in Dithmarschen einsetzen“, erklärt Geschäftsführer Helge Haalck. „Unser Ziel ist es, die einzigartige Natur und die regionale Identität dauerhaft

zu bewahren und zugleich attraktive, verantwortungsvolle Urlaubsangebote für Gäste und Einheimische zu schaffen.“

DIESE PARTNER SIND DABEI

Zu den zertifizierten Nachhaltigkeit-Partnern gehören u.a. das Burger Waldmuseum, das Dithmarscher Landesmuseum Meldorf, Trampolinanlage Büsum und Seehundstation Friedrichskoog, das KOHLosseum Wesselburen, der Steinzeitpark Albersdorf, die Region: Meldorf Aktiv, das Schleswig-Holsteinische Landwirtschaftsmuseum Meldorf und die Schutzstation Wattenmeer Büsum, ebenso wie zahlreiche regionale Gaststätten und Gastgeber in Dithmarschen.

Informationen zu nachhaltigem Reisen in Dithmarschen finden Interessierte unter www.echt-dithmarschen.de/nachhaltig-unterwegs.

jobs4me

MIT SCHWUNG IN DIE KARRIERE

Am 21. März wird die Alte Druckerei am Heider Bahnhof von 10 bis 15 Uhr zum Hotspot für Karriere, Ausbildung und neue Perspektiven. Die jobs4me bringt Menschen zusammen, die ihre berufliche Zukunft aktiv gestalten wollen – praxisnah, persönlich und auf Augenhöhe.



Ob Ausbildung, Direkteinstieg, Praktikum oder Weiterbildung: Hier trifft man auf Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen, die spannende Einblicke in ihre Arbeitswelt geben. Auch das Freigelände lädt dazu ein, Berufe hautnah zu erleben und mit Aussteller*innen ins Gespräch zu kommen.

DIREKTER AUSTAUSCH

Die Besucher*innen dürfen sich freuen auf den direkten Austausch mit Arbeitgeber*innen,

Einblicke in moderne Technologien und digitale Tools im Arbeitsalltag, konkrete Infos zu Ausbildungsplätzen, Jobs und Karrierewegen, persönliche Gespräche statt anonymer Bewerbungen, spannende Live-Talks und Kurzvorträge, in denen Unternehmen, Azubis und Branchenexpert*innen aus erster Hand berichten. Auch eine interaktive Rallye mit Gewinnspiel wartet auf die Besucher*innen.

UNKOMPLIZIERTES NETZWERKEN

Die jobs4me steht für unkompliziertes Netz-

werken in entspannter Atmosphäre. Hier kann man Fragen stellen, Kontakte knüpfen und wertvolle Tipps für die berufliche Planung mitnehmen.

DER EINTRITT IST KOSTENLOS

In den vergangenen Jahren nutzten bereits mehrere hundert Besucher*innen die Gelegenheit, sich zu informieren und neue Wege zu entdecken. Der Eintritt ist kostenlos.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.jobs4me.sh.

Foto: Wellenraum

DITHMARSCHENS ANGEBOTSPLATTFORM DIGITAL

Das Regionalportal des Kreises Dithmarschen bündelt soziale und Freizeitangebote an einem Ort – kostenlos und für alle zugänglich.

Der Kreis Dithmarschen hat ein neues Regionalportal. Dort finden Bürger*innen unter einer zentralen Adresse alle wichtigen Informationen rund um Angebote der Daseinsvorsorge. Das Portal bietet einen übersichtlichen und barrierearmen Zugang zu Beratungsstellen, Hilfsangeboten, sozialen Projekten sowie Freizeitangeboten im Kreis.

KOSTENLOS FÜR ALLE

Das Regionalportal ist für Anbietende und Nutzende vollständig kostenlos. Einrichtungen, Vereine oder Initiativen können fehlende Angebote selbst einpflegen. „Mit dem Regionalportal schaffen wir erstmals eine gebündelte digitale Übersicht über soziale Unterstützungsangebote in Dithmarschen. Bürger*innen finden so schneller die Hilfe, die sie wirklich benötigen – transparent, verlässlich und aktuell“, sagt Carina Weber, Projektverantwortliche im Fachdienst Digitalisierung, IT und Organisationsmanagement.



Carina Weber ist Projektverantwortliche beim Kreis Dithmarschen und freut sich auf die Digitale Anlaufstelle, die das Leben in Dithmarschen erleichtern soll.

ALLE INTERESSIERTEN SIND EINGELADEN

Zum Einstieg stellte das Portal umfassende Informationen aus dem Sozialbereich bereit: von Beratungs- und Hilfsangeboten über soziale Initiativen bis hin zu Projekten für unterschiedliche Lebenslagen. Ergänzend wurden bereits viele Freizeitangebote integriert, die weiter ausgebaut werden dürfen. Carina Weber: „Das Regionalportal ist ein lebendiges Projekt, das stetig wachsen wird. Unser Ziel ist es, langfristig alle Bereiche der Daseinsvorsorge – wie Bildung, Gesundheit oder Verkehr – zentral abzubilden und so einen Mehrwert für die Menschen in Dithmarschen zu schaffen.“ Die Vision: eine digitale Anlaufstelle, die das Leben in Dithmarschen erleichtert. Alle Interessierten sind eingeladen, das neue Angebot zu erkunden und aktiv mitzugestalten.

Foto: Kreis Dithmarschen



Das Organisatorinnen-Team hofft am 13. März auf zahlreiche Besucher*innen.

„DIE LANGE NACHT DER FRAUEN“ PREMIERE IN HEIDE

Am Freitag, 13. März, lädt der SI Club Dithmarschen Frauen aller Altersgruppen zu einem inspirierenden Abend voller Information, Austausch, Vernetzung und gemeinsamer Freude ein. Veranstaltungsort ist die Eventhalle „Alte Druckerei“, Güterstraße 15, in Heide.

Wie steht es um die Gleichberechtigung im Land? Füllen Frauen den Raum, der ihnen zu-steht, schon aus, oder blockieren alte patriarchale Muster und Strukturen die erste Reihe? Und wie steht es um die Forderung nach der gleichen Bezahlung für gleiche oder gleichwertige Arbeit – unabhängig vom Geschlecht? In Bezug auf die Rolle der Frau in der Gesellschaft ist in Deutschland schon viel passiert, aber es gibt immer noch reichlich Themen.

FREUDE, WISSEN, VERNETZUNG

Das wissen auch die Mitglieder des SI Clubs Dithmarschen. Seit fast 25 Jahren setzen sie sich für Frauen ein und sorgen mit Aktionen und Veranstaltungen dafür, dass die gewachsenen Strukturen neu überdacht werden. Mit der „Langen Nacht der Frauen“ am 13. März soll ein weiterer Meilenstein gesetzt werden. „Wir möchten einen informativen, aber auch lockeren Abend gestalten, der unter dem

INFO

SI CLUB DITHMARSCHEN

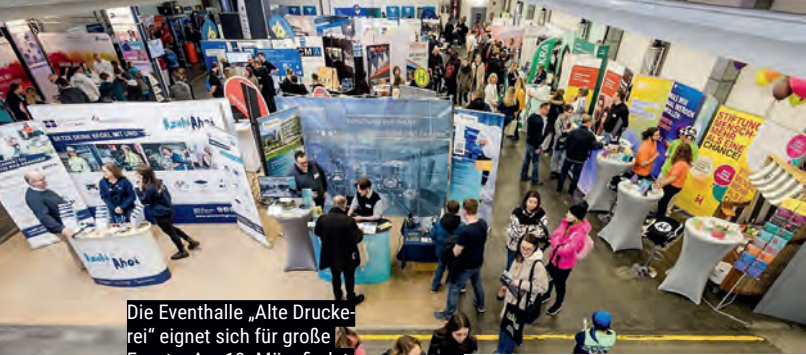
Der Name Soroptimist International (SI) ist vom Lateinischen „sorores optimaee“ (beste Schwestern) abgeleitet. Der SI Club Dithmarschen wurde 2001 als 129. Club in Deutschland gegründet. Aktuell besteht er aus 43 Frauen. Der SI Club Dithmarschen – Hilfe für Andere e. V. ist Teil eines weltweiten Netzwerks berufstätiger Frauen, das sich für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Frauen und Mädchen einsetzt – lokal in Dithmarschen, aber auch international. Weitere Infos auf www.clubdithmarschen.soroptimist.de.

Motto ‚Freude, Wissen, Vernetzung‘ läuft und der Frauen einen sicheren Raum gibt, in dem neue Perspektiven, interessante Begegnungen

und gegenseitige Stärkung möglich sind – egal, ob die Teilnehmerinnen sich neues Wissen aneignen oder Erfahrungen teilen möchten“, erläutern Mareike von Hemm, Tanja Brammer und Anja Piening. Die drei sind im Orga-Team für die Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich und freuen sich sehr auf die Premiere in der Eventhalle „Alte Druckerei“.

BUNTER MARKT DER MÖGLICHKEITEN

„Der Abend ist in drei Programmteile gegliedert, beginnend mit dem ‚Markt der Möglichkeiten‘ von 17 bis 21.30 Uhr. Hier präsentieren regionale Organisationen, Initiativen und engagierte Frauen ihre Projekte und Angebote“, berichten die drei. Anschließend geht es von 18 bis 21 Uhr um Impulse. Kurze Vorträge von Expertinnen zu Themen wie Finanzen, Gesundheit, Selbstbehauptung, Ordnung im Alltag („So schaffst du Ordnung, die bleibt, auch wenns im Alltag hektisch ist“) und Mikro-



Die Eventhalle „Alte Druckerei“ eignet sich für große Events. Am 13. März findet hier die Premiere statt.



Karin Sesselmann ist eine der Referentinnen und wird über das Thema „People pleasing – Grenzen setzen“ sprechen.

feminismus sollen aufklären und die Besucherinnen mental stärken. Ein buntes Rahmenprogramm mit kleinen Aktionen und zwanglosem Austausch – unter anderem ein Speed-Dating – rundet den offiziellen Teil des Abends ab. „Anschließend geht es von ca. 21.30 Uhr bis Mitternacht mit guter Musik und einer Disco weiter. Wir haben uns gedacht: Wenn wir schon alle zusammen sind, dann wollen wir auch feiern.“

EINTRITT AB 12 EURO

Der Eintritt kostet 12 Euro im Vorverkauf, 15 Euro an der Abendkasse. Vorverkaufsstellen sind u. a. Scheller Boysen Buchhandlungen in Heide und Büsum, Blumen Wittmaack in Heide, die Apotheken in Wesselburen und Lunden, die Elisabeth-Apotheke in Albersdorf und der Peter Panter Buchladen in Meldorf.

MARKT DER MÖGLICHKEITEN – MIT DABEI SIND:

vhs Heide, Frauenberatungsstellen, Frauenhaus, Familienberatung Diakonie, Frau & Beruf, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (Jobcenter und Agentur FA), Pinktober – Inken Stoffmehl, Antje Schenk – Gedankenfrei, Atem- und Mentaltraining, Frauennetzwerk Brunsbüttel mit Schnackpunkt, Bunte Bündnisse Dithmarschen – gemeinsam: Dithmarschen ist bunt, Büsum bleibt bunt, Meldorf ist bunt, Omas gegen Rechts, Physio – Kristina von Hemm für das Therapie Hus – Bewegung im Alltag mit kleinen Einheiten, Klimaschutzmanagerinnen Kreis Dithmarschen, Praktikum Westküste Kreis Dithmarschen, Landfrauen+Landfrauen Heide, Corina Spinger – Ernährungsberatung.

DIE VORTRÄGE

ACHT REFERENTINNEN MIT SPANNENDEN THEMEN

- Finanzen** mit Ute Regina Voß von frau & vermögen / Kiel
- Menopause/Wechseljahre** mit Lena Friedrichsen / Husum
- „Verbundenheit mit Dir selbst und weibliche Resilienz“** mit Levke Spinger
- People pleasing/Grenzen setzen** mit SI – Karin Sesselmann
- Rechtlich informiert** mit SI – Gitta Klinger-Fleischhauer
- Mikrofeminismus** mit SI – Bentje Ott
- Selbstbehauptung im (beruflichen) Alltag** mit Barbara Scholand
- Ordnung für Vielbeschäftigte und Familien** mit Mandy Semkow

Fotos: Karin Sesselmann / WeilenRAUM

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!

bund-sh.de/spenden

STRANDKÖRBE VON DER NORDSEE

IHR PLATZ AN DER SONNE

handgemacht von Menschen mit und ohne Behinderung
· hochwertige Materialien ·
UV-beständig · witterungsfest imprägniert

STRANDKORBMANUFAKTUR
Marschenpark, Marschstr. 94, 25704 Meldorf
Tel. 04832-999 263, E-Mail: strandkorb@stiftung-mensch.com
Öffnungszeiten: Mo-Do 08:00-15:00 Uhr, Fr 08:00-12:30 Uhr

www.stiftung-mensch.com

STIFTUNG MENSCH
Arbeit, Wohnen, Fördern, Kultur.



SCHMÖKERTIPPS

Was gibt es Schöneres, als einen gemütlichen Couch-Nachmittag bei Tee oder Kaffee mit einem guten Buch?

Wir haben da einige Vorschläge für Sie.



KÜSTENFLÜSTERIN

Die 24-jährige Joy hat 99 Tage Zeit, als Inselfreiberin von Sylt einen Roman zu schreiben – und scheitert grandios. Doch im Scheitern entdeckt sie ihre Freiheit: Elf Tage lang streift sie mit der Narrenkappe auf dem Kopf zu den Leuchttürmen der Insel und erschafft poetische Miniaturen voller Mut, Magie und Meer. Autorin Doro Hi erzählt von Selbstfindung, Fehlritten und dem leisen Glück eines Neubeginns – ein Roman für alle, die das Meer im Herzen tragen.

Doro Hi, *Die Küstenflüsterin*, Weesterlön Verlag, 100 S., 18 Euro



NATURFÜHRER

Sylt bietet Naturerlebnisse ganz besonderer Art mit seiner vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt. Wer an den Sylter Stränden einen Spaziergang macht, trifft auf Zeugen der Vergangenheit und der Gegenwart. Frank Rudolph bringt sie uns mit dem „Naturführer Sylt – Strandfunde und wie ich sie bestimmen kann“ näher. Ob Algen und Flechten, Quallen, Seesterne, Muscheln, Krebse oder Steine – mit den Beschreibungen sind sie zu erkennen.

Frank Rudolph, *Naturführer Sylt*, Ellert & Richter Verlag, 193 S., 14 Euro



ULTRAMARIN

Die Sommer gehören Lou und seinem charismatischen Freund Raf, dessen Anziehungskraft sich niemand entziehen kann, am wenigsten Lou. Doch diesmal ist es anders: Auch die blonde Nora kommt mit an die dänische Küste. In den Dünen leben die drei in den Tag hinein, schwimmen, kochen, streichen umeinander herum. Die neue Konstellation eröffnet dunkle Abgründe. Lou ist nicht mehr sicher: Will Raf noch seine Nähe oder verachtet er ihn für seine Ergebenheit? Und warum verschwindet Nora plötzlich? Ein flirrendes Spiel um Macht, Manipulation und Begehren.

Ann-Christin Kumm, *Ultramarin*, Hanser Berlin, 224 S., 23 Euro, ab Mitte März

HALLIGLÜÜD, RUNGHOLT UND DER WAL

Birte und Martin Stährmann lieben den Norden. In ihrem neuesten Werk haben die Autorin und der Autor 20 Geschichten von der Nordseeküste Schleswig-Holsteins in einem Buch vereint, für das der Fotograf Günter Pump faszinierende Bilder beisteuerte.

Was bedeutet es, am Wasser und mit dem Wasser zu leben? In ihrem neuen Buch „Halliglüüd, Rungholt und der Wal“ geht das Ehepaar Stährmann dieser Frage an der Nordseeküste nach. Das Meer prägt das Leben der Friesen und der Dithmarscher an der Nordseeküste. Schon früh suchten hier Wikinger und Piraten nach Beute. Immer wieder brachten schwere Sturmfluten Tod und Verderben; die Stadt Rungholt versank in der Tiefe. Der Deichbau sicherte das Überleben, der Walfang lange die Existenz; später wanderten viele Menschen nach Amerika aus. Die Leuchttürme weisen noch heute den Weg in den Heimathafen. All diesen Themen widmen sich Birte und Martin Stährmann in ihrem neuen Werk.

20 BUNTE GESCHICHTEN

Aber das Buch erzählt auch vom Fluch und Segen des Sandes in Sankt Peter-Ording, von den Krabben und dem grünen Strand in Büsum, von der bunten Stadt Husum mit Blütezeiten und Düsternis. Auf den Halligen herrscht Landunter, auf den Sylter Kliffs trifft sich die Prominenz. Amrum hat den Kniepsand, Föhr das erste nordfriesische Seebad. Die rote Felseninsel Helgoland erweist sich als unzerstörbar. Im Nationalpark tummeln sich Schweinswale und Robben. 20 bunte Geschichten erzählen Spannendes und Wissenswertes vom Leben am und mit dem Meer. Die Historie dahinter

schildern sie meist anschaulich und erlebbar an einem bestimmten Ort. Wissenswertes vermitteln sie mit einem verständlichen, unterhaltsamen, manchmal humorvollen Schreibstil; alles ist solide recherchiert. Die Geschichten aus der Vergangenheit werfen dabei auch einen kurzen Blick auf das Heute und Morgen. Jeder Geschichte ist ein schönes Farbbild vorangestellt, das der bekannte Fotograf Günter Pump mit seiner Kamera einfing.

VON DER OSTSEE ZUR NORDSEE

Von der Nordseeküste ist die in Flensburg geborene Birte Stährmann schon seit ihrer Kindheit fasziniert. „Gegen die recht brave Ostsee ist die Nordsee richtig aufregend“, findet sie. Sie erinnert sich an viele schöne Ausflüge. „In Büsum brachte mir mein Vater das Schwimmen bei; selbst konnte er es nicht.“ Auch zu Amrum hat sie eine persönliche Verbindung: „Das war die Verlobungsinsel meiner Eltern.“ Mit ihrem Ehemann Martin Stährmann wohnt sie in Eckernförde. Auch er kennt die Westküste, obwohl er gebürtig aus Süddeutschland stammt. Mit einigen Gleichaltrigen fuhr er als 20-Jähriger an die Nordsee. „Die wilde Brandung mit den hohen Wellen zog mich seit jeher in ihren Bann. So etwas hatte ich noch nie gesehen.“ Die Stadt Husum und die Hallig Hooge begeistern ihn am meisten. „Es macht uns große Freude, spannenden Geschichten auf die Spur zu kommen und

darüber zu schreiben“, sagt Martin Stährmann. Nach dem Buch „Wikinger, Könige und Piraten“ mit Geschichten von der Ostsee lassen die Autor*innen nun ihr Buch zur Nordseeküste folgen. Mehr Infos unter www.klartext-nord.de.

GESCHICHTEN VON DER NORDSEE

Mare Germanicum am Ende der Welt

Die Nordsee und ihr Lebenslauf

Künstler, Händler, Mörder

Die Wege und Spuren der Wikinger

Pest, Pech und Priester

Die Grote Mandränke 1362 und der Untergang von Rungholt

De nich will dieken, mutt wieken

Die Sturmfluten und der Deichbau

Das Flensen, der Tran und das Korsett

Die Walfänger und die Inselfrauen

Vom Tellerwäscher zum Millionär

Auswanderung ins gelobte Land Amerika

Heimathafen und Eehafen

Die Leuchttürme und die Seefahrer

Wasser, Wind und Weite

Die Dithmarscher mit der Liebe zur Freiheit und zur Heimat

Landunter auf schwimmenden Träumen

Die Halligen rund um die Insel Pellworm

Trottellumme und Kegelrobbe

Helgoland als unzerstörbare rote Insel

Der wandernde Strand

Amrum und der Kniepsand

Die Königin der Nordsee

Sylt mit Strand, Kliff und Prominenz

Pfannkuchen in der Karibik

Föhr, Fering und die Festtagstracht

Die bunte Stadt am Meer

Husum mit Blütezeiten und Düsternis

Vom Fluch und Segen des Sandes

Sankt Peter-Ording mit Seeluft, Salz und Schwefel

Die Krabben und der grüne Strand

Büsum, die Fischer und die Sommerfrischler

Schweinswal, Brandgans und Seegras

Der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer

Birte & Martin Stährmann,
Halliglüüd, Rungholt und der Wal,
Geschichten von der Nordseeküste
Schleswig-Holsteins
mit Fotos von Günter Pump,
Husum Verlag, 216 Seiten, 14,95 Euro



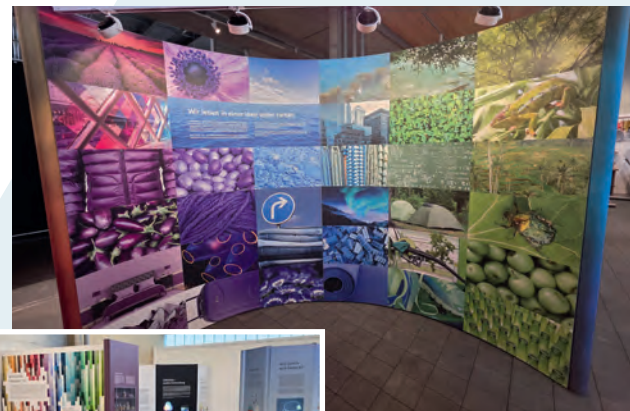
AUSSTELLUNGEN

IM MÄRZ & APRIL 2026

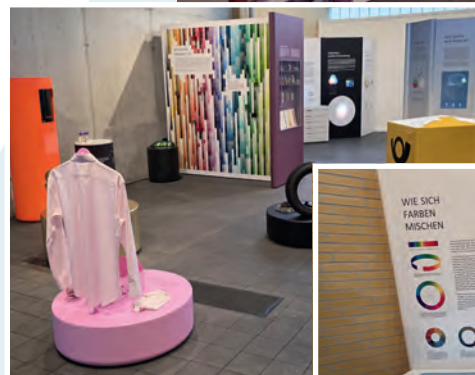
FARBECHT

Sie sind überall: Farben. Das **Museum Tuch + Technik** in Neumünster geht dem Phänomen der „Faszination Farbe“ aktuell noch bis 6. April in einer Ausstellung nach.

Der Himmel ist blau, Pflanzenblätter sind grün, ihre Blüten gelb, lila, rosa und anderes mehr, Gesteine beispielsweise grau oder rot und Erde ist oft braun oder beige. Aber wie entstehen Farben? Und welchen Zweck erfüllen sie? Was ist Farbe und wie vielschichtig wird der Begriff Farbe verwendet? Anhand zahlreicher spannender Exponate wird diesen Fragen in dieser Ausstellung nachgegangen, und die Besucher*innen erfahren, wie Farben durch verschiedenste Mechanismen entstehen. Dabei ist Licht ein wichtiger Faktor. Doch auch auf dem Weg vom Objekt bis zum subjektiven Farbeindruck vollbringen unsere Augen und insbesondere unser Gehirn beeindruckende Leistungen. Eine Animation des Farbsehens bei Insekten und Menschen veranschaulicht eindrucksvoll deren unterschiedliche Wahrnehmung. Dazu zeigt die Ausstellung mit vielen Beispielen die Entwicklung von pflanzlichen und mineralischen Farbstoffen für Textilfärbung und Kunst. Und auch die Kulturgebundenheit von Farben wird in dieser Schau für die ganze Familie eindrucksvoll in den Fokus gerückt.



Farben finden wir überall um uns herum.



Die Ausstellung „Faszination Farbe“ ist sehr vielfältig.



An mehreren Stationen gibt es interessante Informationen.

Foto: Helko Buhr



BESONDERER BUCHTIPP

DEUTSCHE RUSSLANDPOLITIK

Das Journalist*innenpaar Katja Gloger und Georg Mascolo sezziert in beeindruckend detaillierter Weise sowie bestens recherchiert die Russlandpolitik der letzten Jahrzehnte. Ihr fundierte Analyse zeigt genau auf, welche Fehler von Politiker*innen des Westens, insbesondere Deutschlands, mit Blick auf Wladimir Putin und dessen Ambitionen begangen wurden und wie sich immer wieder etwas vorgemacht wurde. Dabei – und das ist eine der großen Stärken ihres Buchs – verurteilen sie nicht, sondern klären sachlich auf und üben konstruktiv Kritik. Putins Agentenvergangenheit, „Wandel durch Handel“, die sehr zurückhaltende Reaktion auf die Annexion der Krim oder „Nord Stream 2“ – das aufwühlende Buch von Gloger/Mascolo ist ein echter Weckruf eine unverzichtbare Lektüre für jeden politisch interessierten Menschen.

Katja Gloger/Georg Mascolo: Das Versagen. Ullstein Verlag, 496 S., 26,99 Euro

Foto: Ullstein Verlag (Cover)

Uli Stempel –
Zwischen Zenit und Nadir
(Ohrschmuck)



Sigrid Vollmer
– Sichtweite
(Papierobjekt)



Uli Stempel –
Zwischen Zenit und Nadir
(Kinetischer Ring)



KUNST AUS UNSEREM LAND

Das **Museum Eckernförde** präsentiert vom 15. März bis zum 7. Juni unter dem Ausstellungstitel „HORIZONT“ aktuelle angewandte Kunst aus Schleswig-Holstein.

Nach bereits drei erfolgreichen Ausstellungen im Museum Eckernförde richtet sich die erneute Kooperation mit dem Berufsverband Angewandte Kunst Schleswig-Holstein auf den „Horizont“ – der ganz im Wortsinn, aber auch im übertragenen Sinn betrachtet werden kann. Der Begriff „Horizont“ ermöglicht viele Assoziationen. Der Horizont bildet die Grenzlinie zwischen Himmel und Erde, er verändert sich vom jeweiligen Standpunkt aus. Der Begriff ist aber auch verbunden mit Sehnsüchten, Zielen

oder Vorstellungen von Zukunft. Eingeladen waren alle Mitglieder des Berufsverbandes, ihre künstlerischen Positionen zu dem Thema einzuzeichnen. Eine Jury wählte Arbeiten und Installationen von 21 Künstler*innen aus den Gewerken Keramik, Glas, Textil, Metall, Papier und Holz aus, die das Thema „Horizont“ fantasiereich und anspruchsvoll aufgreifen. Ausstellungseröffnung ist am 15. März um 11.30 Uhr. Anschließend ist das Museum Eckernförde bis 30. März jeweils dienstags bis freitags und feiertags von 14.30 bis 17 Uhr sowie sonnabends



600 Jahre Eckernförde

Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre 1975 2025

m museum
eckernförde

und sonntags von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Ab 1. April öffnet das Museum dann von Dienstag bis Sonntag jeweils von 11 bis 17 Uhr und an Feiertagen weiterhin von 14.30 bis 17 Uhr. Termine mit Künstler*innenführungen durch die Ausstellung und weitere Informationen finden Sie unter www.museum-eckernfoerde.de.



Die Aalmutter verfolgt eine besondere Strategie bei der Fortpflanzung

WENN FISCHE GEBÄREN

Zwischen Tang und Steinen der Nord- und Ostsee – und im **Aquarium GEOMAR** in Kiel – lebt mit der Aalmutter (*Zoarces viviparus*) ein Fisch, der Fortpflanzung neu definiert. Statt wie die Mehrheit der Fische ihre Eier frei ins Wasser abzugeben, behält das Weibchen sie im Körper. Nach zwei bis drei Wochen schlüpfen die Larven, verbleiben jedoch weiter im Inneren der Mutter. Dort hängen sie an Ovarialfalten, zehren zunächst von ihrem Dottersack und werden anschließend über eine spezielle, knäuelartige Struktur in den Follikeln mit eiweiß- und sauerstoffreicher Flüssigkeit versorgt. Erst nach dieser intensiven „Innenaufzucht“ kommen bis zu 300 vollständig entwickelte Jungfische lebend zur Welt. Kaum ein anderer heimischer Fisch bringt seinen Nachwuchs lebend zur Welt; die meisten Arten geben ihre Eier ins freie Wasser ab und überlassen sie sich selbst.



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

GEOMAR

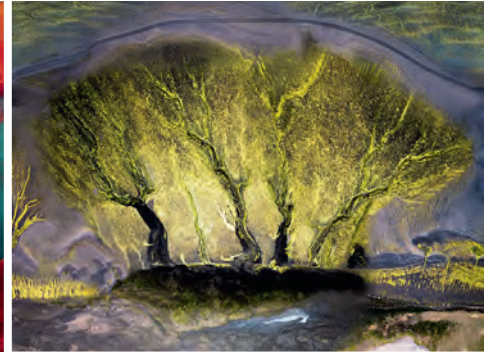




Stephanie Hartstang – Fischkutter im Port de pêche, Le Guilvinec



Maïke Osterkamp – Ohne Titel



Thomas Hartstang – Forest of Light I



Jörg Böttger – Haus Nr. 1

Besonderes Konzept

Der Fotoclub Schleswig e. V. präsentiert im Stallgebäude des **Stadtmuseums Schleswig** bis zum 15. März die Ausstellung „Sichtwechsel – Wechselsicht“.

Die Ausstellung zeigt Werke von Maïke Osterkamp, Stephanie Hartstang, Jörg Böttger und Thomas Hartstang. Die Besonderheit ist dabei der ungewöhnliche kuratorische Austausch: Jeder der vier Künstler*innen wählte die Arbeiten des jeweils anderen aus und präsentiert sie in einem neuen Kontext. So entstehen spannende Wechselwirkungen, die neue Perspektiven auf die Werke eröffnen und die Besucher*innen zu einem genauen Hinsehen einladen. „Sichtwechsel – Wechselsicht“ ist so nicht nur eine Schau von Bildern,

sondern eine Erzählung über Perspektive selbst. Die Werke werden zu Kapiteln eines Dialogs, der über Autorenschaft hinausweist und gegenseitigen Respekt, Vertrauen und Selbstironie erfordert. Es ist ein künstlerischer Austausch zu erleben, der irritiert, fordert und inspiriert.

Fotos: Stephanie Hartstang / Maïke Osterkamp / Thomas Hartstang / Jörg Böttger

KUNST DES NORDENS
IM FOKUS: DÄNEMARKS KLASSISCHE MODERNE
07. März bis 11. April 2026

HN

RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und nordische Kunst

Carlshöhe 78 | 24340 Eckernförde | www.galerie-riECK.de

SCHÖNER LESETIPP

GROSSMUTTERS GEHEIMNIS



1943. Die junge Opernsängerin Ruth wird nach Theresienstadt deportiert, nur die Liebe zur Musik gibt ihr Hoffnung. Ein halbes Jahrhundert später erzählt sie einem schnarrenden Kassettenrekorder ihre Geschichte. Dänemark, 2015: Alexander kämpft mit seiner Gesangskarriere und einem unerfüllten Kinderwunsch. Seine Mutter mischt sich ständig in sein Leben ein, bleibt aber ungewohnt still, wenn es um ihre eigene Herkunft geht. Eines Tages findet Alexander auf dem Dachboden zwei kleine Kassetten, und als er sie

abspielt, knistert ihm eine Stimme aus der Vergangenheit entgegen. „Großmutterns Geheimnis“ ist eine warmherzige, europäisch-jüdische Familiengeschichte über vererbte Traumata und die erlösende Kraft der Musik, inspiriert von der Familiengeschichte des Autors, ausgezeichnet mit dem wichtigsten dänischen Literaturpreis, der Goldenen Lorbeere.

Benjamin Koppel: Großmutterns Geheimnis,
S. Fischer Verlag, 496 S., 25 Euro

Foto: S. Fischer Verlag (Cover)

RAUM UND WAND

Mit der noch bis zum 21. März laufenden Ausstellung „UN SICHT WAHR“ bringt **Kunst&Co Flensburg** zwei eigenständige Positionen zusammen, die sich auf unterschiedliche Weise mit Sichtbarkeit, Wahrnehmung und Abstraktion auseinandersetzen.



Blick in die Ausstellung mit Werken von Sabine Friesicke und Sylvia Schultes



Blick in das Atelier von Sabine Friesicke mit der Künstlerin und Papiercollagen



Sylvia Schultes bei der Arbeit in ihrem Atelier

Sabine Friesicke und Sylvia Schultes widmen sich in ihrer Arbeit den nicht sichtbaren Strukturen, die unserer Wahrnehmung von Wirklichkeit zugrunde liegen – Ordnungen, Bewegungen und Spannungen, die erst im künstlerischen Prozess sichtbar werden. Ein verbindendes Element der beiden künstlerischen Positionen ist die Linie, die jedoch jeweils unterschiedlich eingesetzt wird. Sabine Friesicke entwickelt ihre vollständig

abstrakten Werke aus der Linie heraus. Diese erscheint in wechselnden Aggregatzuständen: fließend, lasierend und formauflösend ebenso wie fest, opak und strukturierend. Ihre Papiercollagen entstehen häufig auf den Rückseiten älterer Zeichnungen und verweisen auf ein zyklisches Verständnis von Bildproduktion, Erinnerung und Überlagerung. Sylvia Schultes erweitert die Malerei konsequent in den Raum. Ausgangspunkt sind zunächst

gefaltete Bilder, die ursprünglich funktional – etwa für den Transport – entstanden. Daraus entwickeln sich bemalte Papierskulpturen, in denen Fläche, Volumen und Raumbezug untrennbar miteinander verbunden sind. Motivisch erzeugt Schultes eine spannungsreiche Beziehung zwischen Rasterstrukturen und klaren Ordnungen einerseits sowie organisch geführten, offenen Formen andererseits. Mehr unter www.kunstundco-flensburg.de.

Fotos: Sabine Friesicke/Sylvia Schultes/Kunst&Co Flensburg



Huguette Caland – Rossinante Under Cover



Huguette Caland – Bribes de corps



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

Aus dem eigenen Leben

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

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

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

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

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



Late Night Jobbing BEIM ABENDMARKT

Der Abendmarkt in Itzehoe ist bei Jung und Alt beliebt. Am 7. Mai wird die Veranstaltung um ein neues Veranstaltungsformat erweitert: Ab 16.30 Uhr startet ein Late Night Jobbing!

Wer auf der Suche nach einer Ausbildung oder einem beruflichen Neustart ist, bekommt auf der bunten Meile des Steinburger Abendmarktes im Mai ganz zwanglos die Möglichkeit, viele Arbeitgeber*innen kennenzulernen, denn im Rahmen der beliebten Open Air-Veranstaltung findet zwischen Musik und Kulinarik erstmals ein Late Night Jobbing statt.

21 UNTERNEHMEN SIND DABEI

Die Veranstaltung stößt bereits im Vorfeld auf große Resonanz: Zahlreiche Unternehmen aus der Region haben sich beworben, möchten unbedingt dabei sein und so konnten alle verfügbaren Plätze vergeben werden. Insgesamt 21 Unternehmen präsentieren sich und ihr Angebot im Rahmen der Jobmesse. So entsteht neben

Essen, Kunst, Musik, Kultur und Zusammenkunft eine Plattform, auf der Unternehmen mit Interessierten ins Gespräch kommen und über mögliche Jobangebote informieren können, völlig zwanglos und locker.

NEUE WEGE DER BEGEGNUNG

Initiiert wurde das Konzept vom Kreis Steinburg, der Stadt Itzehoe, der Agentur für Arbeit sowie dem Fraunhofer ISIT. Mitorganisiert wird die Veranstaltung durch das Stadtmanagement, ohne das vieles nicht möglich gewesen wäre. Ziel ist es, regionale Arbeitgeber*innen sichtbar zu machen und neue Wege der Begegnung zwischen Unternehmen und potenziellen Fachkräften zu eröffnen.

LOCKERE ATMOSPHÄRE

Der Abendmarkt bietet dafür den passenden Rahmen: In einer ungezwungenen und lockeren Atmosphäre können Arbeitgeber*innen mit kreativen Ideen auf sich aufmerksam machen. „Wir freuen uns sehr auf dieses neue Format. Der Austausch in einem offenen, modernen und nahbaren Rahmen bietet eine gute Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und neue Fachkräfte für unsere Region zu gewinnen“,

freut sich Dr. Natalie Nobitz vom Kreis Steinburg.

AM 7. MAI AB 16.30 UHR

Das Late Night Jobbing startet am Donnerstag, 7. Mai, ab 16:30 Uhr auf der Breiten Straße in Itzehoe. Alle beteiligten Firmen blicken der Veranstaltung mit großer Vorfreude entgegen.

WIR SIND DABEI!

DIE TEILNEHMENDEN UNTERNEHMEN SIND:

Kreis Steinburg, Stadt Itzehoe, Fraunhofer ISIT, Sparkasse Westholstein, Wilckens Farben, Agentur für Arbeit, Itzehoer Versicherungen, Hans Otte, Prokon, Thiesmedicenter, TopFit Sportstudio, WAP Wirtschaftsprüfer, Steuerberater, Altstädter Apotheke, Klinikum Itzehoe, DRK Pflegedienst Steinburg gGmbH, Haus an der Stör, RKISH, XFAB Mems Foundry Itzehoe, Seniorenhaus Lägerdorf, DRK Schwesternschaft, Haus Mühlenthal.

Das Premio EVO 5F rollt komfortabel über Pflastersteine oder unbefestigte Wege.



PEGASUS

Premio-Jubiläumsmodell

MACHT LUST AUF FRÜHLING

Lust auf den Frühling? „Feiern Sie mit uns 20 Jahre PEGASUS Premio und genießen Sie das sportlich-komfortable Fahrgefühl im Sattel des Premio EVO 5F Belt“, lädt das Team von Fahrrad Kaina in Itzehoe zur Probefahrt ein.

Das Jubiläumsmodell von Premio vereint modernste Technologie mit durchdachtem Design und einer neuen Geometrie für eine optimale Sitzposition – egal ob täglicher Pendelverkehr, Einkaufsfahrt oder ausgedehnte Wochenendtour“, ist das Team von Fahrrad Kaina vom Allrounder begeistert.

BOSCH PERFORMANCE MOTOR MIT UPGRADE

Die neueste Generation des Bosch Performance Line CX Antriebs hebt Fahrdynamik und Agilität auf ein neues Level – kraftvoll, leicht und leise. Mit einer über zehn Jahre erprobten Technologie vereint der Motor mit 85 Newtonmetern (Nm) Drehmoment die perfekte Balance zwischen Kraft, Effizienz und Reichweite. Dank innovativer Sensortechnologie reagiert er direkt auf Input. So entsteht ein natürliches Fahrgefühl. In Verbindung mit der Bosch eBike Flow App kann die Leistung des Performance

Line CX Motors kostenlos noch erhöht werden: Drehmoment: bis zu 100 Nm, Leistung: bis 750 Watt, Unterstützung: bis 400 %.

VIELSEITIGES FARBDISPLAY UND 70-LUX-SCHEINWERFER

Über das Kiox 500 Farbdisplay sind alle wichtigen Fahrdaten abrufbar. Integriert in den eleganten Hydroforming-Rahmen mit interner Kabelführung lässt sich der leistungsstarke PowerTube Akku bequem nach oben entnehmen. Dazu wird der Wartungsaufwand durch die Kombination aus Riemenantrieb und robuster 5-Gang-Nabenschaltung auf ein Minimum reduziert. Mit den pannengeschützten Schwalbe Reifen und der Luftfedergabel mit 100 mm Federweg und Steckachse rollt das Premio EVO 5F komfortabel über Straßenpflaster und unbefestigte Wege. Die Lichtanlage mit 70-Lux-Scheinwerfer und Rücklicht mit integriertem Bremslicht rundet das Rundum-Sorglos-Paket ab.



Die neue Generation der Bosch Performance Linie CX reagiert direkt auf Input.



Über das große Kiox 500 Farbdisplay sind alle wichtigen Fahrdaten abrufbar.



Geringer Wartungsaufwand dank Riemenantrieb und 5-Gang-Nabenschaltung.

Fahrrad Kaina GmbH & Co. KG,
Helenenstraße 1b, 25524 Itzehoe,
www.fahrrad-kaina.de



HOFLÄDEN RUND UM GLÜCKSTADT

*Sie haben Spaß am Radfahren und lieben es, Neues zu entdecken?
Mit dem Flyer „Hofläden rund um Glückstadt“ können Einheimische und Gäste
auf genussvolle Entdeckungstour gehen.*

Warum nicht mal eine Genussreise machen? Dafür müssen Sie gar nicht weit fahren, denn das Gute liegt mal wieder so nahe. Im Herbst ist ein neuer Flyer erschienen. Er stellt 15 Hofläden aus der Region rund um Glückstadt vor – vom klassischen Obst- und Gemüseanbau über frischen Fisch bis hin zu hausgemachtem Eis und Marmeladen. Ergänzt wird das Angebot durch eine Karte, auf der die Betriebe übersichtlich verortet sind. Wer Lust hat, schwingt sich

aufs Fahrrad und hat mit dieser Karte einen guten Guide an der Hand, der zu den verschiedenen Hofläden führt. So startet der Fahrrad-Frühling mit einem genussvollen Auftakt.

EINFACH KOMBINIEREN

Ein besonderes Highlight: Der Flyer verbindet regionale Produkte mit aktiver Freizeitgestaltung, denn neben den Hofläden sind auch die Glücks-Routen sowie der Elberadweg eingezeichnet, sodass sich Radtouren und Hofbesuche ideal kombinieren lassen.



RADFAHREN UND GENUSS

„Mit dem neuen Flyer möchten wir zeigen, wie gut sich Radfahren und regionaler Genuss ergänzen“, erklärt Vanessa Thomßen, Projektmanagerin Rad in Glückstadt. „Die Resonanz war durchweg positiv – insbesondere von Gastronomiebetrieben und Beherbergungen, die den Flyer als echten Mehrwert für ihre Gäste sehen.“ Gestaltet wurde der Flyer vom Designer Walter Worm. Erhältlich ist der Flyer ab sofort bei der Tourist Information Glückstadt.



Radeln und genießen – mit dem Flyer „Hofläden rund um Glückstadt“ beginnt der Frühling genussvoll.

BAUANTRÄGE IM KREIS STEINBURG JETZT AUCH ONLINE

Wer im Kreis Steinburg bauen möchte, kann seinen Bauantrag ab sofort bequem digital einreichen.

Der Kreis Steinburg nutzt dafür einen landesweiten Einer-für-alle-Dienst (EfA). Dieses digitale Angebot wird vom Land Schleswig-Holstein bereitgestellt und gemeinsam von mehreren Kreisen und Städten in Schleswig-Holstein eingesetzt. So profitieren alle Beteiligten von einer einheitlichen, sicheren und erprobten Lösung – und Erfahrungen können landesweit geteilt und weiterentwickelt werden.

MEHR KOMFORT FÜR BAUWILLIGE

Für Bauwillige und Planende bedeutet das mehr Komfort: Unterlagen werden online hochgeladen, die Kommunikation mit der Bauaufsicht erfolgt digital und der Bearbeitungsstand ist jederzeit einsehbar. Auch die Beteiligung von Fachbehörden erfolgt digital. Das spart Zeit und Wege und sorgt für mehr Transparenz im Verfahren.



Wer im Kreis Steinburg seine Baugenehmigung einreichen möchte, kann dies ab sofort digital tun.

ANTRÄGE MÜSSEN VOLLSTÄNDIG SEIN

Wichtig zu beachten ist: Bauanträge dürfen in der Regel nur von qualifizierten Entwurfsverfasser*innen eingereicht werden. Von der Qualifikation des/der Entwurfsverfasser*in hängt nicht nur die Wahl des richtigen Antragsverfahrens nach LBO ab, sondern auch die Qualität der Bauanträge. Unvollständige oder mangelhafte Bauanträge führen auch im digitalen Antragsverfahren zu Verzögerungen in der Antragsbearbeitung. Infos auf der Internetseite des Kreises Steinburg. Zur Website der digitalen Bauanträge: sh.digitalebaugenehmigung.de/kreis-steinburg.

Foto: Adobe Stock



SICHERHEITSTRAINING AM LINIENBUS

Mobil zu bleiben bedeutet Lebensqualität. Gerade im öffentlichen Nahverkehr kann der Umgang mit dem Rollator oder dem Rollstuhl jedoch Herausforderungen mit sich bringen. Um Unsicherheiten abzubauen und ein sicheres Gefühl zu stärken, lädt der Kreis Steinburg zu einem speziellen Sicherheitstraining am Linienbus ein. Es wird der sichere Ein- und

Ausstieg geübt und anschließend können gezielt Fragen an das hvv-Experten-Team gestellt werden, die das Sicherheitstraining durchführen werden. Es findet statt am 26. März von 10 bis 12 Uhr Uhr am ZOB in Itzehoe. Jede Person, die auf einen Rollator oder Rollstuhl angewiesen ist, darf mitmachen. Das Sicherheitstraining ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Foto: hvv

Für ein
besseres
Leben.
Für Mensch
und Tier.



ANZEIGE
8 000
PROVIEH
respektiere leben.

www.provieh.de

Putenspezialitäten aus der Region



BEKANNT FÜR DAS BESONDERE

Hauptstraße 5 • 23561 Grevenkop
Tel. 04824/858 • www.grevenkoper-pute.de



Mit dem Tidenkieker geht es 2026 wieder hinaus in die Natur und – wenn die Wetterlage es erlaubt – auf die Elbinseln.

ZWISCHEN ELBE UND WEITE NATURERLEBNIS- FAHRTEN

Wer die Elbe einmal aus einer besonderen Perspektive erleben möchte, findet in Glückstadt den perfekten Startpunkt für eine unvergessliche Entdeckungstour. Zwischen April und September lädt die GDM an neun Terminen zu den beliebten Tidenkieker-Fahrten ein.

Der Wind, das weite Wasser und die stille Schönheit der Elbmarschen machen die beliebten Naturerlebnisfahrten mit dem Tidenkieker zu einem Highlight für Familien, Naturfreunde und alle, die dem Alltag entfliehen wollen. Vom Glückstädter Außenhafen aus sticht das flach gebaute Schiff zu einer rund dreistündigen Tour in See, die wie ein kleiner Kurzurlaub wirkt. Ein erfahrener Natur- und Landschaftsführer begleitet die Gäste an Bord und erklärt anschaulich die Besonderheiten der einzigartigen Flora und Fauna entlang der Elbe.

VIEL NATUR UND ELBINSSELN

Dank seines extrem geringen Tiefgangs kann der Tidenkieker Gebiete erreichen, die sonst kaum zugänglich sind – ein echter Vorteil für

alle, die die Natur hautnah erleben möchten. „Die Route gestalten wir flexibel nach Wetter und Tide. So können wir spontan Landschaften ansteuern, die man sonst nur aus der Ferne sieht“, berichtet Anica Imbeck von der Glückstadt Destination Management GmbH (GDM). Bei passenden Bedingungen bietet der Tidenkieker sogar faszinierende Eindrücke verschiedener Elbinseln – etwa der Schwarztonnensand oder der Brammer Bank. Über einen kleinen Steg gelangen die Gäste trockenen Fußes an Land und können die Stille der unbewohnten Inseln genießen. Häufig kreisen hier tausende Brut- und Zugvögel über den Salzwiesen, und mit etwas Glück zeigen sich sogar Seehunde am Ufer.

ABFAHRT AM AUSSENHAFFEN

Die Tidenkieker-Fahrten ab dem Glückstädter

Außenhafen finden an folgenden Terminen statt: am 26. Juli um 9.30 und um 13 Uhr, am 20. September um 10 und um 13.30 Uhr und noch einmal am Samstag, 26. September um 10 und um 13.30 Uhr.

Die Termine im April und Mai sind bereits ausgebucht.

TICKETS ÜBER DIE TI GLÜCKSTADT

Der Preis beträgt 30 Euro für Erwachsene und 25 Euro für Kinder von 3 bis 14 Jahren. Die Tickets sind exklusiv über die Website der Tourist Information Glückstadt erhältlich: www.glueckstadt-tourismus.de/der-tidenkieker/. Für Rückfragen stehen die Mitarbeiterinnen der Tourist Information telefonisch unter 04124 / 93 75 85 oder per E-Mail an info@glueckstadt-tourismus.de zur Verfügung.

Unsere Held*innen

EHRENAMT IM BILD

Das Kreismuseum Prinzeßhof und das Sophie-Scholl-Gymnasium rufen in Zusammenarbeit mit dem Kreisfachberater für Kultur, Christian Jansen, erneut zum gemeinsamen Fotowettbewerb auf.

Unter dem Titel „Unsere Held*innen – zeige Ehrenamt im Bild!“ sind junge Menschen unter 25 Jahren aus dem Kreis Steinburg eingeladen, die Vielfalt und Bedeutung ehrenamtlichen Engagements fotografisch festzuhalten. Ob Feuerwehr, Sportverein, Jugendgruppe, soziale Arbeit, Kultur, Tier- oder Naturschutz: Ehrenamtliche leisten in vielen Bereichen einen Beitrag für das gesellschaftliche Leben im Kreis Steinburg. Der Wettbewerb möchte diesen Einsatz sichtbar machen und die Menschen würdigen, die sich für andere einsetzen.

BIS 15. MÄRZ FOTOS EINREICHEN

Wer mitmachen will, ist eingeladen, Fotos von Personen einzureichen, die sich ehrenamtlich

engagieren. Ergänzt werden sollen die Aufnahmen durch ein kurzes Statement, warum dieses Engagement für die Teilnehmenden bedeutsam ist. Möglich sind z.B. persönliche Geschichten, kurze Texte, Zitate oder Interviews mit den Ehrenamtlichen. Wichtig ist, dass die abgebildeten Personen der Nutzung der Fotos zustimmen. Mitmachen können alle Menschen unter 25 Jahren, sowohl einzeln als auch in Gruppen oder im Klassenverband. Bildbearbeitung ist erlaubt, eine Nutzung von Künstlicher Intelligenz muss jedoch gekennzeichnet werden. Einsende-



schluss ist der 15. März 2026. Beiträge können per E-Mail an fotowettbewerb@steinburg.de geschickt werden.

DIE FOTOS WERDEN AUSGESTELLT

Die ausgewählten Werke werden ab Mitte Mai im Kreismuseum Prinzeßhof, im Sophie-Scholl-Gymnasium sowie an weiteren Orten in Itzehoe und Umgebung präsentiert. Auf die Gewinner*innen warten attraktive Preise, darunter Itzehoe-Gutscheine. Infos unter www.kreismuseum-prinzeßhof.de/ausstellungen/jugend-fotowettbewerb-2026 zu finden.

Foto: Adabe Stock

Ausstellung in Itzehoe und Glückstadt

Oskar Kokoschka

– MENSCHEN UND LÄNDER

Die Doppelausstellung „Oskar Kokoschka – Menschen und Länder“ ist bis zum 7. Juni im Kreismuseum Prinzeßhof in Itzehoe und im Detlefsen-Museum im Brockdorff-Palais in Glückstadt zu sehen.

In enger Zusammenarbeit präsentieren beide Häuser in ihren historischen Stadtpalais zentrale Werkgruppen des österreichischen Malers, Grafikers und Zeichners (1886–1980). Die Schau eröffnet einen vielschichtigen Zugang zu Kokoschkas über sieben Jahrzehnte reichenden Schaffens, geprägt von politischen, gesellschaftlichen und persönlichen Umbrüchen. Vor dem Hintergrund der beiden Weltkriege, des Exils und tiefgreifender Veränderungen entstanden Werke, die äußere Ereignisse ebenso spiegeln wie persönliche Erlebnisse und innere Auseinandersetzungen. Kreispräsident Peter Labendowicz dankte Museumsleiterin Esther Wrobbel für ihr Engagement.

PRINZESSHOF MIT MENSCHEN

Im Kreismuseum Prinzeßhof steht Kokoschkas intensive Auseinandersetzung mit dem Menschen im Mittelpunkt. Seine Porträtkunst, geprägt von Ausdruckskraft und psychologischer Tiefe, macht seelische Zustände,



Christian Boldt, Peter Labendowicz, Dr. Hans-Georg Helm, Esther Wrobbel, Prof. Dr. Heinz Spielmann bei der Eröffnung im Februar.

Spannungen und Haltungen sichtbar. Die Porträts werden zu Momentaufnahmen zwischen Nähe und Distanz, Wirklichkeit und innerem Erleben. Dazu zählt auch das Porträt Konrad Adenauers.

DETLEFSEN-MUSEUM MIT LANDSCHAFTEN

Das Detlefsen-Museum zeigt Arbeiten, die auf Kokoschkas zahlreichen Reisen durch Europa entstanden sind. Gemeinsam ermöglichen beide Ausstellungen einen umfassenden Blick auf den Künstler und den Menschen Kokoschka. Sie zeigen sein Streben, innere Empfindungen sichtbar zu machen und die Beziehung zwischen äußerer Realität und persönlichem Erleben künstlerisch zu fassen – eine Haltung, die ihn auch in einer heutigen, politisch aufgewühlten Welt außerordentlich relevant macht. Die Doppelausstellung ist bis zum 7. Juni zu sehen.

Foto: Michael Malek



Rollladen- und Sonnenschutztag am 20. März

WENN ES HEISS WIRD

Die Folgen des Klimawandels wirken sich auch auf unsere Gebäude aus und machen eine vorausschauende Klimavorsorge erforderlich. Das betrifft auch den Sonnenschutz eines Gebäudes.



Rollladen- und Sonnenschutzlösungen tragen dazu bei, Wohn- und Außenbereiche auch bei veränderten klimatischen Bedingungen komfortabel nutzbar zu halten.



Die Fachbetriebe halten zahlreiche Lösungen auch für den Außenbereich bereit.



Eine qualifizierte Beratung durch Fachbetriebe ist zentraler Bestandteil wirksamer Klimavorsorge.

Aktuelle Daten des Deutschen Wetterdienstes zeigen einer Studie zufolge, dass die Zahl der heißen Tage mit Temperaturen über 30 Grad Celsius im Trend deutlich steigt. Dies wirkt sich auf Wohnkomfort, Gesundheit und Energieverbrauch aus. Simulationen für das Jahr 2045 zeigen, dass sich Innenräume in Zukunft ohne wirksamen Hitzeschutz auf bis zu rund 38 Grad aufheizen können.

KLIMAVORSORGE IM FOKUS

Der bundesweite Rollladen- und Sonnenschutztag am 20. März greift solche Entwicklungen auf und rückt die Klimavorsorge in den Fokus. Unter dem Motto „Sonnenschutz ist Klimavor-

sorge“ informiert das Fachhandwerk bundesweit darüber, welchen Beitrag seine Lösungen zur vorausschauenden Klimavorsorge an Gebäudehüllen leisten.

HANDELN STATT NACHRÜSTEN

Klimavorsorge beschreibt einen vorausschauenden Umgang mit den Folgen des Klimawandels im Gebäudebereich, der auf frühzeitige Anpassung, Schutz und langfristige Nutzungsqualität abzielt. Im Mittelpunkt stehen Lösungen, die ohne zusätzlichen Energieaufwand wirken und damit eine Alternative zu energieintensiver Klimatechnik darstellen. Ein erster Schritt ist die Installation von Rollläden und Sonnenschutz. Sie verbessern das Raumklima und tragen gleichzeitig zur Energieeffizienz bei. Dabei bündeln sie Aspekte, die bislang oft getrennt betrachtet wurden: Hitzeschutz, Energieeinsparung sowie Gesundheit und Wohlbefinden.

ENTSCHEIDUNGEN FÜR MORGEN

„Klimavorsorge bedeutet, heute die richtigen Entscheidungen für morgen zu treffen“, sagt Ingo Plück, Hauptgeschäftsführer des Bundesverbands Rollladen + Sonnenschutz (BVRs). „Außenliegender Sonnenschutz hat großes Potenzial, die Gebäudehülle wirksam vor Klimafolgen zu schützen und langfristig vorzulegen.“ Gerade vor dem Hintergrund steigender Energiekosten, zunehmender Hitzesommer und

klimabedingt wachsender Anforderungen an Gebäude wird deutlich, dass Rollläden und Sonnenschutz kein Luxus sind. Sie sind ein funktionaler und notwendiger Bestandteil moderner Architektur und lassen sich zudem auch im Gebäudebestand meist problemlos nachrüsten. Weitere Infos unter www.rs-fachverband.de.



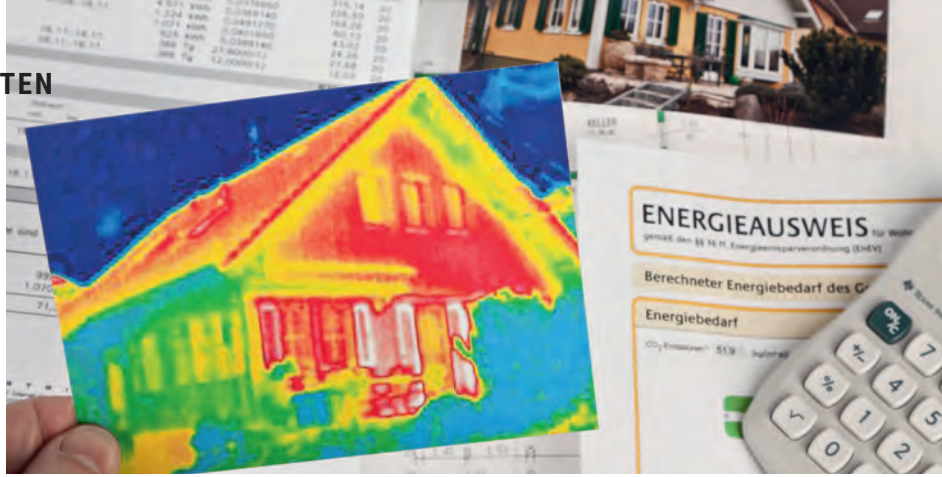


Foto: Adobe Stock

Energetisch sanieren – ABER RICHTIG

Vom 4. bis zum 25. März 2026 bietet der Kreis Nordfriesland in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (VZSH) die Vortragsreihe „Energetische Sanierung“ an.

Erfahrene Referent*innen der VZSH informieren in den Räumlichkeiten der Amtsverwaltung Südtondern (Marktstraße 12) in Niebüll über energetische Sanierungsmöglichkeiten für das Eigenheim – praxisnah sowie produktneutral – und beantworten Fragen. Die Veranstaltungen finden jeweils mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr statt.

ENERGETISCHE SANIERUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

Am 4. März geht es um „Energetische Sanierung Schritt für Schritt“. Reginald Reincke informiert, wie man mit Eigenleistung und geringem Aufwand die Wärme besser im Haus halten und Heizkosten senken kann. Dazu gibt der Energieberater der Verbraucherzentrale Tipps für die geschickte Nutzung von Förderprogrammen für größere Modernisierungen.

WELCHE HEIZUNG FÜR MEIN HAUS?

Am 11. März steht die Frage im Raum: „Welche Heizung für mein Haus?“ Die Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes (GEG 2024) machen eine Neuausrichtung der Heizungstechnik notwendig. Tore Wepner, Energieberater der Verbraucherzentrale, informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

SOLARANLAGEN – KRAFTWERKE AUF DEM DACH

Am 18. März lautet das Thema „Solaranlagen – Kraftwerke auf dem Dach!“ Hausbesitzer*innen können mit einer Solaranlage einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Das gilt auch für ältere Häuser. Wie die Technik funktioniert, welche Fördermöglichkeiten infrage kommen und worauf es bei der Planung ankommt, erklärt der Energieberater Jörg Faltin von der Verbraucherzentrale.

SO KLAPPT ES MIT DER WÄRMEPUMPE

Am 25. März erklärt Klaus Autzen, Energieberater der Verbraucherzentrale, in welchen Häusern eine Wärmepumpe sinnvoll ist, welche verschiedenen Arten es gibt und welche Zusammenhänge zwischen Jahresbilanz und Effizienz bestehen. Unter dem Titel „So klappt es mit der Wärmepumpe“ widmet er sich den Planungsschritten und Fördermöglichkeiten.

Die Veranstaltungen richten sich an alle Nordfries*innen, vor allem an diejenigen mit Eigenheim. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wer die Vorträge besuchen möchte, wird um eine Anmeldung gebeten – online unter www.eveeno.com/energie-nf-2026 oder telefonisch unter Tel.: 04841 / 675 40. Infos zu weiteren Veranstaltungen der VZSH gibt es unter www.verbraucherzentrale.sh/energieberatung.

WIR SUCHEN
DICH FÜR
UNSER TEAM

TelefonSeelsorge®



Interesse? Schick eine Mail an:

oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de

Fahrzeugsattlerei

Jekat

Inhaber Thomas Samuelsen



Autosattlerei • Cabriovertendecke • Sitzreparatur • Möbelpolsterei
Bootsplanen • LKW-Planen • Sonnenschutz • Pavillons • Schirme
Vorzelte • Terrassenplanen • Windschutzte

Jekat Fahrzeugsattlerei • Hinrich-Schmidt-Strasse 19 • 25746 Heide • Tel. 04 81 / 7 35 35
Sattlerei Nordfriesland • Industriestrasse 3 • 25813 Husum • Tel. 048 41 / 77 04 70
www.fahrzeugsattlerei-jekat.de

CUBE – NEUER ANSATZ IM SONNENSCHUTZ VERTRIEB

Die Firma HEFA mit ihren Filialen in Kiel, Büdelsdorf und Kremperheide setzt das innovative Konzept der Firma Hella um. Diese revolutioniert mit dem CUBE die Beratung und den Vertrieb von Sonnen- und Sichtschutz-Produkten.



Die Erfolgsgeschichte begann 2024, als HEFA-Geschäftsführer Christian Fahl auf der R+T Messe in Stuttgart erstmals den CUBE entdeckte. Anfangs skeptisch, erkannte er das Potenzial: „Das hat echten Mehrwert für unsere Kunden!“ Ende Oktober 2024 wurde die Technologie am HEFA-Hauptsitz in Kremperheide installiert.

TECHNOLOGIE TRIFFT ERLEBNIS

Der CUBE ist eine interaktive Erlebniswelt mit zwei Komponenten: bestehend aus der HELLA Erlebniswelt CUBE und der kompakten HELLA Wandlösung WALL. Ein Touch-Tisch ermöglicht den Kund*innen, ihre Wünsche zu visualisieren. Das erstellte Hausprojekt wird dann auf einer

Leinwand dargestellt, während Tageszeit- und Wettersimulationen die Wirkung des Sonnenschutzes erlebbar machen.

BERATUNG MIT ALLEN SINNEN

Mit den Konzepten CUBE und WALL bietet Hella innovative Verkaufstools, die herkömmliche Ausstellungen übertreffen. Endverbraucher*innen, Architekt*innen und Fachhändler*innen können den CUBE in Kremperheide erleben und sich inspirieren lassen. „Entdecken Sie eine neue Art der Beratung“, freut sich Christian Fahl auf Anfragen. Die Termine dazu können gerne unter Tel.: 04821 / 890 90 erfragt werden.

HAUSMESSE MIT RABATTEN

Vom 16. bis zum 21. März bietet die HEFA Hausmesse attraktive Rabatte auf das gesamte Sortiment, darunter Terrassenüberdachungen, Außenjalousien, Insektenschutz, Garagentore, Vordächer, Rollläden und Markisen. Ein Besuch in den HEFA-Filialen lohnt sich. Geöffnet ist werktags von 8 bis 17 Uhr und Samstag von 9 bis 13 Uhr.

HEFA Hans-Eggert Fahl GmbH
Dorfstraße 4, 25569 Kremperheide
Zweigstelle Büdelsdorf: Neue Dorfstraße 89
Zweigstelle Kiel: Asmusstraße 19-21
Zweigstelle Rostock: Am Hechtgraben 12

Fotos: HEFA

BUCHTIPP

DAS GROSSE GARTENJAHR-BUCH



Jeden Monat wissen, was zu tun ist – in Ziergarten, Nutzgarten und Gewächshaus. Der Ratgeber „Das große Gartenjahr-Buch“ der Stiftung Warentest zeigt, wie erfolgreiches Gärtnern Monat für Monat geht. Dabei gelingt es den Autorinnen mit kurzen, prägnanten Texten, anschaulichen Fotos und Illustrationen und einer tollen Grafik, Lust auf Gartenarbeit zu wecken. Von der ersten Aussaat bis zur letzten Ernte begleitet das Buch Sie durch die gesamte Gartensaison. So verwandelt sich der Garten nach und nach in ein blühendes Paradies mit gesundem Gemüse und prächtigen Blumen. Das Buch enthält Fünf-Minuten-Projekte, wenn der Alltag mal wieder wenig Zeit lässt, und Pflanzenschutz-Tipps sowie anschauliche Fotos.

Das große Gartenjahr-Buch, herausgegeben von der Stiftung Warentest, 224 S., 29,90 Euro

Instagram: jacobsen_gartenzeit



Besonderes entdecken & das Leben schöner machen!



- ✿ stilvolle Gartenmöbel & Strandkörbe
- ✿ ausgefallene Dekoration für Haus & Garten
- ✿ gemütliches Café mit leckerem Kuchen
- ✿ eine der größten Gartenausstellungen in Norddeutschland

Entdecken Sie über 3500 Gartenhäuser in unserem Onlineshop unter: [www.gartenhaus.de!](http://www.gartenhaus.de)



Industriestr. 19 25709 Marne

www.holzland-jacobsen.de

TREPPENSTUFEN AUS IHREM WUNSCHBELAG

Treppenrenovierung ganz einfach
auf Ihr Zuhause zugeschnitten
– mit unserem Rundum-
Service von den Profis.

Ihren Termin erhalten Sie
in der Filiale, telefonisch
oder online unter:
www.knutzen.de



Hürup Hauptstraße 57 | **Kappeln** Mehlbydiek 1
Niebüll Ostring 4 | **Husum** Schobüller Straße 52
Heide Hamburger Straße 109 | www.knutzen.de

Verwaltung: Knutzen Wohnen GmbH | Gutenbergstraße 12 | 24941 Flensburg

HAUS, HOF & GARTEN

SAUBERE SACHE

Ein funktionaler Arbeitsbereich im Garten ist praktisch. Und mit einem klassischen Wasserbehälter aus Zink von IB Laursen erst recht. So geht Gärtnern mit Stil. Der Behälter fasst 10,5 Liter und hat die Größe 34 x 18 x 38,5 cm. Der praktische Hahn und der Bürstenhalter machen das Händewaschen im Freien einfach – ideal für Außenküche, Gartentisch oder Gewächshaus.

www.iblaursen.dk/
UVP 78,90 Euro



Foto: IB Laursen, Dänemark

Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen

Tel. 0 46 42 / 96 580 80

www.schaeferwagen-manufaktur.de



DAS PARADIES IM EIGENEN GARTEN

Ob zum Entspannen, Arbeiten oder um seinem Hobby nachzugehen – der Garten ist für viele das kleine Paradies, der kuschelige Rückzugsort. Highlight jeder grünen Oase ist natürlich ein **Schäferwagen** der gleichnamigen **Manufaktur aus Oersberg in Angeln**. Die Wagen punkten mit nostalgischer Form und moderner Ausstattung, sind ganzjährig nutzbar und sehr beliebt als Garten-Cottage, Badekarre, Saunawagen, Atelier oder Gästezimmer im Freien. Hier lässt sich die heimische Oase in vollen Zügen genießen. Nähere Informationen unter Tel.: 04642 / 965 80 80 oder www.schaeferwagen-manufaktur.de.

Foto: Schäferwagen Manufaktur

Erst wird gereinigt, DANN BEHANDELT

„Gehören Sie zu den Hausbesitzer*innen, die eine Pflasterstein-Reinigung in Auftrag gegeben haben und im Nachhinein enttäuscht waren, weil das Ergebnis nicht von Dauer war? Wir wissen, woran es liegt und beraten Sie gerne“, sagt Jacob Enggaard.

Er kommt aus Dänemark und kennt diese Enttäuschung aus vielen Gesprächen. „Ich kann nur immer wieder betonen: Wir arbeiten anders! Der gesamte Prozess – der Schutz nach der Reinigung, das langfristige Denken sowie die hohe

Qualität unserer Produkte und unseres Premium-Services – macht den Unterschied“, sagt Jacob Eng-



Jacob Enggaard ist Chef von 360 Home Service und bringt 16-jährige Erfahrung aus Dänemark mit.

gaard. Er ist Gründer von **360 Home Service mit Sitz in Flensburg** und bringt 16-jährige Erfahrung mit. „Im Norden haben wir viel Feuchtigkeit. Es reicht nicht, einfach nur nass zu reinigen“, weiß er.

NACH DER REINIGUNG FOLGT DIE BEHANDLUNG

„Viele Anbieter konzentrieren sich auf schnelle Ergebnisse mit dem sofortigen Sauber-Effekt. Dabei fehlt das Verständnis dafür, was Pflastersteine nach der Reinigung tatsächlich schützt. Mit 16 Jahren Erfahrung im Bereich Stein- und Oberflächenbehandlung weiß ich: Die Reinigung ist nur der erste Schritt. Es müssen die richtige Vor- und Nachbehandlung sowie Im-

prägnierung und Pflege- und Wartungskonzept folgen! Fehlen diese Elemente, kehren Algen und Schmutz zurück und die Investition war für die Katz.“

DREI TERMINE – UND GARANTIE

Die Leistung von 360 Home Service umfasst in der Regel drei Termine: die sorgfältige Vorbereitung, die professionelle Imprägnierung und den nachhaltigen Schutz. „Dieses Vorgehen ermöglicht es uns, etwas anzubieten, was selten ist: eine 15-jährige Garantie auf unsere Arbeit“, sagt Jacob Enggaard. Bei der Beratung vor Ort wird ein transparenter Festpreis erstellt – ohne versteckte Kosten. „Wir arbeiten in Schleswig-Holstein und Hamburg – fragen Sie gerne an!“




Damit die gereinigten Steine weiterhin so schön aussehen, muss eine Nachbehandlung erfolgen. Und diese bietet 360 Home Service.

Fotos: 360 Home Service

🚗 Keine Anfahrtskosten
📅 Langzeitgarantien
✓ Kostenlose Vor-Ort-Beratung



Professionelle Pflasterreinigung

* Unsere Garantie gilt gegen tiefsitzende Schwarzalgen und Flechten – wir bieten eine der stärksten Langzeitgarantien am Markt

15 €/m²

15 Jahre Garantie

100%
Zufriedenheitsgarantie



Ab nur 39€
inkl. MwSt.

Fensterreinigung ab 39€

Der Preis beinhaltet alle Fenster und die äußeren Fensterrahmen – kein Preis pro Fenster, keine Stundenabrechnung und keine versteckten Zusatzkosten. Zudem ist unser Service durch unsere 100%-Zufriedenheitsgarantie abgesichert.

Ohne es zu vergessen

Rosenduft
so betörend, wie Flötenklänge
aus längst vergangenen Zeiten,
als ich düsteren Kerkern
zu entfliehen versuchte.

Doch bleibt beim tiefen Atemgenuss
noch ein Stechen in der Brust.

Als wolle die Rose
an jene Kerkerzeiten erinnern.
Aber die Blütenblätter rette ich,
bewahre sie hier
in einer sicher verschlossenen

Glasamphore.

Ich verlasse diesen dunkeltrüben Raum,
das Echo der uralten Flötenlieder
noch im Geiste
und erkunde einen helleren.

Christian Gerecht

CHRISTIAN GERECHT

... ist gelernter technischer Zeichner, wohnt in Husum, und ist gerne kreativ tätig, auch in anderen Bereichen wie Portraitzeichnen, Landschaftsmalerei und Musik. In seinen Gedichten verarbeitet der 45-Jährige gerne persönliche Themen oder rückt die Schönheit der Natur und andere schöne Dinge in den Fokus.

SENDEN SIE UNS IHR GEDICHT!

Sie schreiben Gedichte und möchten diese gerne mal veröffentlichen? Dann aufgepasst! Senden Sie Ihr bestes – kurzes – Werk mit einer kleinen Vita und Ihrem Porträtfoto an m.lass@falkemedia.de.

Vielleicht sind Sie beim nächsten Mal in der Lebensart Westküste vertreten? Wir freuen uns!



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

Geschäftsführung (V.i.S.d.P.):

Gesa Schimmer & Kathrin Wesselmann, Tel.: 0431 / 200 766 933

Chefredaktion:

Mirjam Stein, redaktion@verlagskontor-sh.de, Tel.: 0431 / 200 766 508

Redaktion:

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

Grafik:

Sandra Huege, Andrea Nommensen, Nicolas Rexin, Maren 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

Fleensburg, Schleswig,

Nordfriesland (22.000 Ex.):

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

Hamburg Nord, Lübeck, Nordstedt, 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

Tobias Meisheit:

t.meisheit@falkemedia.de
Tel.: 0171 / 375 36 19

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

Corinna Beck:

c.beck@falkemedia.de
Tel.: 0151 / 14 14 61 00

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.

Starten Sie Ihr MINI OPEN-AIR GOKART- FEELING ABENTEUER.



DAS MINI COOPER Cabrio.



Bereit für Abenteuer mit offenem Verdeck und Wind in den Haaren? Entdecken Sie das MINI Cooper Cabrio, die perfekte Kombination aus sportlicher Fahrleistung, agilem Handling und offenem Fahrgefühl. Die neu interpretierte Ikone vereint Sportlichkeit und Style mit Platz für bis zu vier Personen. Neugierig geworden? Wir beraten Sie gerne.

LEASINGBEISPIEL DER BMW BANK GMBH*: DAS MINI COOPER CABRIO C

MINI Navigationssystem, Bluetooth Freisprecheinrichtung, MINI Connected, Driving Assistant, Frontkollisionswarnung mit Bremseingriff, Parking Assistant mit Active Park Distance Control und Rückfahrkamera, Rückfahrassistent, MINI Interaction Unit rundes Zentral-Display mit 24 cm Durchmesser und OLED-Technologie u.v.m.

| | | | |
|-----------------------|---------------|--------------------------------|----------------------|
| Anschaffungspreis**: | 30.450,00 EUR | 36 mtl. Leasingraten à: | 289,00 EUR |
| Leasingsonderzahlung: | 1.830,83EUR | Gesamtpreis: | 12.234,83 EUR |
| Laufleistung p. a.: | 5.000 km | | |
| Laufzeit: | 36 Monate | | |

* Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 03/2026 Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Angebot gültig bis 31.03.2026

** Inkl. Überführungs- und Übergabekosten in Höhe von 950,00 € zzgl. Zulassung.

MINI Cooper C: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 6,5 l/100km; WLTP CO₂-Emissionen kombiniert: 147 g/km; CO₂-Klasse: E; Leistung: 115 kW (156 PS); Hubraum: 1.499 cm³; Kraftstoff: Benzin. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Albert Bauer GmbH
Schleswiger Straße 65-75
24941 Flensburg
Tel. 0461 - 99 90 0
www.bauergruppe.de

BAUER GRUPPE
Albert Bauer GmbH

FAHRRÄDER FÜR DIE GANZE FAMILIE!

E-BIKES • ZUBEHÖR • BEKLEIDUNG • SERVICE • WERKSTATT



FAHRRAD
KAINA
ITZEHOE

FAHRRAD KAINA GMBH & CO. KG

Helenenstr. 1b | 25524 Itzehoe

Tel.: 04821 / 5991 | www.fahrrad-kaina.de