

lebensart

FLensburg / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

MAI 2026 • KOSTENLOS

Ressourcen schützen

Für die Umwelt von morgen

Große Nordenliebe

Mailights, Sehnsuchtsorte & Heiratsfieber



NATURGENUSSFESTIVAL von Juni bis September 2026.
Über 120 Veranstaltungen.
Alle Termine und Infos unter: www.naturgenussfestival.de



**STIFTUNG
NATURSCHUTZ**
Schleswig-Holstein

Natürlich hier.

Der neue Kia EV2.

Elektromobilität für alle.



mtl. finanzieren für

€ 199,-¹

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Du willst elektrisch fahren?

Der Kia EV2 macht dir den Einstieg einfach. Kompakt, effizient und mit durchdachtem Raumkonzept bietet er alles, was du brauchst – bis zu 453 km Reichweite², ein Kofferraumvolumen von bis zu 403 Liter und intuitive Konnektivität. Entdecke jetzt, wie unkompliziert Elektromobilität sein kann. Komm vorbei und mach deine erste Probefahrt bei uns!

Kia EV2 42,2-kWh; 108 kW; FWD; Air; 5 Sitze, 108 kW (146 PS), schon für € 199,- monatlich¹

Hauspreis	€ 27.692,-	48 mtl. Raten à	€ 199,-
Anzahlung	€ 4.500,-	Schlussrate	€ 16.379,35
Nettodarlehensbetrag	€ 23.192,-	Effektiver Jahreszins	3,49 %
Laufzeit in Monaten	48	Gebundener Sollzinssatz p. a.	3,44 %
Gesamtlaufleistung	20.000 km	Gesamtbetrag	€ 30.431,35

Kia EV2 42,2-kWh; 108 kW; FWD; Air; 5 Sitze (Strom/ Reduktionsgetriebe); 108 kW (146 PS): Stromverbrauch kombiniert 15,1 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert 0 g/km; CO₂-Klasse A. Reichweite bis zu 317 km²

NEHRKORN | 19
34
QUALITÄT IN BEWEGUNG

Heinrich Nehr Korn GmbH & Co. KG

Zur Bleiche 49 und 52 | 24941 Flensburg
Tel. 0461-99800 | Mail: kia@nehrkorn.de
www.kia-nehrkorn-flensburg.de



¹ Ein unverbindliches Finanzierungbeispiel der KIA Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Europa-Allee 22, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Teilkaskoversicherung. Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Überführungskosten bereits im Preis inkludiert. Fahrzeugpreis und Anzahlung inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 30.06.2026.

² Die Reichweite wurde nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren ermittelt. Die individuelle Fahrweise, Geschwindigkeit, Außentemperatur, Topografie und Nutzung elektrischer Verbraucher haben Einfluss auf die tatsächliche Reichweite und können diese u. U. reduzieren.



PFINGSTEN
AM 24. &
25. MAI
2026



KULINARISCHE PFINGSTTAGE

Die Vorfreude auf das „Pfungst-Lunchbuffet“ an Pfingstsonntag und Pfingstmontag dem 24. & 25. Mai ist besonders den ersehnten Spargelgerichten und den knackigen Frühlingsalaten geschuldet. Unsere Küchenkünstler läuten die Grillsaison ein und verzaubern Sie mit den leckersten BBQ-Spezialitäten!

Unser Service-Team empfängt Sie **ab 12.00 Uhr** mit einem Glas leckeren Stahlwerk-Sekt. Wir haben unser Haus für Sie festlich dekoriert und sorgen für eine besondere Festtagsstimmung. Der Festtags-Lunch beinhaltet ein Glas Chardonnay-Sekt, die Teilnahme am Lunchbuffet, Säfte sowie Kaffee- & Teespezialitäten.

42 € PRO GAST

Kinder ♥ bis zum 4. Lebensjahr sind zum Lunch eingeladen und die 5- bis 12-Jährigen schlemmen für die Hälfte.

Das **Pfungst-Abendbuffet** ist ebenso reichhaltig und raffiniert zusammengestellt. Nach einem ausgiebigen Spaziergang ist die Vorfreude auf das Mahl besonders groß. Genießen Sie die Leckereien **ab 18.00 Uhr bis 21.30 Uhr** ausgiebig und lassen Sie es sich so richtig gut gehen. Getränke servieren wir nach Wunsch - diese sind nicht beinhaltet.

38 € PRO GAST

Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH
Rendsburger Straße 81 | 24537 Neumünster
Tel. 04321 55600 | info@altes-stahlwerk.com
Sitz der Gesellschaft: JoPi Hotel GmbH
Nordhackstedter Str. 8a | 24980 Hörup

Liebe Leserin, lieber Leser,

sorgen die Sonne und die Wärme draußen bei Ihnen auch für gute Laune und den unbändigen Drang, etwas zu unternehmen? Dann sind Sie in dieser Ausgabe genau richtig. Redakteurin Isabelle Sester hat Ihnen in der Rubrik „Das ist los“ zahlreiche Tipps für Ihre Ausflugsplanung in ganz Schleswig-Holstein zusammengestellt. Packen Sie die Familie ein und entdecken Sie Märkte, Museen und viele schöne Veranstaltungen für Groß und Klein.

RÜCKBESINNUNG

In den vergangenen sechs Jahren wurde die Welt von vielen Krisen erschüttert, manche ereigneten sich global, andere direkt vor unserer Haustür. Ein Thema, das unsere Welt dringend benötigt, der Klimaschutz, ist dadurch in den Hintergrund gerückt. Wir möchten den Start des landeseigenen Spurenstoffzentrums bei der Kläranlage in Rheinfeld, Redakteurin Marion Lass berichtet, nutzen, um das Thema wieder aufzugreifen. Und weil wir alle müde sind und uns bei so einem großen Thema schwer tun, hat Redakteurin Mirjam Stein mit einer Psychotherapeutin gesprochen, die darüber aufklärt, wie wir auf psychologischer Ebene mit dem Klimaschutz umgehen können.

MUTIGE STIMMEM ...

... möchten wir weitertragen. Wie die Stimme von Psychologin Sanata Doumbia-Milkereit, mit der Redakteur Sebastian Schulten ein denkwürdiges Gespräch geführt hat. In der Bundeswehr fand sie die Stabilität, die ihr in der Kindheit fehlte. Heute erhebt sie ihre Stimme für diejenigen, die Opfer wurden – von physischer oder digitaler Gewalt oder einfach weil sie eine Frau oder ein Kind sind. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer Beiträge und danach: Sprechen Sie darüber, mit Ihrer Familie, dem Freundeskreis und der Nachbarschaft. Tragen auch Sie mutige Stimmen weiter.

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen das **Naturgenussfestival** der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 20.

Titel: © Stiftung Naturschutz SH

THEMIEN

MAI 2026

COVER | Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

Natur & Genuss verbinden.....20

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Rote Straße 6

Trends & News im Mai 2026..... 8

Raus ins Grüne! Das ist los im Mai 12

Natur & Genuss verbinden.....20

RESSOURCEN SCHONEN UND SCHÜTZEN

Auf Spurensuche: landeseigenes

Spurenstoffzentrum für Schleswig-Holstein22

Reparieren & kreieren: Werk statt Konsum26

Mehr Vernetzen, mehr Selbstwirksamkeit,

mehr Klimaschutz.....28



40

Wilde Zeiten Küche



Auf Spurensuche: landeseigenes Spurenstoffzentrum für Schleswig-Holstein

HIN & WEG

Strand – Pause – Ooom! – SPO macht glücklich...30

Traumhaftes Friedrichstadt 32

JA, ICH WILL!

Die Liebe feiern 34

SO SCHMECKT DER NORDEN

Wilde Zeiten Küche..... 40

MODE & BEAUTY

Inspired by Love Story 46

NORTEX: Mode, die Erinnerungen schafft..... 50

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Sodbrennen: Was tun, wenn's brennt?..... 54

HAUS, HOF & GARTEN

Immer schön auf dem Boden bleiben 56



Inspired by Love Story

TRAUER & ABSCHIED

Die Eiche: Ein ganz besonderer Speicher..... 62

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Mai 66

Veranstaltungshighlights 74

MENSCHEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

Sanata Doumbia-Milkerei im Gespräch 72

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3

Impressum 82

Vorschau Juni 82



Reparieren & kreieren:
Werk statt Konsum

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

WAS KRABBELT DENN DA?

Teste jetzt dein Wissen mit dem NABU-Insektentrainer!

WWW.INSEKTENTRAINER.DE

Foto: NABU/CEWIE/Markus Hirschewski

COMFORT KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

FUNKTIONAL. KOMFORTABEL. WIRKSAM.

FÜR MEHR BEINFREIHEIT IM ALLTAG

- ANGENEHMES TRAGEGEFÜHL
- HOHE ATMUNGSAKTIVITÄT
- DERMATOLOGISCH GETESTET

SANITÄTSHAUS

Wir sind auch in Ihrer Nähe:
www.kowsky.com

www.sanida.de

Ganz besonders höflich*.

* Gleich fünf Höfe
in der ältesten Straße Flensburgs.

Schon immer war die Rote Straße ein beliebter Treffpunkt in Flensburgs südlicher Altstadt. Als Teil des berühmten Ochsenweges von Dänemark nach Altona traf man sich hier zu Handel und Klönschnack, während in den Hinterhöfen die Pferde ausgespannt und versorgt wurden.

Hier wurden die Waren gelagert und in den Gaststätten auf den gelungenen Handel und den neuesten Klatsch und Tratsch angestoßen ...

Die Rote Straße beeindruckt mit fünf malerischen und aufwendig sanierten Höfen, allesamt auf der Westseite der Straße gelegen, wie die Perlen einer kleinen Kette aneinandergereiht.

Heute befinden sich in den Höfen verschiedenste Geschäfte und Gastronomien. Hier gibt es Mode und Design, Kunst und Handwerk, hier wird Kaffee geröstet, Seife geschöpft, hier gibt es eine Süßwarenwerkstatt, ein Rumhaus mit Museum und eine Filiale Deutschlands berühmter Silberschmiede – eine unverwechselbare Mischung auf engstem Raum, die in Flensburg ihresgleichen sucht.

Wir freuen uns auf Sie!



Druckfrisch und zum Mitnehmen
in unseren Geschäften:
Unser Folder mit einer Übersicht
und vielen spannenden Infos –
in drei Sprachen.



COBLENS



durchblick
BRILLEN · KONTAKTLINSEN

Rote Straße | Ecke Friesische Straße 1
Fon: 0461 2 36 24
www.optikdurchblick.de



DAMENMODEN ACCESSOIRES

Backstage · OSKA/Ischiko · by basics · PRIVATSACHEN
MuseWear · TRANSIT



Inh. Claudia Erdmann · Rote Straße 18-20
Di.-Fr. 10-13 Uhr / 14-18 Uhr · Sa. 10-16 Uhr · Tel. 0461 245 93

contor
DAS DESIGNHAUS



eva
solo

contor | rote straÙe 24 im krusehof | 0461 1826220
onlineshop: www.contor-design.com

Probieren Sie das
Gold der Karibik

Köstliches aus
der Rumstadt
Flensburg auch
online unter
www.braasch.sh



BRAASCH
RUM

Wein & Rumhaus Braasch · Rote Str. 26-28 · Große Str. 24 · Tel. 141600

Nicht vergessen:
Am 10. Mai
ist Muttertag!



FLENSBURG
rotestrasse.de

TRENDS & NEWS

IM MAI 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Frodo

NEUGIERIGER LÖWENKOPF



Im Tierheim Schleswig sucht Kaninchenbock Frodo ein neues Zuhause. Das etwa zwei- bis dreijährige Löwenköpfchen wurde gemeinsam mit anderen Tieren ausgesetzt und zeigt sich heute neugierig, aktiv und erkundungsfreudig. Als soziales Tier braucht Frodo mind. einen Artgenossen an seiner Seite – gern auch ein weibliches Kaninchen, da er bereits kastriert ist. Voraussetzung ist ein großzügiges, artgerechtes Gehege, das ausreichend Platz für Bewegung, Rückzug und Beschäftigung bietet. Gesucht wird ein verantwortungsvolles Umfeld, das seinen natürlichen Bedürfnissen gerecht wird. Interessierte vereinbaren einen Termin unter Tel.: 04621 / 51322 oder per E-Mail an buero@tierheim-sl.de.

WER BEKOMMT DEN KULTURPREIS 2026?

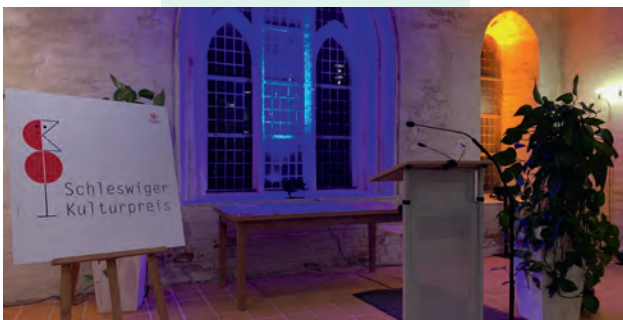


Foto: Stadt Schleswig

Die Stadt Schleswig hat die Auslobung für den Schleswiger Kulturpreis 2026 eröffnet. Seit Anfang der 1990er Jahre würdigt die Stadt mit dieser Auszeichnung herausragende kulturelle Leistungen. Das Preisgeld beträgt 1.000 Euro. Bewerbungen und Vorschläge können bis zum 31. Juli eingereicht werden – mit Begründung. Auch Personen oder Institutionen, die bereits vorgeschlagen wurden, können erneut berücksichtigt werden. Die Preisverleihung ist für den 26. November vorgesehen. Einreichungen an die Stadt Schleswig, Fachdienst Kultur und Tourismus, Postfach 1449, 24825 Schleswig, E-Mail: kultur-tourismus@schleswig.de. Mehr unter www.schleswig.de.

ERFRISCHEND

MOCKTAIL- SIRUP



Der fruchtig-bittere Geschmack der Bitterorange ist ideal als Basis für alkoholfreie Cocktails und Aperitifs oder einfach mit Wasser: Dafür einen Teil Sirup mit neun Teilen Wasser aufgießen – am besten schmeckt's mit Kohlen-säure! www.sonnentor.com

Foto: Sonnentor

BUNDESWEITES PROJEKT MEHRSPRACHIGE FAMILIEN UNTERSTÜTZEN

In jeder vierten Familie in Deutschland wird zu Hause eine andere Sprache als Deutsch gesprochen. Für Kinder bedeutet das eine große Chance – wenn sie richtig genutzt wird. Denn wer mehrsprachig aufwächst, hat es grundsätzlich leichter, weitere Sprachen zu lernen. Mit dem neuen Projekt „Lesestart: Geschichten sprechen deine Sprache“ setzt die Stiftung Lesen ein klares Zeichen: Mehrsprachigkeit ist eine Stärke. Das Ziel ist es, Fachkräfte alltagsnah zu unterstützen, damit sie Kinder passend fördern können. www.stiftunglesen.de



Foto: BMBFS/Christian Plaum (1)

TIPP DES MONATS

Fehmarn Feeling

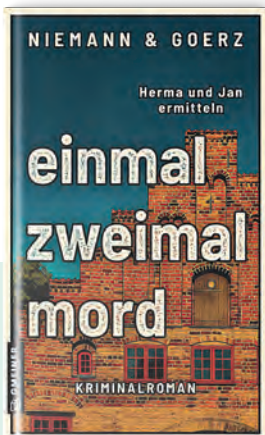


WUCHTIGE WINDBEUTEL



Foto: Fehmarn Feeling

Der Sommer steht vor der Tür – strahlende Sonne, Ostseeschimmer, laue Abende – und vor allem: Lust auf süßes Luftgebäck an der frischen Brise. Unser Favorit: der Windbeutel im Allee-Café in Katharinenhof. Außen zart, innen fluffig, gefüllt mit einer ordentlichen Portion Sahne. Dazu saisonale Toppings, die den Geschmack frisch und sommerlich machen. Wir haben die Rhabarber-Variante probiert: leicht säuerlich, fruchtig, perfekt zur Sahne. Kurz gesagt: genau das Richtige für eine genussvolle Pause draußen. Und wer nach dem Schmaus einen kleinen Verdauungsspaziergang braucht, kann direkt um die Ecke zur Steilküste Katharinenhof tigern und da ein bisschen Sonne und Fehmarn-Feeling tanken.



KRIMIREIHE GEHT WEITER

Flensburgs Altstadt wird zum Tatort: In „einmal, zweimal, mord“ führen Eric Niemann und Anja Goerz ihre Krimireihe um Herma Bahnsen und Jan Tesdorp fort. Ein Toter mit zwei Identitäten stellt das Duo vor ein Rätsel, während viele Verdächtige und eine eifrige Hobbydetektiv-Gruppe die Ermittlungen zusätzlich ins Wanken bringen.

Eric Niemann & Anja Goerz: einmal, zweimal, mord. Gmeiner-Verlag, 288 S., 15 Euro

JETZT NEU:

HELM TRAGEN, ABER MIT STIL

Klare Linien, eine schlanke Silhouette und ausgewählte Materialien wie Naturholz geben dem Cosmo Classic seine zeitlose Raffinesse. Der Helm fügt sich harmonisch in den persönlichen Look ein und wird zum modischen Accessoire – ob auf dem Weg ins Büro oder bei Fahrten durch die Stadt. Der Cosmo Classic ist in drei Größen und den Farben Caramel mit edlem Eschenholz und Fumend mit Nussbaumholz erhältlich. www.casco-helmets.com

Foto: Casco



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

ROTE STRASSE

*Willkommen in der Welt der Roten Straße Flensburg. Bei uns sind frische Farben eingezogen.
Besuchen Sie uns und feiern Sie zusammen mit uns den bevorstehenden Sommer.*

ANZEIGE

AUGENBLICK MAL!

Die Augen eines Menschen sind einzigartig. Wie unseren Fingerabdruck gibt es sie nur einmal auf der Welt. Und wie schön sie sind! Foto Remmer beschreitet mit der Irisfotografie neue Wege und bietet damit eine attraktive Geschenkidee. „Lassen Sie Ihre Iris fotografieren und genießen Sie den wundervollen individuellen Wanderschmuck, der daraus entsteht. Sie werden staunen, wie wir Ihre Iris zum Leuchten bringen“, sagt Anne Remmer. Für Familien mit Kindern lassen sich so auch ganze Serien gestalten. Eine echt coole Geschenkidee – erhältlich bei **Foto Remmer, Rote Straße 8 in 24937 Flensburg.**



Foto: Foto Remmer

ANZEIGE



Foto: Eva Solo

COOLER TUMBLER TO GO

Sip'n'Go ist ein Thermo-Becher mit Trinkhalm und intelligentem Verschluss. Mit einem Volumen von 0,9 Litern müssen Sie wenig nachfüllen und mit Eiswürfeln hält die doppellagige Vakuumisolierung das Getränk bis zu 24 Stunden kalt. Der integrierte Trinkhalm kann gedreht werden und passt, ganz gleich, ob Sie den Becher mit der rechten oder linken Hand halten. Dank des ergonomischen Griffs liegt der Tumbler gut in der Hand, während der schlanke Boden in die meisten Getränkehalter passt. Höhe: 25 cm, Durchmesser 13 cm oben, 9,50 cm unten. Zum Sonderpreis von 39,95 Euro erhältlich bei **Contor in der Roten Straße in Flensburg** oder online unter www.contor-design.com.

ZAUBERPFLANZEN VOR DER HAUSTÜR

Mit dem Kurs „Zauberpflanzen vor der Haustür“ lädt die Volkshochschule Schleswig am 10. Mai, 15 Uhr, zu einem besonderen Frühlingsspaziergang mit der Erzählerin und Umweltpädagogin Frauke Freise ein. Es geht um die Geschichten und Bedeutungen von Pflanzen am Wegesrand und auf Wiesen. Der Spaziergang findet im Naturerlebnisraum Galloway Schleswig-Holstein statt; Teilnahmegebühr 18 Euro. Anmeldungen bei der VHS Schleswig, Tel.: 04621 / 814 860, per E-Mail an vhs@schleswig.de sowie online.



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

FREIE KITA-PLÄTZE IN HUSUM

In Husum gibt es sowohl für das neue Kita-Jahr ab August 2026 als auch teilweise kurzfristig noch freie Kita-Plätze. Eine Übersicht aller Kitas mit den Kontaktdaten gibt es auf der städtischen Homepage www.husum.org. Dort einfach in die Suchmaske „Kindertagesstätten“ eingeben. Freie Plätze lassen sich über das Kita-Portal Schleswig-Holstein www.kitaportal-sh.de einsehen und direkt anfragen. Alternativ kann man sich auch an die jeweilige Kita wenden.

RIO REISER

AUFGEWACHT UND REBELLIERT

30 Jahre nach seinem Tod ist der „König von Deutschland“ wieder da: Das **Nordfriesland Museum. Nissenhaus** widmet ihm eine interaktive Ausstellung – packend, politisch und überraschend aktuell.



Er war der politische Denker mit der Reibeisenstimme, ein unbequemer Chronist und der wohl einflussreichste Texter, den die deutsche Rockmusik je hervorgebracht hat. Wenn am 24. Mai im Nordfriesland Museum. Nissenhaus die Sonderausstellung „Rio Reiser – aufgewacht und rebelliert“ startet, erwartet die Besucher*innen kein staubiges Archiv, sondern ein lebendiger Spiegel seiner Zeit. Anlässlich seines 30. Todestages wird deutlich: Themen wie soziale Gerechtigkeit, Freiheit und Identität, die Reiser einst in Hymnen wie „Der Traum ist aus“ goss, haben auch heute nicht an Sprengkraft eingebüßt.

VOLLER POESIE UND POLITIK

Die Ausstellung ist in elf Themenbereiche gegliedert, die Reisers Schaffen wie ein Kaleidoskop auffächern. In den einzelnen Kojen treffen historische Originalquellen – darunter wertvolle Autographen und Objekte aus dem Deutschen Literaturarchiv Marbach – auf moderne Audioinstallationen. Wegbegleiter*innen wie Claudia Roth oder Gert Möbius kommen in Interviews zu Wort und ordnen das Phänomen Reiser ein. Es ist eine Gratwanderung zwischen dem privaten Menschen, der in Nordfriesland seine Ruhe suchte, und dem Sprachkünstler, dessen Texte selbst einen Herbert Grönemeyer zur Bewunderung trieben.

WAS WÜRDEN RIO HEUTE SAGEN?

Geplant als Erweiterung im Laufe der Schau: Ein KI-gestütztes Tool soll dazu einladen, interaktiv zu erkunden, wie Rio Reiser heutige Themen in seiner unverkennbaren Sprache kommentieren würde. Wer selbst Anekdoten oder Leihgaben beizusteuern hat, ist zudem eingeladen, auch Teil der Ausstellung zu werden. So wird Husum bis März 2027 zum Pilgerort für alle, die verstehen wollen, warum dieser Rebell auch heute noch den Takt vorgibt. Mehr unter www.museumsverbund-nordfriesland.de.

24. Mai 2026 bis 7. März 2027

Nordfriesland Museum. Nissenhaus, Husum

RIO REISER

AUFGEWACHT UND REBELLIERT

24.5.2026 – 7.3.2027

Museumsverbund Nordfriesland

Nordfriesland Museum NISSENHAUS

Nordfriesland Museum. Nissenhaus
Herzog-Adolf-Straße 25
25813 Husum
Di – So 11:00 – 17:00 Uhr



AKTIONSMONAT NATURERLEBNIS

RAUS INS GRÜNE!

*Begleiten Sie Expert*innen auf ihren Streifzügen durch Schleswig-Holstein: Der Aktionsmonat Naturerlebnis bietet die Möglichkeit, bei über 850 von Natur- und Landschaftsführern*innen begleiteten Ausflügen und Exkursionen die heimische Tier- und Pflanzenwelt vom 1. bis 31. Mai in ganz Schleswig-Holstein mit allen Sinnen zu entdecken.*

In diesem Jahr feiert der Aktionsmonat auch ein großes Jubiläum: Seit 20 Jahren laden engagierte Akteur*innen aus dem Natur- und Umweltbereich Sie ein, die kleinen und großen Wunder der heimischen Natur zu erleben. Kommen Sie im Mai 2026 beim Aktionsmonat Naturerlebnis mit in die Natur – bei Fahrradtouren, an den Strand, bei Moor-, Wald- und Wiesenführungen, bei Kräuterkochkursen und diversen Familienaktionen. Das Programm reicht von Wattwanderungen über naturkundliche Fahrradtouren bis hin zum Hüttenbau im

Wald und begeistert Jung und Alt unter den Schleswig-Holsteiner*innen und Tourist*innen gleichermaßen. Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad, ob eher erlebnisorientiert, kreativ oder naturwissenschaftlich – der Aktionsmonat Naturerlebnis hält für jede Altersgruppe etwas Passendes parat. Alle Infos und Veranstaltungen finden Sie unter www.aktion-naturerlebnis.de

**1. bis 31. Mai
in ganz Schleswig-Holstein**

Am 17. Mai ist wieder Internationaler Museumstag und damit auch Gorttorfer Landmarkt-Zeit



Immer wieder neu, immer wieder gut

Der **Gorttorfer Landmarkt** ist stets ein beliebtes Wonnemonatausflugziel. In diesem Jahr locken am 17. Mai, dem Internationalen Museumstag, von 10 bis 18 Uhr zum 25. Mal über 100 Aussteller*innen sowie zahlreiche vielseitige Kulturangebote auf die Schleswiger Museumsinsel.

Als reiner Bio-Landmarkt vor mehr als einem Vierteljahrhundert auf Schloss Gorttorf gegründet hat der Gorttorfer Landmarkt sich über die Jahre immer wieder neu erfunden und weiterentwickelt. Neben dem umfassenden und abwechslungsreichen Kulturangebot sowie regionaler und nachhaltiger Landwirtschaft kamen über die Jahre Aspekte wie technische Innovationen in der Energiegewinnung, die Elektro-Mobilität, das Tierwohl und die gesunde Ernährung des Menschen oder auch alternative Lebens- und Wohnkonzepte mit dazu.

NACHHALTIGKEIT IM BLICK

Vielfältige Aussteller*innenthemen tragen allesamt dem facettenreichen Begriff der „Nachhaltigkeit“ Rechnung und gehören zur DNA des Gorttorfer Landmarkts. Geboten werden spannende Innovationen und Technologien, Themen wie Energie, Bauen und Wohnen. Ebenso mit

dabei sind traditionelle (Handwerks)techniken und Produkte mit Gewinn für die nachhaltigere Zukunft (z. B. Eingemachtes, natürlich kleiden, Produkte aus nachhaltigen Materialien), die nachhaltige Landwirtschaft und Tierhaltung, Bio-Lebensmittel, nachhaltig Gärtnern, Selbstversorgen, Imkerei und nicht zu vergessen im weitesten Sinne der Naturschutz.

KULTUR FÜR ALLE

Der Gorttorfer Landmarkt lädt insbesondere Familien mit Kindern und auch das Publikum, das nur selten oder gar nicht in der Regel in Museen geht, zu einem Besuch ein. Denn gerade das große Kulturangebot der beiden auf Schloss Gorttorf beheimateten Landesmuseen macht den Landmarkt zu einem Fest für alle Sinne.

17. Mai, 10-18 Uhr

Schloss Gorttorf, Schleswig, landesmuseen.sh



Der Gorttorfer Landmarkt hat für die ganze Familie jede Menge tolle Angebote



Natürlich können auch dieses Jahr wieder Bio-Produkte erworben werden

Gorttorfer Land- markt

innovativ | nachhaltig | kreativ | bio



So. 17. Mai

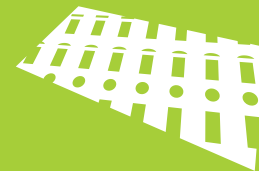
10-18 Uhr

Eintritt 7 €, Kinder frei

Buchen Sie
jetzt Ihr
Online-Ticket



schloss-gorttorf.de/landmarkt-tickets



**Museumsinsel
Schloss Gorttorf**

Landesmuseen SH

gefördert von

 Sparkasse

 PROVINZIAL

FRÜHLINGSERWACHEN AUF HOF BISSENBROOK

Wenn der Frühling Fahrt aufnimmt, zieht es viele wieder nach draußen – am liebsten in den eigenen Garten. Inspiration dafür bietet der „**Gartenzauber**“, der vom 1. bis 3. Mai erneut nach Großenaspe lockt. Seit über 25 Jahren begeistert der Gartenzauber mit einer besonderen Mischung aus Pflanzenvielfalt, ländlichem Lifestyle und liebevoll gestalteten Ideen für Haus und Garten. Herzstück des Festivals ist die beeindruckende Lindenallee, die jedes Jahr aufs Neue kunstvoll inszeniert wird. Mehr als 150 Aussteller*innen präsentieren ihre Ideen und Produkte: von seltenen Stauden, Rosen und Gehölzen über Kräuter und Obstgehölze bis hin zu besonderen Tomatensorten. Regionale Spezialitäten laden zum Schlemmen ein, während Musiker und Gaukler über das Gelände streifen und für eine entspannte, fast märchenhafte Atmosphäre sorgen.



Foto: Gartenzauber

**1. bis 3. Mai, 10 bis 18 Uhr
Hof Bissenbrook, Großenaspe**

Landpartie im Frühsommer ...

Pfingstmarkt 2026

23. bis 25. Mai von 10 – 18 Uhr
Eintritt: 7 Euro · Kinder bis 15 Jahre frei

- Kunsthandwerk in der Scheune und im Außengelände
- Schönes für Haus und Garten
- Spezialitäten von Direktvermarktern aus der Region
- Oldtime Jazztrio / Dt. Teckelklub (Montag)
- Mitmach-Aktionen und Ponyreiten für Kinder

Wir freuen uns auf euren Besuch!

Gut Oestergaard

Zwischen Flensburg und Kappeln:
Ferienhof Gut Oestergaard, Oestergaard 2, 24972 Steinberg
Weitere Infos unter: www.gut-oestergaard.de



Foto: artefact

10. TOUR DE FLENS

Das Zentrum für nachhaltige Entwicklung, artefact, lädt am 9. Mai gemeinsam mit weiteren Partnern aus dem deutsch-dänischen Grenzgebiet zur zehnten „Tour de Flens“ ein. Elektrofahrzeug-Halter*innen und weitere interessierte Mitfahrer*innen tauschen sich auf der erneuerbaren Infotainment-Fahrt untereinander über spannende und Mut machende Energiewende-Projekte in der Region aus. So wird in Norborg auf der dänischen Insel Als gestartet, um Europas ersten energieautarken Supermarkt aufzusuchen, der am Stammsitz der Firma Danfoss entwickelt wurde. Weitere Stopps sind in Sonderborg und Flensburg geplant, bevor bei artefact in Glücksburg die after-tour-Party startet. Schon am Freitag wird dort bei einer Auftaktveranstaltung vom Sonderborger Partner „Project Zero“ vorgestellt, wo das Nachbarland auf dem Weg zur Klimaneutralität steht. Infos zu Programm und Anmeldung sind zu finden unter www.artefact.de und www.Tour-de-Flens.eu.

9. Mai • verschiedene Stationen um Flensburg

Pfingstmarkt AUF GUT OESTERGAARD



Fotos: Gut Oestergaard

Wenn die Kulturscheune ihre Tore öffnet und das weitläufige Guts-gelände in frühlingshaftem Glanz erstrahlt, ist es wieder soweit: Vom 23. bis 25. Mai lädt **Gut Oestergaard** jeweils von 10 bis 18 Uhr zum großen Pfingstmarkt ein. Rund 140 ausgewählte Ausstellende präsentieren eine bunte Mischung aus hochwertigem Kunsthandwerk, stilvollen Inspirationen für Haus und Garten sowie regionalen Spezialitäten direkt vom Erzeuger. Auch das Rahmenprogramm verspricht beste Unterhaltung: Während das bewährte Oldtime-Jazztrio an allen drei Tagen für die passende musikalische Untermalung sorgt, dürfen sich die kleinen Gäste auf Ponyreiten, spannende Mitmachaktionen auf dem Rasen und Stockbrot am Lagerfeuer freuen. Neben herzhaften Speisen verschiedener Anbieter lockt das „Bootshaus-Café“ mit duftendem Kaffee und hausgemachten Torten. Der Eintritt kostet 7 Euro, Kinder bis 16 Jahre zahlen keinen Eintritt.

23. bis 25. Mai, 10 bis 18 Uhr • Gut Oestergaard, Steinberg



DESIGNER OUTLET NEUMÜNSTER FRÜHLING TRIFFT FASHION

Wenn die Tage länger werden und die ersten warmen Sonnenstrahlen den Norden erreichen, beginnt auch im Designer Outlet Neumünster die Frühlingssaison.

Zwischen modernen Storefassaden und offenen Wegen lädt das Center im Herzen Schleswig-Holsteins dazu ein, entspannt zu flanieren und die neuesten Trends zu entdecken. Über 130 Stores mit internationalen Lifestyle- und Designer-Marken wie BOSS, Tommy Hilfiger, Nike oder Levi's bieten Inspiration für die neue Saison – mit Preisvorteilen von bis zu 70 Prozent gegenüber der UVP. Passend zum Frühling gibt es viel zu entdecken: Newcomer wie Coeur de Lion und Coccinelle bereichern das Angebot, während der kürzlich modernisierte Armani Store und die Eröffnung von Jack & Jones Kids Ende April zusätzliche Impulse setzen. Ergänzt wird das Shopping-Erlebnis durch Cafés, Restaurants und Foodtrucks, die zu genussvollen Pausen einladen.

EVENT-HIGHLIGHTS

Ein besonderes Highlight bildet der Start in den Mai: Unter dem Motto „Shoppe in den Mai“ beginnt das Event bereits am 30. April und wird am 2. und 3. Mai fortgesetzt – an allen Tagen mit abwechslungsreichem Eventprogramm für die ganze Familie sowie zusätzlichen Rabatten von bis zu 30 Prozent auf die bereits reduzierten Outletpreise. Höhepunkt ist der verkaufsoffene Sonntag am 3. Mai von 12 bis 17 Uhr – ideal, um entspannt zu bummeln und den Frühling in vollen Zügen zu genießen. Auch im weiteren Verlauf des Frühjahrs wird das Outlet zum Erlebnisort: Bei den Late Night Shopping Days am 15. und 16. Mai wird das beliebte Abendformat gleich auf zwei Tage ausgeweitet – mit verlängerten Öffnungszeiten bis in die Nacht, zusätzlichen Rabatten von bis zu

70 Prozent und DJ-Sounds, die für eine besondere Atmosphäre sorgen. Wenige Tage später rücken die Premium Days am 22. und 23. Mai exklusive Angebote beliebter Premium-Brands in den Fokus und verbinden Shopping mit musikalischem Rahmenprogramm. Den Auftakt in den Sommer markiert schließlich die „Black Friday Summer Edition“ Anfang Juni, bei der heiße Temperaturen auf ebenso heiße Deals mit bis zu 50 Prozent Extra-Rabatt treffen – ein Event, das nur für kurze Zeit besondere Angebote verspricht. Kurzum: Wer Mode, Genuss und Mehrwert schätzt, findet im Designer Outlet Neumünster ein Ziel, das sich immer wieder lohnt.

**Designer Outlet Neumünster
Oderstraße 10, 24539 Neumünster**



Foto: MHC-Klgeniert

TAGE DER E-MOBILITÄT IN HUSUM

Mit der Fachmesse Husum WIND macht die Messe Husum & Congress die nordfriesische Kreisstadt regelmäßig zum Branchentreff rund um die Erneuerbaren Energien. Bei der „eMotion“, einer neuen Verbrauchermesse des Hauses, stehen erstmals am 12. und 13. Juni elektrische Fortbewegungsmittel im Fokus. Projektleiterin Jessica Weitze greift damit das Thema der Erneuerbaren Energien im Alltag auf: „Die Tage der E-Mobilität sollen interessierten Besucher*innen Ideen und praktische Lösungen zu Fahrzeugen mit Elektroantrieb liefern und Fragen rund um die Finanzierung, die Versicherung und die notwendige Infrastruktur für Elektromobilität klären“, sagt sie. Ihr Ziel: „Wer am Wochenende zu uns auf die Messe kommt, soll am Montag wissen, welches Elektrofahrzeug zu ihm oder zu seinem Unternehmen passt – oder welche Händler*innen und Dienstleister*innen beim Umstieg- oder Neueinstieg weiterhelfen können.“ Infos unter e-motion-husum.de.

12. und 13. Juni, jeweils 10 – 17 Uhr
Messe Husum & Congress • Am Messeplatz 12-18 • Husum

KUNSTHANDWERK IN HUSUM



Foto: Adobe Stock

Am Wochenende 16. und 17. Mai findet auf dem Husumer Marktplatz rund um den Tine-Brunnen ein Kunsthandwerkermarkt statt. Der Sonntag ist verkaufsoffen, sodass auch die Husumer Geschäfte zum Bummeln und Shoppen einladen. Besucher*innen erwartet ein buntes Treiben auf dem Husumer Marktplatz. Kunsthandwerker*innen und Händler*innen bieten „Schönes und Nützliches aus Olivenholz“, Holzobjekte, bunte Keramik, Ledertaschen, Strickdesigns und vieles mehr zum Kaufen an. In einer Brotbäckerei wird frisches Brot aus traditionellen Mehlsorten gebacken. Ob Wildschinken, schwedische Lakritze, feine Liköre oder das beliebte Husumer Fischbrötchen – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

16. und 17. Mai • Husumer Marktplatz

ANZEIGE

FEINES KUNSTHANDWERK in Süderschmedeby



Foto: Norddeutscher Kunsthandwerkermarkt

Am Pfingstweekende findet zum 43. Mal der **Norddeutsche Kunsthandwerkermarkt** statt. Auf dem baumbestandenen Freigelände rings um die ehemalige Galerie Hansen zeigen über 150 professionelle Kunsthandwerker*innen ihre handgefertigten Produkte. Zu sehen und zu erwerben gibt es neben Textilien, Keramik und Schmuck auch unterschiedlichste Objekte aus Glas, Holz, Leder und Metall – von der Holzminiatur bis hin zu edlen Massivholzmöbeln, von filigranen Accessoires bis hin zur imposanten Gartenskulptur. An allen Markttagen verzaubert der Kiepenkasper mit wechselnden Stücken die kleinen Marktbesucher und verschiedene Stände bieten Mitmach-Aktionen für Kinder an. Für das leibliche Wohl sorgt ein breites Angebot an Getränken, herzhaften wie auch süßen Speisen. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen unter www.norddeutscherkunsthandwerkermarkt.de.

23. bis 25. Mai, 10 bis 18 Uhr
Flensburger Straße 3, Süderschmedeby

43. Norddeutscher Kunst- Handwerker- Markt 10-18

Pfingsten
2026

vom 23. bis 25. Mai

rund um die Galerie Hansen
in Süderschmedeby
BAB-Abfahrt Tarp
15 km südlich von Flensburg

www.norddeutscherkunsthandwerkermarkt.de

„LachClash“ BEIM COMEDY-BATTLE

Sie gelten als Newcomer – haben aber schon viele Leute zum Lachen gebracht: Sechs Comedians treten am 9. Mai im NordseeCongress-Centrum (NCC) in Husum beim „LachClash“ gegeneinander an. Die verschiedenen Acts dauern jeweils 15 Minuten und werden am Ende vom Publikum bewertet. Moderator ist der bekannte Lübecker Stand-up-Comedian Ole Waschkau. Eine Besonderheit dieses Comedy-Battles ist, dass er von auszubildenden Veranstaltungskaufleuten aus Schleswig-Holstein organisiert wird.

„Wir haben nach Künstler*innen gesucht, die Spaß und gute Laune verbreiten“, erzählt Merrit Muus. Gemeinsam mit ihren Mitschüler*innen der Hanse-Schule für Wirtschaft und Verwaltung in Lübeck setzt sie mit der Organisation dieses Events ihre erlernten Fähigkeiten praktisch um. Die 21 Auszubildenden im zweiten Lehrjahr haben Konzeptentwicklung, Künstlerbetreuung, Marketing und technische Planung

für das Projekt übernommen. Merrit Muus fungiert dabei als Schnittstelle zum Veranstaltungshaus. „Die Messe Husum & Congress ist mein Ausbildungsbetrieb und stellt unserer Klasse das NordseeCongress-Centrum mit Technik und Mitarbeitern als Sponsor zur Verfügung“, sagt die Nordfriesin.

LACHEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Für die Veranstaltung ist ein Rahmenprogramm geplant mit Getränken, Snacks und verschiedenen Angeboten zum Mitmachen, u. a. Phrasen-Bingo, Tombola und Fotobox. Start ist um 17 Uhr. Sollte ein Überschuss erwirtschaftet werden, geht dieser an die Seehundstation Friedrichskoog.



Merrit Muus mit dem Veranstaltungsplakat der Azubis im NordseeCongress-Centrum (NCC)

Karten kosten 23 Euro, ermäßigt 17,50 Euro, die Platzwahl ist frei. Mehr Infos unter messehusum.com/veranstaltung/lachclash.

9. Mai, 17 Uhr • NCC, Husum

Deutscher Mühlentag 2026

Am 25. Mai erhalten Neugierige und Interessierte im Rahmen des Deutschen Mühlentages wieder Einblicke in zahlreiche Mühlen von Schleswig-Holstein und Hamburg.



Seit 1994 öffnen jeweils am Pfingstmontag anlässlich des „Deutschen Mühlentages“ auch in Schleswig-Holstein und Hamburg etwa 50 Mühlen ihre Tore. Traditionell wird er von der Deutschen Gesellschaft für Mühlenkunde und Mühlenerhaltung e. V. (DGM) mit dem Ziel veranstaltet, die Mühlen als wichtige Orte der technischen Innovation, der Kommunikation und der Begegnung wieder ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken. Das Programm reicht von der einfachen Besichtigung bis zur Vorführung des kompletten Mahlvorgangs mit Wind, Wasser oder seltener auch einmal mit einem zwar betagten, aber schmucken Dieselmotor als Antrieb. Zusatzangebote meist kulinarischer Art oder Folklore-Darbietungen runden den Tag ab. Eine Karte zur Übersicht der Mühlen und ihrer Aktionen in Ihrer Nähe finden Sie unter www.muehlen-im-norden.de.

**25. Mai
Mühlen in Schleswig-Holstein
und Hamburg**

WISSENSWELTEN

INTERNATIONALER MUSEUMSTAG 2026

Mit dem Internationalen Museumstag machen Museen am 17. Mai wieder weltweit auf ihre gesellschaftliche Rolle aufmerksam.



Foto: Adobe Stock

Deutschlandweit laden Museen unter der Leitlinie „Museen entdecken“ in ihre Häuser ein. Die Besucher*innen des Internationalen Museumstags können hier mit mehr als 7100 Museen eine vielfältige Museumslandschaft entdecken. Die Museen präsentieren sich als Orte des gesellschaftlichen und kulturellen Austauschs und ermöglichen mittels analoger und digitaler Veranstaltungsformate besondere Einblicke in unsere Museumswelt. Neben klassischen Angeboten wie Führungen oder freiem Eintritt finden sich unter den Aktionen auch kreative Workshops, akustische Highlights, Podcasts, Museumsfeste und spannende Einblicke hinter die Kulissen. Welche Museen in Ihrer Nähe Aktionen anbieten, finden Sie unter www.museumsbund.de.

17. Mai • weltweit

20. NATUR-ERLEBNISTAG

*Zum 20. Natur-Erlebnistag lädt Falshöft Familien, Naturfreund*innen und neugierige Besucher*innen zu einem naturnahen Fest ein, das Generationen verbindet und zum Mitmachen animiert.*



Foto: Adobe Stock

Dass es in der Geltinger Birk so einiges zu entdecken gibt, weiß man. Mit dem Natur-Erlebnistag rückt Falshöft am 10. Mai genau diese Entdeckungen in den Mittelpunkt und lässt Besucher*innen diese aktiv kennen- und lieben lernen. Auf der Naturwiese am Strand von Falshöft erwartet Besucher*innen ab 11 Uhr ein buntes Programm: Musik, Keschern am Strand und Steine bestimmen, Begegnungen mit den

robusten Konikpferden, Lagerfeuerromantik und Stockbrotbacken. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – mit Wurst und Fleisch vom Galloway, dazu Kaffee und Kuchen sowie Sekt. Der Förderverein Integrierte Station Geltinger Birk e. V. setzt damit ein besonderes Highlight in der Region und dankt allen engagierten Mitwirkenden, ob ehrenamtlich oder hauptamtlich. Die Atmosphäre ist familiär, die Natur zum

Greifen nah, Berieselung gibt es nicht – hier zählen Erleben, Anfassen und gemeinsames Staunen. So werden Jung und Alt der Natur wieder ein Stückchen nähergebracht und lernen sie auf eine ganz neue Weise kennen. Mehr Infos unter www.geltinger-birk.de

10. Mai, 11 bis 17 Uhr
Naturwiese am Strand, Falshöft



Beim Solarcup ist auch der Ultraleicht-Flitzer am Start

Foto: artefact Glücksburg

ANMELDEN ZUM 18. SH-SOLARCUP

bei artefact in Glücksburg

Der Schleswig-Holstein-Solarcup ist ein landesweiter Nachwuchs-Wettbewerb rund um Solar-Energie und Technik und findet am 28. Juni in Glücksburg bei artefact statt. Bis Anfang Juni können sich Teams anmelden, um dann mit einem selbstgebauten Lichtflitzer im artefact-Zentrum anzutreten. Jüngere Kinder und Jugendliche können auch mit eigenen Solarbooten, in der Kreativ- und Solar-E-Klasse um Landespokale wetteifern und die Lust auf MINT-Fächer, aber auch auf eigenes Engagement und Zukunftsgestaltung entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach der Anmeldung erhalten die Teams einen Bausatz, mit dem sie direkt mit dem Tüfteln beginnen können. Infos gibt es unter www.artefact.de/Solarcup.

28. Juni • artefact, Glücksburg

ANZEIGE

Holstenküste 2026



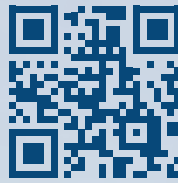
Foto: Matthias Gerlich

Der Festsommer beginnt in Neumünster: Vom 11. bis 14. Juni ist Holstenküste – und die verwandelt die Innenstadt in eine bunte Meile. Das Programm aus Musik, kulturellen Angeboten, sportlichen Highlights, kulinarischen Leckerbissen und spaßigen Fahrgeschäften hält für Groß und Klein besondere Momente parat. Als zweitgrößtes Stadtfest Schleswig-Holsteins lockt die Holstenküste jedes Jahr zehntausende Besucher*innen aus der ganzen Region an. Dabei ist die Mischung aus Tradition und moderner Unterhaltung das, was sie so besonders macht. Sechs Bühnen, Live-Acts und sportliche Must-haves wie der Holstenküstenlauf oder der ALS-Cup sorgen für Tempo, während Flohmarkt und Oldtimer-Rallye zum entspannten Bummeln einladen. Was man auch gern hat – bei der Holstenküste ist für jeden das Richtige dabei.

11. bis 14. Juni • Neumünster

MAI 2026

lebensart 19



Bei Nortex mehr erleben!



Weltfrischbrötchentag 02. Mai 2026, ab 11 Uhr

Die „Fangfrisch“-Crew aus Lübeck serviert wieder frisch zubereitete, herrlich knackfrische Fischbrötchen direkt aus dem Seecontainer vor unserem Haus.



Langer Freitag 08. Mai 2026, 9-21 Uhr

„Feiern verbindet“ – entdecken Sie die neuen Kollektionen, attraktive Aktionen, kulinarische Genüsse & unsere große Verlosung. Entspannt einkaufen in lockerer Atmosphäre.



Wäsche-Wochen 13. - 30. Mai 2026

Ob Unterwäsche, Badekleidung oder Pyjama: Entdecken Sie unser Sortiment und überzeugen Sie sich von der Qualität und dem hohen Tragekomfort. Wir beraten Sie gern!



Themen-Mittwoch 20. Mai 2026, 17 Uhr

Bestsellerautor Janne Mommsen liest vor: Eine vier Generationen umspannende Familiengeschichte zwischen Föhr, Manhattan und Sizilien. Eintrittskarte: 20€

NORTEX

... zieht den Norden an!

Grüner Weg 9-11
24539 Neumünster
04321 8700-0
info@nortex.de
www.nortex.de

Öffnungszeiten
Montag - Freitag
9.00 bis 19.00 Uhr
Samstag
8.30 bis 19.00 Uhr





NATUR & GENUSS VERBINDEN

Stricken zum Sundowner, Radtour auf Föhr, Gourmet-Picknick zwischen verschlungenen Wegen, Malen in der Natur ... Das Naturgenussfestival der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein, die größte Outdoor-Eventreihe im Norden, verbindet unvergleichliche Naturerlebnisse, regionale Küche und echte Begegnungen – und macht Lust, den Norden neu und mit allen Sinnen zu entdecken.

Sie wollen einfach mal raus, den Kopf freibekommen, etwas Schönes erleben – am liebsten draußen, mit netten Menschen und gutem Essen? Dann lohnt sich ein Blick auf das Naturgenussfestival der **Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein**. Hier entdecken Sie Schleswig-Holstein neu, treffen nette Menschen und erleben, wie gut sich Natur, Naturschutz-Wissen und regionaler Genuss verbinden lassen.

In einer Zeit, in der vieles schneller, digitaler und manchmal auch ein wenig beliebig wird, wächst die Sehnsucht nach echten Erlebnissen. Nach Momenten, die sich nicht planen oder speichern lassen, sondern einfach passieren. Genau hier setzt das Naturgenussfestival an. Von Juni bis September finden wieder über 100 Veranstaltungen in ganz Schleswig-Holstein statt. Sie führen mitten hinein in das sogenannte Stiftungsland, das sind die wilden Wiesen und Weiden, die wunderschönen Moore

und Urwälder, die atemberaubenden Küsten- und Binnenlandschaften der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein. Begleitet werden Sie dabei von Expert*innen, die nicht belehren, sondern mit Begeisterung und Leidenschaft erklären, was hier wächst, lebt und sich verändert. Fragen? Unbedingt erwünscht! Und nach dem Naturerlebnis ist meist vor dem Naturgenuss: Denn es geht an den gedeckten Tisch, auf die Picknickdecke oder in den Garten der über 80 beteiligten Partner*innen – das sind Gastronom*innen, Landwirt*innen oder regionale Produzent*innen. Denn beim Naturgenussfestival gehört der regionale Genuss immer dazu, der ganz bewusst unterstützt wird.

WERDEN SIE TEIL VON ETWAS ECHTEM

Ganz egal, ob Sie alleine, mit der besten Freundin, Tochter oder Partner*in kommen – die Atmosphäre ist immer offen, herzlich und

ungezwungen. Es dauert nicht lange, bis Sie ins Gespräch kommen – weil Sie alle aus demselben Grund hier sind. Weil Sie alle Lust haben, draußen zu sein, etwas zu lernen, gemeinsam zu genießen. Kein Zwang, kein Programmgefühl. Eher wie ein gemeinsamer Ausflug mit Menschen, die man vorher noch nicht kannte.



Sommer, Sonne und Natur sind die beste Kombination für gute Stimmung.

Eine Picknickdecke, gutes Essen und liebe Menschen – mehr braucht es nicht für einen schönen Sommerabend.

Wir dachten, das wird einfach eine schöne Weinwanderung – und dann standen wir plötzlich zwischen Konik-Pferden im Sonnenuntergang, später beim Picknick am See, und am Ende waren wir fast schon eine kleine Freundes-Clique. Es war einfach besonders.

(Freundinnen, Weinwanderung Schäferhaus)



FREUNDESZEIT, DIE SICH RICHTIG GUT ANFÜHLT

Natürlich ist das Naturgenussfestival auch perfekt für gemeinsame Zeit mit Freund*innen oder der Familie. Zum Beispiel bei einer Weinwanderung im Stiftungsland Schäferhaus. Gemeinsam geht es durch die weiten, wilden Weiden, begleitet von Expert*innen, die erklären, wie die Landschaft hier gepflegt wird und warum Tiere wie Galloways oder Konik-Pferde dabei eine so wichtige Rolle spielen. Auch eine Sommelière ist dabei und präsentiert eine Auswahl von besonderen Weinen. Von Juni bis einschließlich September entstehen beim Naturgenussfestival viele besondere Live-Momente, in denen Natur, Genuss, Atmosphäre und Begeisterung ganz selbstverständlich zusammenfinden. Wenn Sie eher nach etwas Kreativem suchen: Beim Stricken zum Sundowner mit Blick übers Meer und den Stiftungswald Dänischer Wohld oder bei der Pilzbestimmung mit Malen in der Natur können Sie das Draußen neu erleben.

NATUR ERLEBEN IM BUNTEN STIFTUNGSLAND

Was viele Gäste fasziniert: Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Sie müssen nichts können, nichts leisten, nichts vorbereiten – einfach treiben lassen und genießen. Manche Touren führen durch Moore und erklären, warum sie so wichtig für unser Klima sind. Andere gehen entlang der Küste oder durch alte Kulturlandschaften. Mal wird gewandert, mal geradelt, mal beginnt der Tag mit einer Bootsfahrt und endet mit einem Picknick. Und oft ist es gar nicht das große Erlebnis, das hängen bleibt – sondern ein Wow-Detail. Ein interessantes Gespräch. Ein Blick ins weite Moor. Ein Geschmack, der Lust auf mehr macht.

MENSCHEN, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

Das Naturgenussfestival lebt auch von den Menschen, die Schleswig-Holstein prägen. Von

Landwirt*innen und Produzent*innen, die zeigen, wie viel Wissen und Sorgfalt in guten Lebensmitteln steckt. Von Köch*innen, die Gerichte zaubern, die zur Region passen und nicht abgehoben sind. Das reicht vom bekannten Sternekoch über den rustikalen Landgasthof bis zur Bürgerbude. Und von den Tieren, die ganz nebenbei für Artenvielfalt sorgen und so robust sind, dass sie das ganze Jahr über gerne im Stiftungsland sind. Die ausgewählten Partner*innen – rund 80 im ganzen Norden – tragen eine Partner-Plakette. Ein Zeichen dafür, dass hier Naturschutz, Landwirtschaft und regionaler Genuss zusammen gedacht werden.

WARUM MAN ANDERS ZURÜCKKOMMT

Wer einmal erlebt hat, wo Lebensmittel herkommen und wie Landschaft gepflegt wird, schaut anders auf das, was auf dem Teller liegt. Und vielleicht auch ein bisschen anders auf die eigene Zeit. Hier gilt es nicht, eine unbedingte Leistung abzuliefern, hier zählt das Sein. Das Naturgenussfestival ist deshalb mehr als ein Veranstaltungsprogramm. Es ist eine Einladung, rauszugehen, sich einzulassen – und den Norden, vielleicht auch ein bisschen sich, neu zu entdecken. Ganz entspannt. Und mit richtig gutem Gefühl. Einfach mit Genuss die Natur retten.

Das Naturgenussfestival in einem Bild: pure Natur, kulinarische Leckerbissen und nette Menschen.



Beim Naturgenussfestival entdecken sie das Stiftungsland mit Expert*innen auf Augenhöhe.



Alle Veranstaltungen und Buchungen:
www.naturgenussfestival.de

Schleswig-Holstein startet Aufbau eines landeseigenen Spurenstoffzentrums

AUF SPURENSUCHE

In unseren Abwässern befinden sich leider auch Stoffe, die nicht alle Kläranlagen herausfiltern können. Damit unser Wasser als wichtigste Lebensgrundlage für Menschen, Tiere und Pflanzen sauber bleibt, starten das Land Schleswig-Holstein und die Technische Hochschule Lübeck ein dreijähriges Forschungs- und Entwicklungsprojekt zum Aufbau und Betrieb eines landeseigenen Spurenstoffzentrums.

VON MARION LASS



Wie schön so ein Wassertropfen sein kann ...
Ohne Wasser geht gar nichts. Wir brauchen
sauberes Wasser für unser Leben.

Wir drehen den Wasserhahn auf, füllen ein Glas und verschwenden meist keinen zweiten Gedanken daran, welchen Weg diese klare Flüssigkeit hinter sich hat. Doch hinter jedem Schluck Trinkwasser und jedem sauberen Flusslauf steht eine logistische und biologische Meisterleistung. Kläranlagen sind die heimlichen Helden unserer Zivilisation: Sie bilden die entscheidende Barriere zwischen belasteten Abwässern und einer gesunden Umwelt.

In diesem Artikel blicken wir hinter die Kulissen der Wasseraufbereitung und zeigen auf, wie moderne Technik dafür sorgt, dass der Kreislauf des Lebens in Bewegung bleibt. Damit das auch in Zukunft so bleibt, steht eine Kläranlage in Reinfeld im Fokus, die mit einer weiteren Klärstufe im Kleinmaßstab ausgestattet wurde. Hier eröffnete das Land Schleswig-Holstein in Zusammenarbeit mit der Technischen Hochschule Lübeck das Spurenstoffzentrum.

Die Anlage liegt im Kreis Stormarn und nutzt die bestehende Infrastruktur der kommunalen Kläranlage, die seit über 20 Jahren als Versuchs- und Ausbildungsanlage fungiert. Herzstück ist die sogenannte 4. Reinigungsstufe. Während herkömmliche Kläranlagen in drei Stufen mechanisch, biologisch und chemisch reinigen, nutzt Reinfeld spezielle Verfahren wie Aktivkohlefiltration oder Ozonung, um Spurenstoffe zu entfernen. Und das ist dringend nötig, denn unsere Ausscheidungen werden komplexer. Die Lage des Zentrums ist gut gewählt, denn die Technische Hochschule Lübeck verfügt über langjährige Erfahrungen in diesem Fachbereich, bildet Studierende in relevanten Disziplinen aus und bietet durch die gute Anbindung an die Kläranlagen des Landes die Möglichkeit, die Verfahren direkt vor Ort anzuwenden.

SPURENSTOFFE IM ABWASSER

„Ziel ist es, unsere Gewässer sauber zu halten“, erklärte Umweltminister Tobias Goldschmidt ▶



Co-Projektleiter der Versuchskläranlage in Reinfeld, Prof. Dr. Philipp Zantout-Wilfert aus dem Fachbereich Bauwesen der TH Lübeck mit Fachgebiet Siedlungswasserwirtschaft, erklärte beim Rundgang die VKA und die 4. Reinigungsstufe.



Bürgermeister Roald Wramp und Prof. Dr.-Ing. Kai Wellbrock, Leiter der VAK, mit Minister Goldschmidt und Dr. Muriel Helbig (v.r.).

bei der Eröffnung der Anlage. Das Zentrum in Reinfeld wird Innovation, Umsetzung europäischer Vorgaben und einen zukunfts-sicheren Umgang mit Wasser im Umfeld von Siedlungen miteinander verbinden. „Spuren-stoffe wie Arzneimittel, Hormone, Pestizide und Industriechemikalien landen zu oft in unseren Gewässern. Das muss sich ändern, denn sauberes Wasser ist die wichtigste Lebensgrund-lage für Menschen, Tiere und Pflanzen, heute genauso wie in der Zukunft für unsere Kinder und Enkel.“

Herausgefiltert werden in bestimmten Klär-anlagen des Landes zukünftig Stoffe, die viele Menschen im Alltag nutzen, die aber für Wasserorganismen toxisch sein können. Dazu gehören Arzneimittelrückstände wie beispie-lsweise Diclofenac oder Reste der Antibabypille. Aber auch Röntgenkontrastmittel, Biozide und Pestizide gehören dazu.

PROJEKT MIT STRAHLKRAFT

Die Verbesserung der größeren Klärwerke durch eine 4. Reinigungsstufe ist dringlich, aber auch herausfordernd in der Umsetzung. Das neue Spurenstoffzentrum in Reinfeld wird die Kom-munen bei diesem Vorhaben unterstützen und Wissenschaft mit Praktiker*innen zusammen-bringen. „Ich bin überzeugt, dass das Spure-nstoffzentrum zu einem Projekt mit Strahlkraft wird, das für die Menschen in unserem Land viel Gutes bewegen wird: für innovatives Wassermanagement, für angewandte Forschung und für gesundes Wasser in Schleswig-Hol-stein“, so Minister Goldschmidt.

TECHNISCHE HOCHSCHULE LÜBECK ALS PARTNER

Dr. Muriel Helbig, Präsidentin der Techni-schen Hochschule Lübeck, ist Partnerin an der Seite des Landes. Sie sagt: „Mit diesem

Mit diesem Projekt wollen wir in drei Jahren entscheidende Verbesserungen für die Einführung der 4. Reinigungsstufe in Schleswig-Holstein entwickeln.

Dr. Muriel Helbig

Projekt wollen wir in drei Jahren entscheidende Verbesserungen für die Einführung der 4. Reinigungsstufe in Schleswig-Holstein entwickeln. Dabei geht es um die Entfernung von Mikroschadstoffen wie Medikamentenreste oder Haushaltschemikalien aus dem Abwasser. Dies ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer nachhaltigen Wasserwirtschaft und ein

bedeutendes Vorhaben für uns als Technische Hochschule an der Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Praxis.“

SPURENSTOFFE – GROSSE HERAUSFORDERUNGEN

Spurenstoffe stellen kommunale Kläranlagen zunehmend vor große Herausforderungen. Die gesetzlichen Anforderungen steigen, nicht zuletzt durch die novellierte Kommunal-abwasserrichtlinie (KARL), die den Ausbau bestimmter kommunaler Kläranlagen mit einer 4. Reinigungsstufe vorgibt und gleichzeitig ein klares Mindestziel für die Elimination definierter Spurenstoffe festlegt. Daneben bestehen die Vorgaben der Wasserrahmen-richtlinie (WRRL), die bei der Bewertung von Abwassereinleitungen gleichermaßen zu berücksichtigen sind. Das Spurenstoff-zentrum in Reinfeld wird dabei unterstützen, ►

Unsere Kläranlagen sind oft nur mit drei Klärstufen ausgestattet. Für die neuen Stoffe – insbesondere die PFAS – benötigen wir eine 4. Klärstufe.



► die wachsenden europäischen Anforderungen fachlich fundiert und praxisnah umzusetzen, und die flächendeckende Einführung der 4. Reinigungsstufe wissenschaftlich zu begleiten. Dabei sollen fundierte Empfehlungen zur Verfahrensauswahl sowie zur Auslegung und zum Betrieb der neuen Reinigungsstufe entstehen, die sowohl den Vorgaben der KARL als auch der WRRL entsprechen. Es sollen neben den bereits erwähnten Verfahren im Kleinmaßstab zusätzlich Versuche im Labor durchgeführt werden, um die Kläranlagen im Planungsprozess bei der Verfahrenswahl zu unterstützen. Gleichzeitig werden neue technologische Entwicklungen begleitet und landesspezifische Fragestellungen weiter vertieft.

WISSENSTRANSFER IN DIE FLÄCHE

Das Zentrum verknüpft Forschung und Praxis direkt miteinander. Im Rahmen der Arbeiten des Spurenstoffzentrums werden Studierende frühzeitig in die praxisnahen Projekte eingebunden. Sie arbeiten an aktuellen Fragestellungen, sammeln Erfahrung im Betrieb von 4. Reinigungsstufen und lernen, wissenschaftliche Erkenntnisse in anwendbare Lösungen zu übersetzen. So werden nicht nur qualifizierte Fachkräfte für die Zukunft ausgebildet, sondern zugleich ein direkter Mehrwert für Kommunen, Städte, Betriebe, Ingenieurbüros und die Landesverwaltung geschaffen. Erkenntnisse aus dem Spurenstoffzentrum werden über Leitfäden, Fachveranstaltungen und den engen Austausch mit Betreibern, Verwaltung und Politik aktiv in die Praxis getragen, sodass das gesamte Land von der Forschung profitiert. Ingenieure und Klärwerksbetreiber aus dem ganzen Norden können sich dort informieren, wie man „Spurenstoff-Elimination“ im Alltag umsetzt.

STOFFE SIND BIOLOGISCH WIRKSAM

Obwohl die Konzentrationen oft gering sind, wirken viele dieser Stoffe im Ökosystem biologisch massiv. Die eigentliche Gefahr liegt dabei vor allem in ihrer schleichenden Langzeitwirkung: Selbst geringste Mengen führen dauerhaft zu chronischen Schäden an empfindlichen Wasserorganismen, die oft erst Generationen später sichtbar werden. Besonders kritisch ist zudem die extreme Langlebigkeit vieler chemischer Verbindungen, die so im Wasserkreislauf verbleiben und sich über die Nahrungskette auch für uns Menschen zu einem ernsthaften Gesundheitsrisiko entwickeln können.

WAS SIND MIKROSCHADSTOFFE UND WO KOMMEN SIE HER?

Mikroschadstoffe (oder auch Spurenstoffe) sind „unsichtbare Altlasten“ unseres modernen Lebens. Es sind chemische Verbindungen, die in extrem geringen Konzentrationen in unseren Gewässern vorkommen, dort aber trotzdem Schaden anrichten können.

WINZIG, ABER WIRKUNGSVOLL

Der Begriff Spurenstoffe kommt daher, dass man sie nur in Spuren findet – oft im Bereich von Mikrogramm oder Nanogramm pro Liter. Um das zu verdeutlichen: Stellen Sie sich ein Gramm einer Substanz gelöst in einem olympischen Schwimmbecken vor. Das entspricht in etwa der Konzentration. Die Stoffe gelangen meistens über Toiletten, Waschmaschinen oder Abflüsse ins Abwasser. Da herkömmliche Kläranlagen nicht darauf ausgelegt sind, ihre chemischen Strukturen aufzubrechen, fließen manche von ihnen teils ungehindert hindurch. Kläranlagen stellen eine Quelle für Spurenstoffe in unseren Gewässern dar. Daneben gelangen sie unter anderem über landwirtschaftliche Einträge, industrielle Abwässer oder Regenwasser in die Umwelt.

DIE HAUPTGRUPPEN SIND:

- **Arzneimittel wie Schmerzmittel** (Diclofenac, Ibuprofen), Antibiotika, Betablocker oder Hormone (aus der Antibabypille)
- **Körperpflegeartikel:** UV-Filter aus Sonnencremes, Duftstoffe oder Konservierungsmittel
- **Haushalts- und Industriechemikalien:** Weichmacher, Flammschutzmittel, Korrosionsschutzmittel (z. B. aus Spülmaschinentabs) und Reinigungsmittel
- **Pflanzenschutzmittel:** Herbizide und Pestizide aus der Landwirtschaft oder dem privaten Gartenbau

DAS PROBLEM:

Auch wenn die Konzentration gering ist, sind viele dieser Stoffe biologisch hochwirksam. Über ihre Langzeitwirkung auf die Natur können sie u. a. hormonelle Störungen verursachen. Beispielsweise verweiblichen Fischpopulationen durch Östrogenrückstände, was die Fortpflanzung gefährdet. Rückstände von Psychopharmaka können das Fluchtverhalten oder die Aktivität von Fischen verändern. Antibiotikareste im Wasser fördern die Entstehung von multiresistenten Keimen, und manche Stoffe (wie PFAS) bauen sich kaum ab und reichern sich über die Nahrungskette immer weiter an.



DER WEG ZU SAUBEREM WASSER

In den Stufen 1 bis 3 der Kläranlagen werden grober Dreck, organische Verunreinigungen und Nährstoffe wie Phosphor entfernt. Die Stufe 4 ergänzt diese Prozesse durch spezielle Verfahren: Ozon hilft dabei, Spurenstoffe gezielt abzubauen, indem es ihre chemischen Strukturen aufbricht. Aktivkohle hingegen bindet die Spurenstoffe an ihre Oberfläche und filtert sie auf diese Weise aus dem Abwasser. Danach fließt das Wasser gereinigt zurück in die Gewässer. Das Team der TH Lübeck, das das Zentrum gemeinsam mit dem Land aufbauen wird, testet im Labor verschiedene Aktivkohlearten und Ozondosierungen für eine standortspezifische Verfahrenswahl. Ergänzend stehen die Anlagen im Kleinmaßstab zur Verfügung, mit denen bei speziellen Fragestellungen die optimale Lösung für die jeweilige Kläranlage bestimmt und bestehende 4. Reinigungsstufen gezielt optimiert werden können.

KLEINE DINGE, DIE WIR TUN KÖNNEN

Man muss nicht warten, bis jedes Dorf eine 4. Reinigungsstufe hat. Ein kleiner Beitrag hilft sofort: Alte Medikamente niemals ins Klo werfen, sondern in den Restmüll oder zur Apotheke bringen – der Hausmüll wird meist verbrannt, was die Wirkstoffe sicher vernichtet. Salbenreste abwischen: Wenn Sie sich den Rücken mit Schmerzsalbe eingerieben haben, wischen Sie sich Ihre Hände mit einem Papiertuch ab und werfen Sie es in den Müll, statt die Hände unter dem Wasserhahn abzuspülen.

FRAGEN

AN UMWELTMINISTER TOBIAS GOLDSCHMIDT



Zum aktuellen Stand der Gewässer in Schleswig-Holstein haben wir Umweltminister Tobias Goldschmidt befragt. Wir wollten u. a. wissen, was wir als Verbraucher*innen dazu beitragen können, dass unsere Gewässer sauber bleiben.

1. Wie sauber beziehungsweise kontaminiert sind unsere Gewässer aktuell?

Gewässer sind Spiegel unserer Gesellschaft. In ihnen läuft im wahrsten Sinne des Wortes alles zusammen. Gewässer nehmen Chemikalien, Nährstoffe und Schwermetalle aus verschiedenen Quellen auf – wie zum Beispiel aus der Industrie, der Landwirtschaft und den Siedlungen. Einige dieser Stoffe werden zur Beurteilung des chemischen und ökologischen Zustands der Gewässer in einem regelmäßigen Monitoring überwacht. Aktuell erreicht leider kein Wasserkörper in Deutschland den angestrebten guten chemischen Zustand. Letztlich schaden wir uns damit selbst, denn Wasser ist Grundlage allen Lebens.

2. Wie können wir Verbraucher*innen einen Beitrag dazu leisten, unser Wasser sauber zu halten? Gibt es Produkte, die wir nicht nutzen sollten? Was könnte jeder Einzelne besser machen?

Verbraucherinnen und Verbraucher können einen wichtigen Beitrag leisten. Hierzu zählt beispielsweise die sparsame Verwendung von Reinigungs- und Waschmitteln und die Auswahl möglichst umweltfreundlicher Produkte. Krebserrigende und hormonwirksame Ewigkeitschemikalien der PFAS-Gruppe befinden sich häufig in Antihafbeschichtungen oder

auf Outdoorbekleidung. Zwar arbeitet die EU an Verboten, aber bis sie in Kraft sind, kann jeder selbst einen Beitrag leisten, sie zu vermeiden. Unbedingt sollten Medikamente, Reste von Farben und Lacken sowie sämtliche andere Problemstoffe fachgerecht über den Hausmüll oder entsprechende Sammelstellen entsorgt werden, also niemals über Spüle oder Toilette. Was gar nicht erst ins Abwasser gelangt, muss später auch nicht aufwendig entfernt werden.

3. Welche Stoffe tauchen zum Beispiel in den Gewässern auf, die der Umwelt schaden?

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Stoffe aus unterschiedlichen Quellen, die schädliche Auswirkungen im Gewässer haben können. Viele Chemikalien können aufgrund ihrer Langlebigkeit noch Jahrzehnte nach ihrem Verbot in unseren Gewässern nachgewiesen werden. Andere Stoffe können über Siedlungsentwässerung oder durch den Einsatz in der Landwirtschaft in unsere Gewässer gelangen. Neben Pflanzenschutzmitteln werden in unseren Gewässern häufig Haushaltschemikalien, Arzneimittel und ihre Abbauprodukte nachgewiesen, aber auch Mikroplastik, das vor allem durch Reifenabrieb in die Gewässer eingetragen wird, stellt eine Belastung dar.

4. Wann ist damit zu rechnen, dass alle Kläranlagen in Schleswig-Holstein mit der 4. Reinigungsstufe ausgestattet sind?

Die EU-Vorgaben sehen einen zeitlich gestaffelten Ausbau vor. Zunächst stehen große Kläranlagen im Fokus, ebenso wie kleinere Anlagen, die ein Risiko für die Umwelt oder die

menschliche Gesundheit darstellen. In Schleswig-Holstein wurde die Kläranlage Rendsburg bereits als Pilotanlage des Landes mit einer 4. Reinigungsstufe ausgebaut und wir arbeiten daran, dass weitere folgen. Bis spätestens 2045 wird der relevante und von der EU vorgesehene Teil der Kläranlagen eine 4. Reinigungsstufe bekommen.

5. Sollte man einen Wasserfilter benutzen?

Das Trinkwasser wird in Schleswig-Holstein vollständig aus dem Grundwasser gewonnen und hat eine hohe Qualität. Wer unsicher ist, sollte sich mit einem örtlichen Wasserversorger austauschen.

6. Es gibt Geschirrspültabs, die mit Plastik umwickelt sind, das sich laut Hersteller beim Waschgang auflöst. Ist das wirklich so oder gehören auch diese Rückstände zu den Stoffen, für die eine 4. Klärstufe angeschafft werden muss?

Wasserlösliche Folien von Geschirrspültabs bestehen in der Regel aus Polyvinylalkohol (PVA) und lösen sich während des Spülgangs vollständig auf. Dieses Auflösen bedeutet jedoch lediglich, dass sich das Material im Wasser verteilt, nicht, dass es vollständig abgebaut wird. In Kläranlagen kann PVA zwar grundsätzlich von Mikroorganismen biologisch abgebaut werden, ein Teil kann jedoch auch im Abwasser zurückbleiben. PVA gelangt beispielsweise auch über Kontaktlinsen oder Hygieneprodukte in unser Abwasser. Es handelt sich sicherlich nicht um das größte Problem unserer Gewässer, aber wer auf solche Folien verzichten kann, sollte es gerne tun.

REPARIEREN UND KREIEREN

Die offene Holzwerkstatt „Werk Statt Konsum“ in der Alten Mu bietet Raum für Kreativität, Handwerk und geselliges Miteinander.

Sina, Maja und Moritz (v. li.) sind nur drei von rund 30 Mitgliedern des Vereins Werk Statt Konsum e. V.



Stellen Sie sich mal vor, Sie entdecken am Straßenrand oder auf dem Flohmarkt eine alte Spielküche. Ihre Enkelkinder könnten sie wirklich gut gebrauchen, weil sie es lieben, in der Küche zu helfen und Gemüse zu schnippeln. Aber diese kleine Küche hat wirklich schon bessere Zeiten gesehen. Die Farbe ist an einigen Stellen abgeblättert, die obere Holzplatte ist nass und etwas aufgequollen. Eigentlich gehört sie in den Müll, aber dafür ist sie zu schade. Einen geeigneten Platz zum Reparieren und das nötige Werkzeug haben Sie nicht zu Hause, aber Sie wissen genau, wohin Sie mit diesem Schätzchen gehen können: in die offene Holzwerkstatt Werk Statt Konsum e. V. in der Alten Mu in Kiel.

Die Vereinsmitglieder von Werk Statt Konsum stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wie es tatsächlich schon bei ebendieser Spielküche passiert ist. Die 80-jährige Frau hat in der offenen Holzwerkstatt die Spielküche für ihre Enkelkinder wieder aufbereitet, sodass sie bereit ist für eine zweite Runde.

FREIES WERKELN

Bei „Werk Statt Konsum“ benötigen Sie keine Vorkenntnisse, keine Idee und kein Material. Sie können einfach während der Öffnungszeiten donnerstags von 16 bis 20 Uhr oder sonntags von 12 bis 17 Uhr ohne Anmeldung teilnehmen und eigenständig an Ihrem Projekt arbeiten. Es sind natürlich immer Vereinsmitglieder vor Ort, die bei Problemen helfen. Ab 6 Euro können Sie in der Holzwerkstatt arbeiten. Wenn bestimmte Maschinen genutzt werden, fallen eventuell weitere Kosten an.

EINBLICK IN DIE TECHNIK

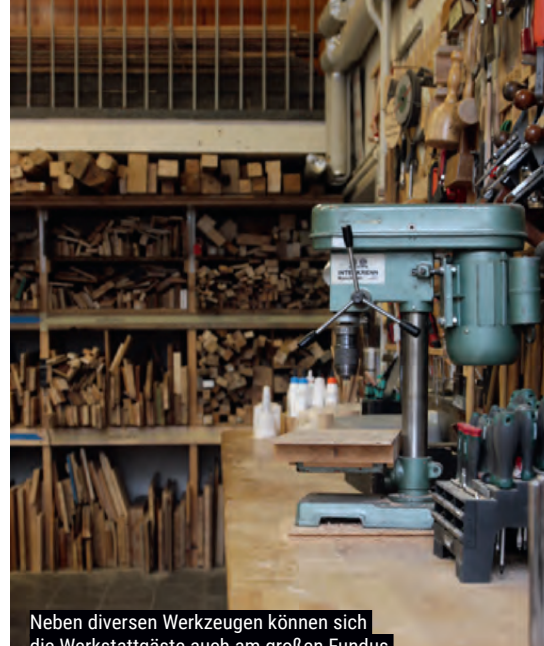
Im Grundkurs Basiswissen Holzbearbeitung lernen Sie verschiedene Techniken detailliert kennen, um eigene Projekte noch besser umsetzen zu können. Am 15. Mai steht beispielsweise das Thema „Werkzeug schärfen“ an. Sie lernen die verschiedenen Möglichkeiten kennen, vom Schleifstein über Schleifpapier auf einer Glasplatte bis hin zur Schleifmaschine. Am 12. Juni können Sie alles über das Bohren mit Bohrmaschine und Akkuschauber lernen. Am 10. Juli steht die Oberfräse im Mittelpunkt. Die Grundkurse finden von 18 bis 20 Uhr statt und kosten 15 Euro.

GEMEINSAM ZUM ZIEL

In einem Workshop erstellen alle Teilnehmer*innen etwa ein Insektenhotel, ein Wikingerschach-Spiel oder saisonbezogene Deko. Gemeinsam werden die einzelnen Schritte besprochen und am Ende können alle Teilnehmer*innen ein eigenes Holzprojekt mit nach Hause nehmen.



In den Werkräumen stehen sowohl Handwerkzeuge als auch große Maschinen zur Verfügung.



Neben diversen Werkzeugen können sich die Werkstattgäste auch am großen Fundus aus gespendetem Holz bedienen.

VOM EVENT BIS ZUR REPARATUR

Die Werkstatt kann auch für Geburtstage, Jungesell*innenabschiede oder Firmenveranstaltungen gemietet werden. Und wenn Sie einen Küchenstuhl oder Ähnliches reparieren möchten, können Sie damit am Reparaturtag sogar kostenlos kommen. Dafür einfach im Kalender unter www.werkstattkonsum.de schauen.

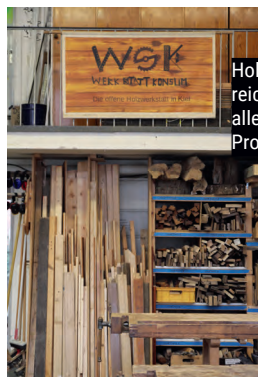
SEIT 12 JAHREN IN DER ALTEN MU

„Werk Statt Konsum“ ist 2014 während einer Masterarbeit durch vier Studentinnen entstanden. Dank einer Förderung des Yoowedoo-Ideenwettbewerbs konnte sich die Holzwerkstatt in der Alten Mu im Lorentzendam 6–8 in Kiel etablieren, seit zehn Jahren wird sie als Verein stetig erweitert und ausgebaut. Mitmachen kann man, sobald die Nase über die Werkbank schaut, nach oben hin gibt es keine Altersgrenze. Alle Angebote sind bewusst preiswert gehalten, damit sich alle Menschen die Teilnahme leisten können. Es fallen jedoch jeden Monat allein 1500 Euro Mietkosten an. Der Verein freut sich daher immer über Spenden.

BESONDERES ERSCHAFFEN

Das Beispiel der Spielküche zeigt, dass auch scheinbar kaputte Dinge es wert sind, repariert zu werden, und wieder Freude bereiten können. Das beginnt schon bei der Reparatur. In dem entspannten, kreativen Umfeld können nicht nur Ideen reifen, sondern auch ein neues Hobby erlernt und Bekanntschaften geschlossen werden. Das Werkzeugsortiment lässt keine Wünsche offen, und ein netter Schnack mit den anderen Werkelnden rundet den kreativen Ausflug ab. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und kein

Material und können direkt loslegen, weil in der Werkstatt alles vorhanden ist. Auch eine Idee ist nicht notwendig. Denn die entsteht oftmals erst, wenn man durch den gespendeten Fundus der Werkstatt streift, sich das Holz genauer anschaut und es in die Hand nimmt. Löcher, in denen mal Nägel steckten, oder andere Spuren, die Geschichten über das Holz erzählen, machen diesen Werkstoff besonders. Mehr Infos und alle Termine unter www.werkstattkonsum.de.



Holz, wohin das Auge reicht – hier finden alle genau das richtige Projekt für sich.



Werk Statt Konsum finanziert sich unter anderem durch Spenden.

WEITERE OFFENE WERKSTÄTTEN FINDEN SIE HIER:

- **Fablab Ideenreich**
Kanzleistr. 91–93, Flensburg
- **FabLab Kiel**
Fraunhoferstr. 2–4, Kiel
- **Offene Werkstatt Norderstedt**
Poppenbütteler Str. 230, Norderstedt
- **Nobreakspace**
Fackenburg Allee 11, Lübeck
- **All We Shape**
Falkenstr. 37, Lübeck
- **autodidacta**
Hüxterdamm 12a, Lübeck
- **FabLab Lübeck**
Maria-Goeppert-Str. 9a, Lübeck

www.offene-werkstaetten.org

In der offenen Holzwerkstatt ist viel Raum für Ideen und Handwerk.





Mehr Vernetzen, mehr Selbstwirksamkeit, mehr Klimaschutz

In einer Welt voller Krisen scheint der Klimaschutz gerade in den Hintergrund zu rücken. Viele Menschen fühlen sich machtlos und machen letztendlich nichts. Doch gerade jetzt zeigt sich: Gemeinsam können wir etwas verändern – wenn wir uns vernetzen und gegenseitig stärken.

VON MIRJAM STEIN

Betrachtet man die letzten sechs Jahre heruntergebrochen auf die großen Veränderungen in der Welt, wundert es kaum jemanden, dass die Plastiktüte im Supermarkt oder der To-go-Becher im Café nur noch selten Thema sind. Die globale Corona-Pandemie ab 2020, die Überschwemmung im Ahrtal 2021, der Krieg in der Ukraine seit 2022, die Sturmflut an der Ostsee 2023, Donald Trump, der 2024 erneut zum Präsidenten gewählt wurde, die Bundestagswahl 2025, die mit vorherigem Bruch der Regierung in Deutschland einen neuen Kurs einläutet, und jetzt – ganz aktuell – der Iran-Krieg. Im sogenannten Zeitalter der Multikrisen kommen wir aus dem Krisenmodus gar nicht mehr heraus. Scheinbare Luxusprobleme wie Nachhaltigkeit und Klimaschutz haben keinen Platz mehr in den Köpfen der Menschen. Katrin Brinkmann aus Altenholz bei Kiel weiß, woran das

liegt. Sie ist psychologische Psychotherapeutin und beschäftigt sich nicht nur beruflich mit der Psychologie der Menschen, sondern klärt auch in ihrer Freizeit über psychologische Mechanismen im Umgang mit der Klimakrise auf. Seit 2023 ist Katrin Brinkmann Mitglied bei „Psychologists/Psychotherapists for Future e. V.“ und gründete ein Jahr später gemeinsam mit anderen Engagierten die Regionalgruppe in Kiel. Psychologists for Future ist eine bundesweite Vereinigung von Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen, die darüber aufklärt, wie man mit dem menschengemachten Klimawandel psychologisch umgehen kann.

EIN GEFÜHL DER OHNMACHT

„Diese Vermeidung des Problems, in manchen Situationen sogar Verleugnung, ist ein Schutzmechanismus unserer Psyche, damit besonders

bedrohliche Situationen unserer Seele nicht zu nah kommen“, erklärt Katrin Brinkmann die Zurückhaltung im Hinblick auf Umweltschutz und ergänzt: „Diese Mechanismen sind sinnvoll, aber für die Bewältigung der Klimakrise eben kontraproduktiv.“ Wir kennen die Probleme. Sie kommen beispielsweise durch Extremwittersituationen immer näher an uns heran, und das führe zu einer gefühlten Ohnmacht und Hilflosigkeit, einer Erschöpfung und Hoffungslosigkeit. Wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie eine Situation nicht bewältigen können und gar nicht wissen, wo sie anfangen sollen, machen sie tendenziell eher nichts, erklärt die Psychotherapeutin. Viele kennen das vermutlich aus dem eigenen Alltag: Wenn bei der Arbeit zu viele Mails im Posteingang oder im Haushalt zu viele To-dos auf der Liste stehen, trinkt man erst mal einen Kaffee.



Wenn wir uns vernetzen, können wir gemeinsam für den Klimaschutz aktiv werden.



Unser Handeln wirkt am besten auf der Mikroebene, im näheren Umfeld oder im eigenen Stadtteil.

VON AUSREDEN UND GRUPPENZWANG

Ein weiterer Aspekt, der die geringe Aktivität im Klimaschutz erklärt, sei das psychologische Phänomen der kognitiven Dissonanz: Wenn Einstellung und Verhalten eines Menschen stark auseinanderklaffen, werde die Einstellung eher dem Verhalten angepasst als umgekehrt, erklärt Katrin Brinkmann. Wenn ein Mensch also merkt, dass die eigenen Aktivitäten, wie zum Beispiel viele Flugreisen, dem Wunsch nach mehr Klimaschutz eher widersprechen, fängt er an, sich diesen Umstand schönzureden: „Es ist ja nur dieses eine Mal ...“ So lasse sich die kognitive Dissonanz in den eigenen Gedanken minimieren.

Für eine Verhaltensänderung brauche es laut Katrin Brinkmann viel Durchhaltevermögen und Wiederholung, sprich eine grundlegende Einstellung, die sich langfristig ändert. Es benötigt aber auch einen gewissen Spielraum, denn es können nicht alle Menschen beispielsweise sofort ihr Auto verkaufen, um mehr für den Klimaschutz zu tun. Jeder Mensch setzt sich eigene Grenzen, denn man hat sich in seinem Alltag eingerichtet.

Auch sozialpsychologisch kann begründet werden, warum in manchen Kreisen weniger für den Klimaschutz getan wird als in anderen. „Wir verhalten uns so, wie sich unsere Bezugsgruppe verhält. Wenn meine Bezugsgruppe sehr klimafreundlich lebt, passe ich mein Verhalten dementsprechend an, weil ich zu dieser Gruppe gehören möchte. Wenn meiner Bezugsgruppe das Klima egal ist, dann ist es wahnsinnig schwer, mein Verhalten und meine Einstellung zu ändern, weil ich dann nicht mehr dazugehöre“, erklärt die Kielerin.

SELBST UND WIRKSAM

Doch wie kommen wir gegen die gefühlte Ohnmacht in Hinblick auf Klimaschutz an?

Gemeinsam mit anderen Menschen die Gesellschaft gestalten – das sind die Wirkmechanismen, die wir jetzt brauchen.

**Katrin Brinkmann,
psychologische Psychotherapeutin**

Am besten ginge das, laut Katrin Brinkmann, gemeinsam, und sie ruft dazu auf, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen und auf Mikroebene aktiv zu werden. Das beginnt schon damit, einen wiederverwendbaren To-go-Becher zu nutzen und dadurch auch Kolleg*innen und Freund*innen zu inspirieren. Denn auch kleine Veränderungen helfen und sind ein Schritt in eine langfristige Verhaltensänderung. „Ich glau-

be, dass es wirklich verbindend ist, im kleinen Kreis zu schauen, was man gemeinsam umsetzen kann, um klimafreundlicher zu leben“, sagt die Psychotherapeutin. Das geht in der Familie los und weitet sich über den Freundeskreis, den Kindergarten, die Schule und die Arbeitsstelle auf die Nachbarschaft, das Dorf oder den Stadtteil aus. Wer selbst aktiv wird und ins Handeln kommt, stärkt die eigene Selbstwirksamkeit. Und durch eine stärkere Selbstwirksamkeit reduzieren sich die Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit. Konkrete Vorschläge sind die Gründung einer Initiative, die Organisation einer Veranstaltung oder ein Kulturprojekt. Mit dieser Motivation „steuern wir in die Richtung, die die Gesellschaft jetzt braucht, nämlich Widerstandskraft und eine gute Vernetzung. Gemeinsam mit anderen Menschen die Gesellschaft gestalten – das sind die Wirkmechanismen, die wir jetzt brauchen“, fasst Katrin Brinkmann zusammen.

Sina-Aline Reck, Claudia Bittner, Christian Kowoll, Katrin Brinkmann und Maren Hinck bilden die Kieler Regionalgruppe des Psychologists/Psychotherapists for Future e. V.





STRAND – PAUSE – 00000MM! SPO macht glücklich

St. Peter-Ording ist kein gewöhnlicher Urlaubsort, SPO ist ein Gefühl. Spätestens beim Anblick des kilometerlangen weißen Sandstrandes stellt sich Urlaubsstimmung ein. Der Nordseewind, die Pfahlbauten, Kitesurfer, das Gefühl von Sand zwischen den Zehen – all das ist SPO. Wir nennen Ihnen sechs Gründe, warum dieser Ort ganz oben auf Ihrer Urlaubsliste stehen sollte.



1. SPO – NEVER-ENDING-STRAND

St. Peter-Ording ist ein Vibe. Hier ist der Strand nicht einfach nur ein Küstenabschnitt – er ist eine eigene Welt. Stolze zwölf Kilometer lang und bis zu zwei Kilometer breit erstreckt sich die Sandbank vor den Ortsteilen St. Peters. Ob bei ausgedehnten Spaziergängen, zum Kiten oder Surfen oder einfach nur, um im Strandkorb die Seele baumeln zu lassen – die schiere Weite wirkt wie ein Sofort-Reset für gestresste Seelen. Sand, Pause, Om – das ist SPO.

2. MEKKA FÜR WASSERSPORTLER

Wenn der Wind auffrischt, erwachen die Sportgeister in SPO zum Leben. Der Ort gilt als eines der besten Reviere Europas für Kitesurfer*innen, Windsurfer*innen und Strandsegler*innen. Jedes Jahr trifft sich die Weltelite zum Kitesurf World Cup am Ordinger Strand. Doch man muss kein Profi sein: Örtliche Schulen bieten Kurse an, um das Spiel mit den Elementen zu lernen. Das bunte Ballett der Kiteschirme am weiten Himmel ist zudem ein Spektakel, das man auch ganz entspannt vom Trockenen aus genießen kann.



3. WELLNESS FÜR DIE SINNE

SPO ist ein staatlich anerkanntes Schwefel-Sole-Heilbad. Das Reizklima der Nordsee wirkt wie eine natürliche Verjüngungskur für die Atemwege und das Immunsystem. Wer tiefer in die Entspannung eintauchen möchte, besucht die Dünen-Therme. Mit Blick auf die Nordsee kann man hier in echtem Meerwasser baden oder in der weitläufigen Saunalandschaft regenerieren. Ein Treatment mit regionalem Schlick macht das authentische Nordsee-Wellness-Erlebnis perfekt.



4. URBANER LIFESTYLE TRIFFT NATUR PUR

Was St. Peter-Ording so besonders macht, ist der Mix. In den Ortsteilen Bad und Dorf findet man schicke Boutiquen, moderne Concept-Stores und eine Gastronomie, die den Spagat zwischen Fischbrötchen und Fine Dining meistert. Gleichzeitig ist man nur einen Katzensprung von den stillen Salzwiesen und den majestätischen Dünen entfernt. Man kann morgens durch den Kiefernwald joggen, mittags stylish shoppen und abends barfuß im Sand tanzen.

5. WAHRZEICHEN MIT AUSSICHT

Sie sind die heimlichen Stars jedes Instagram-Feeds und gehören zu den Wahrzeichen von

SPO: die bis zu sieben Meter hohen Pfahlbauten. Seit Jahrzehnten trotzen sie Ebbe und Flut. In den rustikalen Hütten auf Stelzen befinden sich heute erstklassige Restaurants wie die „Arche Noah“ oder die „Strandbar 54° Nord“. Es gibt wohl kaum ein exklusiveres Erlebnis, als bei einem kühlen Drink den Sonnenuntergang über der Nordsee zu beobachten, während tief unten die Wellen rauschen.

6. „AROMATHERAPIE TO GO“ IM KIEFERNWALD

Einer der Stars neben Sand und Meer ist der Kiefernwald. Er erstreckt sich hinter den Dünen des Ortsteils Bad und ist eine Oase der Ruhe. Wenn der Wind zur steifen Brise wird, findet

man hier Schutz. Der Duft ist phänomenal: eine Mischung aus würzigem Harz und der salzigen Meeresluft, die durch die Bäume zieht – quasi eine „Aromatherapie to go“. Die vom Wind geformten Baumkronen wirken fast märchenhaft. Ob eine morgendliche Joggingrunde auf weichem Waldboden, eine entspannte Radtour oder ein meditativer Spaziergang – der Wald ist das grüne Herz SPOs. Ein Lieblingsort für alle, die kurz mal tief durchatmen und die Welt draußen vergessen wollen.

Mit diesen sechs Highlights ist St. Peter-Ording mehr als ein Reiseziel – es ist ein Ort mit Seele für die Seele. Wer diesen besonderen Duft von Freiheit eingeatmet hat, kommt immer wieder.

Fotos: Oliver Franke / Adobe Stock

Lust auf Hyundai



12x Top Verkauf & Service für Sie im Norden

Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

NORD-OSTSEE AUTOMOBILE
VAN MOSSEL AUTOMOTIVE GROUP

HYUNDAI Center Flensburg Zur Bleiche 46, 24941 Flensburg, T 0461 509 098 0

Lust auf Leistung – Center in Flensburg, Eckernförde, Heide, Husum, Schleswig, Marne, Itzehoe, Neumünster, Hamburg-Harburg, Hamburg-Bergedorf, Schwarzenbek, Bad Belzig

hyundai.nord-ostsee-automobile.de





Ein
Gastbeitrag
vom
Förde Fräulein

Traumhaftes Friedrichstadt

Grachten und kleine Brücken, bunte Giebelhäuser und dieses besondere Gefühl von nordischer Gemütlichkeit – genau so lässt sich ein Ausflug nach Friedrichstadt beschreiben.

Förde Fräulein Kathrin hat das „Little Amsterdam“ Nordfrieslands erkundet.

Förde Fräulein Kathrin teilt ihre Ausflugsideen auch auf Instagram unter [@foerde_fraeulein](https://www.instagram.com/foerde_fraeulein) – dort gibt's noch viel mehr zu entdecken!



AB IN DEN ZUG

Dieses Gefühl, wenn plötzlich klar wird, wie viele schöne Ecken direkt vor der eigenen Haustür liegen, stellt sich in Schleswig-Holstein immer wieder ein. Für eine kleine Auszeit muss es oft gar nicht weit weg gehen – manchmal reicht schon ein kurzer Perspektivwechsel. Friedrichstadt ist dafür ein gutes Beispiel. Mit der DB Regio Schleswig-Holstein geht es unkompliziert Richtung Norden, etwa mit dem RE6 von Hamburg aus, und schon entsteht dieses kleine „Amsterdam-Gefühl“. Auch aus anderen Orten im Land ist die Anreise entspannt möglich. Die passende Verbindung lässt sich bequem über die App DB Navigator planen.

GEMÜTLICH FRÜHSTÜCKEN

Mein Tag in Friedrichstadt startet ganz entspannt im Café Wunderprinzessin. Genau so fühlt sich ein perfekter Morgen an. Schon beim Reinkommen merkt man sofort, wie viel Herz hier drinsteckt. Alles ist gemütlich, stilvoll und irgendwie einfach hyggelig. Auf der Karte findet sich eine schöne Auswahl an Frühstück, frischen Stullen und kleinen Leckereien. Alles wird liebevoll zubereitet, oft mit regionalen und hochwertigen Zutaten, was man einfach schmeckt. Mein persönliches Highlight: Hier gibt es zum Frühstück auch ein Glas Secco oder Wein. Für mich die perfekte Mischung aus Frühstück und kleinem Urlaubsgefühl. Im Sommer ist ein Platz draußen mit Blick auf die kleinen Läden in der Prinzenstraße besonders schön.

EINFACH TREIBEN LASSEN

Nach dem Frühstück geht es für mich am liebsten direkt weiter – einfach treiben lassen. Genau das macht Friedrichstadt aus. Direkt gegenüber liegt der kleine Shop Wunderprinz, perfekt für einen ersten kurzen Stopp. Danach bin ich durch die süßen Straßen geschlendert, habe kleine Brücken überquert und mich immer wieder an den wunderschönen Häusern festgeschaut. Besonders gefallen haben mir die Hausmarken an den Fassaden – kleine Symbole, die früher als Erkennungszeichen dienten und heute ein liebevolles Detail sind. Auch die Kirchen der Stadt sind sehenswert, darunter die Remonstrantenkirche und die Mennonitenkirche.



Leckeres Frühstück in einem hyggeligen Café: ein perfekter Start in den Tag!



Ein echtes Highlight in der hübschen Altstadt sind die Hausmarken.



Ist das wirklich Friedrichstadt oder vielleicht doch Amsterdam?

Das Herz von Friedrichstadt ist für mich ganz klar der Marktplatz. Hier lässt sich wunderbar innehalten und das besondere Flair genießen.

STIPPVISITE IM MUSEUM ALTE MÜNZE

Ein Abstecher ins Museum Alte Münze lohnt sich auf jeden Fall. Das historische Gebäude mitten in der Altstadt ist schon von außen ein Hingucker und nimmt einen im Inneren mit auf eine kleine Zeitreise durch die Geschichte der Stadt. Ich habe hier viel über die Gründung Friedrichstadts, das Leben der ersten Siedler und die besondere Vielfalt erfahren, die den Ort bis heute prägt. Ein kurzer Stopp, der den Blick auf die Stadt noch einmal verändert. Solche Orte mag ich besonders, weil sie den Straßen plötzlich eine ganz neue Bedeutung geben.

PICKNICK IM KANU

Mein absolutes Highlight bei diesem Ausflug ist eine Tour auf dem Wasser entlang der Grachten und der Treene. Dafür habe ich mir zuerst in der „boenchen Schmackofaktur“ Scones, ein Stück Kuchen und ein Kaltgetränk geholt. Mit dem kleinen Picknick im Gepäck habe ich mir am Eider- und Treene-Campingplatz ein Kanu geliehen und bin ganz entspannt losgepaddelt. Diese Stille auf dem Wasser ist etwas ganz Besonderes. Zwischendurch laden kleine Stopps ein: Ich habe mir ein ruhiges Plätzchen an einem Steg gesucht und angelegt – ein Moment, der sich nach echter Auszeit anfühlt.

HOLLÄNDISCHE SPEZIALITÄTEN GENIESSEN

Schon bei der Ankunft war für mich klar, dass ein Besuch auf dem Marktplatz nicht fehlen darf. Dort gibt es den Imbiss „Holländische Spezialitäten“. Für mich gab es eine typische Portion holländische Pommies mit Sauce

So viel zu entdecken: In der wunderschönen Altstadt kann man in tollen Stores stöbern und shoppen.



Ein Muss in Friedrichstadt: holländische Fritten mit Blick auf den Marktplatz

hollandaise – genau der richtige Abschluss für den Tag. Als großer Pommiesfan habe ich mir diesen Moment bewusst aufgehoben. Wer noch Platz hat, sollte auch die Poffertjes probieren. Mit Sonne im Gesicht und Blick auf den Marktplatz wirkt Friedrichstadt hier noch einmal besonders lebendig.

Mehr Inspiration für schöne Ausflüge in den Norden gesucht? Dann ab zu www.foerdefraeulein.de!

JA, ICH WILL!

DIE LIEBE feiern

Mit einem „Ja, ich will!“ entscheidet man sich für die Liebe, für einen Menschen und für ein Leben. Diese Entscheidung soll gefeiert werden. Und damit diese Feier unvergesslich wird, stellen wir Ihnen Locations und Dienstleister*innen vor, die Sie an Ihrem großen Tag begleiten.



Eine Hochzeit im SlowDown Bottsand fühlt sich für das Brautpaar wirklich echt an.



Ob rustikal oder modern – für jedes Event gibt es den richtigen Raum.

Nach der Hochzeit können das Brautpaar und die Gäste die Feier bei bestem Blick ausklingen lassen.



Das Hotelteam begleitet das Brautpaar persönlich bei jedem Detail.



WO DIE OSTSEE „JA“ SAGT

Viele Paare wünschen sich eine Hochzeit, die sich echt anfühlt. In den SlowDown Hotels bei Lübeck und Kiel wird dieser Traum wahr: mit traumhaftem Blick auf die Ostsee, die Marina und die Sonnenuntergänge.

UNVERGESSLICHE MOMENTE AM MEER

Was eine Feier hier besonders macht, sind die kleinen Details, die bleiben: ein Glas Sekt auf der Dachterrasse, kulinarische Highlights, die überraschen, die herzliche Begrüßung durch das Team – und der Blick aufs Meer, wenn die Sonne untergeht. Diese Atmosphäre kann man nicht inszenieren, sie entsteht von selbst und macht jede Feier einzigartig.

RAUM FÜR INDIVIDUALITÄT

Ob klassische Eleganz, kreative Akzente oder außergewöhnliche Ideen – im SlowDown Bottsand ist (fast) alles möglich. Von der freien Trauung über Menü und Dekoration bis hin zu Tanzparkett und Dienstleistern begleitet das Team jedes Paar persönlich und sorgt dafür, dass die Feier die Handschrift des Brautpaares trägt.

MEHR ALS EIN FEST – EIN KURZURLAUB

Eine Hochzeit im **SlowDown Bottsand** ist nicht nur ein besonderer Tag, sondern oft gleich ein ganzes Wochenende voller

Erinnerungen. Die Gäste übernachten direkt vor Ort, genießen den Wellnessbereich mit Pool und Sauna, entspannen in großzügigen Zimmern mit eigener Küche und Dampfsauna – und haben so Zeit, die Feier in Ruhe ausklingen zu lassen.

HEIRATEN MIT MEERBLICK

Die Räume auf Penthouse-Ebene bieten einen unvergleichlichen Weitblick über die Ostsee. Besonders bei Sonnenuntergang entsteht eine Stimmung, die Gänsehaut erzeugt und für immer im Herzen bleibt. Diese Kulisse, gepaart mit dem maritimen SlowDown-Charme, macht jede Hochzeit zu einem unvergesslichen Erlebnis. Melden Sie sich gerne unter Tel.: 04502 / 780 10 60 oder j.koepsell@slowdown-hotels.de.

Eine Hochzeit ist dann echt, wenn sie sich nach dem Paar anfühlt. Deshalb nehmen wir uns Zeit, ihre Geschichte kennenzulernen – und bauen genau das in die Feier ein, ganz ohne Kitsch, aber mit viel Gefühl.

Janine Köpsell, Director of Sales



Die Zimmer laden zu einem gemütlichen Wochenende rund um die Trauung ein.

SLOW DOWN
HOTELS

Euer Lifestylehotel bei Kiel & Lübeck

Zimmer mit
eigener Dampfsauna | Küche | Balkon
Wellnessbereich
(im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa mit Pool)

*So wird Eure Hochzeit
zur Traumhochzeit an der Ostsee*



Wir gestalten Eure Hochzeit ganz nach Euren Wünschen, individuell oder als Arrangement ab 124 € pro Person, stets mit Blick auf das Meer mit einem unvergesslichen Sonnenuntergang.

Meldet Euch gerne – Wir freuen uns
j.koepsell@slowdown-hotels.de
04502 780 1060



Exklusiv:
Wir schenken Euch
unser
„Freie-Trauung-
Arrangement“



SlowDown Travemünde
Priwallpromenade 20, 23570 Lübeck
www.slowdown-travemuende.de
SlowDown Bottsand | Hotel & Spa
Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf
www.slowdown-bottsand.de
0800 7668448

JA, ICH WILL!

JGA, ABER SMART 5 TIPPS FÜR DEN JUNGGESELL*INNEN- ABSCHIED

1. RECHTZEITIGE PLANUNG

Termine mit vielen Menschen zu koordinieren, ist knifflig – schöne Locations und Aktivitäten sind schnell weg. Fangen Sie früh an, klären Sie Verfügbarkeiten und blocken Sie ein Datum. Lieber zu früh mit der Planung starten als hinterher improvisieren.

2. DIE FINANZFRAGE

Die Hauptperson zahlt nicht – Punkt. Die Kosten werden transparent auf die Gäste verteilt. Als grobe Orientierung sind 50 bis 100 Euro pro Person üblich, je nach Programm. Mit einem vorab festgelegten Budget vermeiden Sie Überraschungen.

3. NICHT AM VORABEND DER TRAUUNG

Den großen Tag ohne Kater zu verbringen, ist definitiv Gold wert. Planen Sie den JGA idealerweise drei bis vier Wochen vor der Hochzeit. So bleibt ausreichend Zeit zum Erholen – und niemand bereut die letzte Runde Shots.

4. TEAMSPIRIT ZEIGEN

Es braucht keine Verkleidungsschlacht. Ein gemeinsamer Farbcode, ein kleines Accessoire oder ein lockeres Motto reichen völlig, um Verbundenheit zu spüren und schöne Gruppenfotos hinzubekommen.

5. GÄSTELISTE MIT GEFÜHL

Im Mittelpunkt stehen die Braut oder der Bräutigam – also Menschen einladen, die ihnen wirklich wichtig sind. Stimmen Sie die Liste im Zweifel kurz ab. Bonus: Auch auf die Chemie innerhalb der Gruppe achten, dann trägt sich der Tag von selbst.



Foto: Adobe Stock

mein Frisör

EINFACH WIEDER
SIE SELBST SEIN

Professionelle Perücken

Haarverlust? Eine hochwertige Perücke von Mein Frisör gibt Ihnen ein Stück Normalität. Wir bieten hochwertiges und natürlich wirkendes Zweithaar:

- Diskrete und individuelle Beratung durch unsere geprüften Experten
- Perfekter Sitz sogar beim Sport oder Schwimmen
- Direkte Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse als qualifizierter Fachbetrieb

Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da!

Schützenkuhle 33 · 24937 Flensburg
Telefon 0461 54555 · www.mein-frisoer.com

ANZEIGE

Trauung in der historischen Mühle

Die historische Mühle in Munkbrarup hat zwei Neuigkeiten zu verkünden. Zum einen werden seit dem letzten Jahr Trauungen am Samstag durch die Bürgermeisterin der Gemeinde durchgeführt. Die zweite Neuigkeit ist eine Besonderheit: Die standesamtliche Trauung kann nun mit einem kirchlichen Segen durch die Bürgermeisterin und die Pastorin Frau Biehl ergänzt werden, wenn eine*r des Brautpaares in der Kirche ist. Das alles passiert natürlich in dem historischen Ambiente der Windmühle mitten im Mahlsaal oder im schönen Garten vor der Mühle. Für die anschließende Feier kann das Brautpaar mit bis zu 100 Gästen unter das Veranstaltungsdach oder ins Backhaus weiterziehen.

Mühle Hoffnung
Auberg 6, Munkbrarup,
Tel.: 04631 / 35 95
www.muehle-munkbrarup.de

36 lebensart



Fotos: Mühle Munkbrarup

HEIRATEN AUF PELLWORM

Auf der Insel heiratet man maritim und außergewöhnlich.

In der Kirche heiraten kann ja jede*r ... Wünschen Sie sich für Ihren großen Tag eine ungewöhnliche Location, die auch gerne maritim anmuten darf? Dann hat Pellworm genau das Richtige in petto. Sie haben die Wahl zwischen einer individuellen Trauung im Pellwormer Leuchtturm – dem höchsten Standesamt des Nordens –, einer gemütlichen Zeremonie im Kaminzimmer des Friesenhofs, einem Eheversprechen im Strandkorb unter funkelnden Sternen oder auf der Hallig Süderoog oder dem Ja-Wort mit traumhaftem Rundumblick im Rungholtturm. Gar nicht so einfach. Doch egal, wofür Sie sich entscheiden, das Team des Kur- und Tourismusservice Pellworm betreut Sie individuell bei Ihrer Auswahl der Location. Auch bei der Suche nach lokalen Dienstleistern für Ihre Hochzeit steht Ihnen das Team jederzeit zur Seite.



HOCHZEIT IST WIE URLAUB

Auf Pellworm lassen sich Hochzeit und Urlaub ganz einfach verbinden. Nach der Zeremonie und den Feierlichkeiten können das Brautpaar und die Gäste noch ein paar Nächte auf der Insel bleiben: die schönen Erinnerungen festigen und miteinander teilen sowie die Nordseeinsel erkunden.



Inselhochzeiten Pellworm
 Uthlandestr. 2, 25849 Pellworm
 Tel.: 04844 / 189 25
 www.inselhochzeit.de



Ringe fürs Leben individuell gefertigt von der August Gerstner Ringmanufaktur, einer der ältesten und führenden weltweit.

Perfekter Look, perfekte Ringe

Bei Mode Max Hansen in Tolk finden Braut und Bräutigam neben dem Hochzeitslook für den großen Tag auch ihre Trauringe.

Für die besonderen Momente im Leben ist Mode Max Hansen eine der ersten Adressen im Raum Schleswig-Holstein und Hamburg mit traumhafter Braut-, atemberaubender Abend- und eleganter Herrenmode sowie stilvoller Bekleidung für Büro und Freizeit. Das Traditionsunternehmen beeindruckt mit einer vielfältigen

Auswahl an Outfits für Bälle, Konfirmationen, Jubiläen oder Hochzeiten.

TRAURINGE NACH IHREN WÜNSCHEN

Im neuen Trauring-Studio können Brautpaare ihre ganz persönlichen Ringe anfertigen lassen. In Zusammenarbeit mit der renommierten Manufaktur Gerstner und einer erstklassigen Beratung entstehen mit einem Konfigurator einzigartige Eheringe – ob klassisch und zeitlos oder aufwändiger gearbeitet mit Diamanten oder in mehrfarbigen Designs. Höchste Quali-

tät und angenehmer Tragekomfort inklusive. Attraktive Vorteile machen die Wahl noch schöner: Beim Kauf eines Brautkleides erhalten Sie 20 % Rabatt auf Eheringe, 10 % auf den Bräutigamanzug sowie 6 x 5 % Familienrabatt auf Abendkleid oder Herrenanzug. Kleiner Tipp: Bei regelmäßigen Trauringtagen sichern Sie sich 20 % auf Verlobungs- und Trauringe – auch ohne Brautkleidkauf.

Mode Max Hansen
 Alte Dorfstr.14, Tolk, Tel.: 04622 / 409
 www.modemaxhansen.de.



Platz frei?

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

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

gastfamilien@yfu.de | www.yfu.de | 040 22 70 02 -0



- Trauringe in Platin + Rosegold m. Brill. -

Anfertigung · Umarbeitung
Reparatur · Goldankauf

www.goldschmiede-reich.de

Mühlenholz 26 · Flensburg/Fruerlund
Tel. 0461-33339

G O L D
S C H M I E D E



R E I C H

Flensburg / Handewitt

SPASS BEIM TANZEN



TANZSCHULE
LINE OF DANCING

Termine nach Absprache:

- ✓ Hochzeitstanz
- ✓ Walzer
- ✓ Discofox
- ✓ Privatstunden

LOD.steffi@gmx.de

Telefon: 0171 / 701 38 08

Im Alten Kirchenweg 87

JA, ICH WILL!



Fotos: Adobe Stock (2)

BRAUTFRISURENTRENDS 2026

WENIGER MESSY, MEHR CLASSY

2026 sagt: weniger Boho-Gewusel, mehr Eleganz, Klarheit und Schlichtheit. Die Brautfrisuren werden clean, chic und zeitlos – Looks, die Braut zeigen, aber nicht überladen. Ganz vorn dabei sind sleeke Dutts. Glatt zurück, klarer Scheitel, tief im Nacken oder höher gebunden. Tiefe Dutts bleiben weiter im Trend, nur strukturierter und erwachsener. Für Glamour auf dem Gang zum Altar: Hollywood und Glam Waves – weich fallend, glänzend, perfekt zu Off-Shoulder-Kleidern und unfassbar fotogen. Halb-offene Looks bleiben, nur reduzierter: ruhige Wellen, gern mit Sleek-Zopf am Oberkopf oder einer zarten Spange. Und neu im Fokus: dezente Ponys & Face Framing – kleine Strähnen, große Wirkung.



Trendfarben 2026

FARBEN, DIE STIMMUNG MACHEN

Nach der langen Weiß-und-Beige-Phase schleicht sich 2026 wieder Farbe auf Hochzeiten ein. Nicht knallig, sondern weich und vielschichtig. Das Prinzip baut darauf auf, dass warme, verwaschene Töne mit Tiefe ihre ganz eigene Atmosphäre erzeugen. Ein sanftes Buttergelb macht den Raum sonnig, sanftes Grün bringt Ruhe und Terracotta sorgt für Wärme. Man braucht kein Motto – die Farben erzählen schon die Geschichte und lassen alles lebendig wirken.

Fotos: Adobe Stock

TRAURINGE SELBST SCHMIEDEN **Mit Liebe gemacht**

Anstatt lange nach „dem einen“ Ring zu suchen, können Sie ihn einfach selbst entstehen lassen. Im Trauring-Workshop der Edelmetallschmiede Frieß in Twedt gestalten und schmieden Sie Ihre Ringe füreinander. So entstehen echte Unikate mit Ihrer Handschrift.

Im Trauring-Workshop der **Edelmetallschmiede Frieß** nimmt Ihr Versprechen Gestalt an: Sie fertigen Ihre Ringe nicht nur individuell, sondern gegenseitig – Schritt für Schritt, begleitet von erfahrenen Goldschmied*innen. So wird aus einem gemeinsamen Erlebnis eine Erinnerung, die bleibt.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM UNIKAT

Bevor es losgeht, nehmen sich die Profis Zeit für eine persönliche Vorbesprechung. Gemeinsam klären Sie, welches Edelmetall zu Ihnen passt, welche Form sich gut anfühlt und welche Details sich setzen lassen. Am Workshop-Tag arbeiten Sie direkt mit Ihrem Wunschmaterial, sägen, feilen, schmirgeln und polieren, bis der Ring sich für Sie perfekt anfühlt. Wer mag, übernimmt viele Schritte selbst, wer sich wohler mit mehr Unterstützung fühlt, lässt sich enger begleiten. Die Atmosphäre bleibt persönlich, denn teilnehmen kann ein Paar oder auf Wunsch auch zwei Paare. Die Termine sind individuell, die Dauer liegt meist zwischen vier und acht Stunden. Die Preisgestaltung erläutert das Team transparent auf Anfrage.

Foto: Edelmetallschmiede Frieß (1)



In der Edelmetallschmiede Frieß können Sie Ihre Trauringe unter professioneller Anleitung selbst gestalten und schmieden.

ERINNERUNGEN EINSCHMELZEN, BEDEUTUNG TRAGEN

Ein besonderes Highlight ist die Möglichkeit, mit emotional aufgeladenem Material zu arbeiten. Vielleicht liegt in einer Schublade ein Ring der Großmutter oder ein Armreif, der Erinnerungen trägt. Bei Frieß kann das Material geprüft, aufbereitet und in Ihre Trauringe verwandelt werden. Das schont in Zeiten steigender Goldpreise Ihr Budget – vor allem aber bringt es (Familien-)Geschichte an den Ringfinger.

NOCH MEHR SCHMUCKTRÄUME ZUM SELBERMACHEN

Wer jenseits der Trauringe Lust hat, ins Handwerk des Goldschmiedens einzutauchen, ist bei Frieß ebenfalls in besten Händen: Im dreistündigen Wachs-Workshop gestalten Sie in gemütlicher Runde einen Ring im Wachsauerschmelzverfahren; im Schmuck-Workshop entstehen unter Anleitung persönliche Stücke wie Ringe, Anhänger oder Ohrstecker – vom Entwurf bis zum Finish. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin, lassen Sie sich ausführlich beraten und planen Sie Ihren Workshop-Tag so, wie er zu Ihnen passt. Weitere Infos unter: edelmetallschmiede-friess.com.

Frieß
EDELMETALLSCHMIEDE



WACHS WORKSHOP

Modelliere deinen eigenen Ring aus Wachs. Das fertige Modell in Silber erhältst du ca. 3 Wochen später.

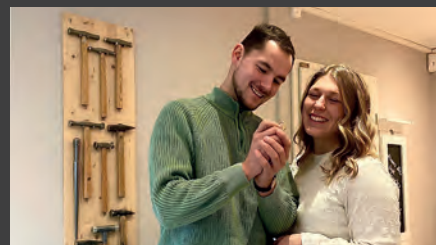
159,- Euro pro Person
inkl. 925/- Sterlingsilber
(ab 3 Personen)



TRAURING WORKSHOP

Kreiere zusammen mit deinem Partner und unter fachlicher Anleitung eure persönlichen Trau(m)ringe.

Preis auf Anfrage
(2 Personen)



SCHMUCK WORKSHOP

In diesem Workshop fertigt du ganz nach deinen Wünschen Ring, Anhänger oder auch Ohrstecker unter fachlicher Anleitung an.

Preis auf Anfrage
(ab 1 Person)



WILDE ZEITEN

Küche

Ein leidenschaftliches Plädoyer für eine regionale und saisonale Küche, zwischen Natur, Handwerk und moderner Spitzenküche – das ist das neue Kochbuch von Harald Rüssel. Wir dürfen Ihnen daraus eines der köstlichen Rezepte vorstellen.

WILD- SCHWEIN- BRATEN

MIT GEPICKELTEM GEMÜSE & SAUCE REMOULADE

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DAS GEPICKELTE GEMÜSE

- 150 ml Gemüsebrühe
- 300 ml milder Essig
- 1 Sternanis
- ½ TL weißer Pfeffer
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Stängel Estragon
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz
- 150 g Gemüse nach Belieben (Gelbe Bete, Mini-Mais, Perlzwiebel, Karotte)

FÜR DEN KALTEN BRATEN

- 800 g Wildschweinrücken
- Salz
- weißer Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl

1. Am Vortag für das gepickelte Gemüse die Brühe in einem Topf aufkochen und Essig sowie 100 ml Wasser dazugeben. Alle Gewürze, Estragon, Zucker und Salz hinzufügen. Das Gemüse vorbereiten und mit dem Fond vakuumieren oder in ein Einmachglas füllen und 1 Tag stehen lassen.

2. Am nächsten Tag für den Braten den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Den Wildschweinrücken trocken tupfen, rundum salzen, pfeffern und in einer Pfanne im Öl kräftig anbraten. Auf ein Gitter mit einem Blech darunter setzen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten garen. In der Mitte soll eine Kerntemperatur von 56 °C erreicht werden. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Zum Servieren den Wildschweinbraten in sehr dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Das Gemüse darauf verteilen und alles mit der Remoulade (siehe rechts) sowie Wildkräutern nach Belieben garnieren. Dazu passen knusprige Bratkartoffeln.



UNSER LESETIPP

WILDE ZEITEN KÜCHE



Seit Jahrzehnten steht Harald Rüssel für eine Küche, die tief in ihrer Heimat verwurzelt ist und zugleich welt offen bleibt. Gemeinsam mit Sohn Frederik als „Wildkoch des Jahres“ ausgezeichnet, legt der Sternekoch mit „Wilde Zeiten Küche“ ein Kochbuch vor, das weit über klassische Wildgerichte hinausgeht. Zwischen Wald, Wiese und Gewässern entsteht eine Küche, die Regionalität, Saisonalität und Handwerk in den Mittelpunkt rückt. Unterstützt von seinen Söhnen Maximilian und Frederik hat Rüssel mit diesem Werk ein leidenschaftliches Bekenntnis zu bewusstem Genuss geschaffen.



Harald Rüssel & Söhne, DK Verlag, 240 Seiten, 35 Euro

REMOULADE MIT GEWÜRZGURKE UND EI

ZUTATEN für ca. 500 g

- 2 sehr (!) frische Eigelb (Größe M)
- 1 EL milder Senf
- 300 ml Pflanzenöl
- 1 EL Schmand
- 2 EL milder Rieslingessig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 hart gekochte Eier (Größe M), etwa 5 mm groß gewürfelt
- 1 Gewürzgurke, etwa 5 mm groß gewürfelt
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Schnittlauchröllchen

1. Alle Zutaten sollten bei der Verarbeitung Zimmertemperatur haben. Die Eigelbe mit dem Senf in einem hohen Rührbecher verrühren, dann nach und nach das Öl mit dem Stabmixer hineinrühren und alles gut emulgieren.

2. Die so entstandene Mayonnaise mit Schmand, Essig und Zitronensaft verfeinern, Eier- und Gurkenwürfel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zum Servieren den Schnittlauch untermischen.

TIPP: Statt der Gurken können Sie auch 1 EL gehackte Kapern oder andere Kräuter statt Schnittlauch untermischen.

SO SCHMECKT DER NORDEN

MUTTERTAGS-LUNCH IM ALTEN STAHLWERK DANKE, MAMA!

Ein festliches Buffet mit frühlinghaften Genüssen erwarten Mütter und ihre Familien am 10. Mai im **Hotel Altes Stahlwerk** in Neumünster.



Wenn der Kalender Muttertag schreibt, schlägt die Stunde der Dankbarkeit. Das Hotel Altes Stahlwerk in Neumünster verwandelt diesen Ehrentag in ein Erlebnis für alle Sinne und lädt dazu ein, den Alltag für einige Stunden gegen puren Genuss einzutauschen. In der industriell-charmanten Kulisse des Hauses rückt das gemeinsame Erleben in den Mittelpunkt, untermauert von einer Küche, die den Frühling auf den Teller zaubert.

Der Empfang ab 12 Uhr setzt bereits den passenden Rahmen: Ein Glas spritziger Chardonnay-Sekt begrüßt die Gäste in den festlich dekorierten

Räumlichkeiten. Das Ambiente verspricht eine besondere Festtagsstimmung, die den idealen Hintergrund für wertvolle Familienzeit bildet. Das Herzstück des Angebots ist das exklusive Muttertags-Lunchbuffet. Hier vereint das Küchenteam handwerkliche Präzision mit saisonaler Frische. Die Auswahl reicht von knackigen Salaten über Variationen von Edelrochen bis hin zu zartem Roastbeef.

Besonderes Augenmerk liegt auf den Schätzen des Frühlings: Frischer Spargel und junges Gemüse spielen die Hauptrollen neben raffinierten vegetarischen Kreationen. Den krönenden

Abschluss bilden verführerische Desserts, die gemeinsam mit Kaffee- und Teespezialitäten den Nachmittag abrunden. Im Preis von 55 Euro pro Gast sind neben dem Buffet auch der Begrüßungssekt sowie Säfte und Heißgetränke enthalten. Um dieses kulinarische Verwöhnprogramm in entspannter Atmosphäre genießen zu können, ist eine rechtzeitige Tischreservierung unter Tel.: 04321 / 5560-250 unbedingt zu empfehlen.

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

Foto: Hotel Altes Stahlwerk

SCHARFE SACHE PRÄZISION AUS DAMAST

Vergessen Sie stumpfe Kompromisse am Schneidbrett – Grillfürst schickt seine neue Messerserie ins Rennen und beweist, dass echte Präzision kein Vermögen kosten muss.

Wo gehobelt wird, fallen Späne, und wo gegrillt wird, fließen die Säfte – vorausgesetzt, das Werkzeug spielt mit. Mit der neuen Damast-Kollektion bringt Grillfürst ein System auf den Markt, das die Lücke zwischen rustikalem BBQ-Handwerk und feiner Küchenkunst schließt. Das technische Fundament bildet ein 67-lagiger Damaststahl mit einem Kern aus belastbarem X15-Spezialstahl. Diese Kombination sorgt für Härte und Schnitthaltigkeit, während der klassische 15-Grad-Schleifwinkel dafür sorgt, dass auch Laien die Klingen mühelos scharf halten können. Das Sortiment ist dabei so vielseitig wie die Grillkarte selbst: Vom wendigen Kneipchen

Schärfe trifft Stil: Die Damastmesser von Grillfürst versprechen eine langlebige Schnitthaltigkeit.

für filigrane Vorarbeiten über das spezialisierte Ausbeinmesser bis hin zum kraftvollen Hackmesser ist für jedes Teilstück das passende Werkzeug dabei.

Damit die Arbeit nicht zur Belastungsprobe für die Handgelenke wird, setzt der Hersteller auf ergonomische Griffe aus robustem Resin, die durch eine edle Logo-Platte aus Edelstahl ab-



gerundet werden. Ob beim präzisen Tranchieren eines Bratenstücks oder dem feinen Hacken von Kräutern – die ausgewogene Balance der Messer ermöglicht ein ermüdungsfreies Arbeiten. Wer lange Freude an der markanten Maserung und der extremen Schärfe haben möchte, sollte allerdings den Geschirrspüler meiden und zur Handwäsche greifen. Mehr Infos unter www.grillfuerst.de.

Foto: Grillfürst



SPARGELTARTE

MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND BASILIKUM

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 1 Tarte

- 750 g weißer Spargel
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 3 Eier
- 1 Bund Basilikum zzgl. einige Basilikumblättchen zum Garnieren
- 150 ml Milch
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 5 Blätter Filoteig (Kühlregal)

1. Den Spargel waschen, schälen und von den holzigen Enden befreien. Die Stangen dann ggf. gleichmäßig kürzen, der Backformgröße entsprechend. Spargel in etwas kochendem Salzwasser je nach Dicke 5–7 Min. vorgaren. Die Stangen etwas ausdampfen lassen, dann salzen und pfeffern.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine eckige Tarte- oder Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Den Frischkäse in einer Schüssel mit Eiern verrühren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit der Milch pürieren. Die Basilikum-Milch unter die Eimischung rühren, diese dann kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Filoteigblätter mit etwas Olivenöl bestreichen und die vorbereitete Tarte- bzw. Auflaufform damit an Boden und Rand auslegen. Die Spargelstangen darauflegen und mit der Kräuter-Ei-Mischung übergießen.

4. Die Spargeltarte im vorgeheizten Ofen 25–30 Min. backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Tarte kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

SÜSSE SEELEUFT

Zwischen salziger Brise und dem Duft köstlicher Bonscher: Birte Stährmann kocht in ihrem neuen Roman ein Rezept für den Mut zum Neuanfang an der See.

Wenn die Aromaöle von Himbeere und Zitrone in der Luft liegen und der Blick über das glitzernde Wasser der Schlei schweift, dann ist man angekommen in der Welt von Birte Stährmann. Die in Eckernförde lebende Autorin feiert mit ihrem neuen Roman „Das Glück schmeckt nach Meer – Die Bonbonkocherei“ nicht nur den Auftakt einer neuen Genuss-Reihe, sondern auch eine Heimkehr zu den eigenen Wurzeln.

HANDWERK MIT HERZ UND FACHWISSEN

Die Geschichte führt uns nach Maasholm. Protagonistin Annika wagt dort den radikalen Neuanfang, nachdem sie die familieneigene Bonbonkocherei geerbt hat. Doch Stährmann schreibt nicht nur über das „Bonschermachen“, sie beherrscht es fast selbst: Zur Recherche hospitierte sie in der Bonbonkocherei Hermann Hinrichs in Eckernförde. „Das Zubereiten ist eine handwerkliche Kunst und hat etwas Magisches“, verrät die Autorin. Diese Authentizität spürt man auf jeder Seite, wenn die zähe Zuckermasse geformt wird und schließlich jene Süßigkeiten entstehen, die für die Sorgen der Maasholmer wie eine kleine Medizin wirken.

VON IDYLLE UND ECHTER GESCHICHTE

Trotz der „zaubervollen“ Elemente bleibt der Roman im echten Schleswig-Holstein verwurzelt. Ob beim Entspannen an der Kiel-Linie oder beim Spaziergang durch das Düsternbrooker Gehölz – die Schauplätze sind für Einheimische sofort wiedererkennbar. Stährmann verwebt sogar die schwere Sturmflut vom Oktober 2023 in die Handlung. Durch Interviews mit dem Maasholmer Bürgermeister stellte sie sicher, dass die Schilderungen der Realität standhalten.

Maasholm ist für die Autorin, deren Mutter aus Kappeln stammt, seit der Kindheit ein Glücksort. „Trotz vieler Touristen hat das Dorf seinen idyllischen Charme bewahrt“, schwärmt sie. Wer nach der Lektüre Lust auf mehr bekommt, darf sich freuen: Im Herbst folgt die Fortsetzung in einer Flensburger Kaffeerösterei. Mehr zur Autorin sowie Lesungstermine unter www.birte-staehrmann.de.

BUCHTIPP

Birte Stährmann: Das Glück schmeckt nach Meer – Die Bonbonkocherei
Gmeiner-Verlag, 336 S., 16 Euro



Für ihren neuen Roman hospitierte Birte Stährmann in der Bonbonkocherei in Eckernförde.



JETZT GEWINNEN

Wir verlosen 2 x 1 signiertes Exemplar von „Das Glück schmeckt nach Meer – Die Bonbonkocherei“ in unserem Newsletter am 20. Mai: lebensart-sh.de/newsletter

GEWINNSPIEL

Fotos: Martin Stährmann

Zeitlos
Restaurant & Bar

EIN FLENSBURGER GEHEIMTIPP

Das Zeitlos Restaurant & Bar im Hotel Alte Post verbindet norddeutsche Küche mit skandinavisch-schickem Design. Signature Drinks und saisonale Gerichte versprechen entspannte Abende mitten in der Flensburger Altstadt. Nur wenige Schritte von Hafen und Förde entfernt ...



Cocktail Happy hour

Von 17 bis 19 Uhr jeden Montag bis Donnerstag:
Cocktails und Weine aus der Aktionskarte.



Tischreservierungen via [OpenTable](https://www.opentable.com),
restaurant@ap-hotel.de oder Tel. +49 461 807081-18





Herbe Brise, echtes Handwerk

Wo der Wind den Takt angibt und Tradition auf Unabhängigkeit trifft, entsteht bei der **Dithmarscher Brauerei** Bier, das den Charakter der Westküste atmet.

Wer den Weg nach Marne im Herzen Dithmarschens findet, stößt in der Oesterstraße auf ein Stück lebendige Braugeschichte. Seit 1775 wird an diesem Standort Bier gebraut – eine stolze Historie eines Unternehmens, das in fünfter Generation fest in Familienhand liegt. In einer Branche, die oft von Großkonzernen dominiert wird, bewahrt man sich hier eine

seltene Tugend: die Unabhängigkeit. Diese Freiheit schmeckt man im Ergebnis. Ob das klassische Beugel-Pils, die dunklen Spezialitäten oder erfrischendes Radler, das Handwerk steht konsequent im Fokus.

NATÜRLICH NACHHALTIG

Nachhaltigkeit ist in Marne kein Modewort, sondern gelebter Alltag. Die Brauerei denkt nicht erst seit gestern an morgen: Das Engagement reicht von der Verwertung der Braurestoffe wie Treber und Hefe über Etiketten aus naturbelassenem Papier bis hin zu einem Abfüll- und Logistikzentrum, das bei der Energieersparnis Maßstäbe setzt. Dieser verantwortungs-

volle Umgang mit den Ressourcen sichert die Qualität des Naturprodukts auch für kommende Generationen.

BRAUKUNST ZUM ANFASSEN

Wer mehr von der bewegten Geschichte erfahren möchte, sollte sich eine Besichtigung nicht entgehen lassen. Hier taucht man tief in die Historie ein und lernt das traditionelle Handwerk kennen. Der krönende Abschluss findet im gemütlichen Brauereikeller statt. Dort lassen sich die feinen Bierspezialitäten direkt an der Quelle verkosten – küstenfrisch und spritzig. Mehr Infos finden Sie unter www.dithmarscher.de.

Fotos: Dithmarscher Brauerei

Im Herzen Urtyp.



**BIER
BEWUSST
GENIEßEN.**
DIE DEUTSCHEN BRAUER.

Dithmarscher
... frisch von der Küste!

MEHR ÜBER
DITHMARSCHER
HIER



dithmarscher.de

INSPIRED BY LOVE STORY



Was würden sie tragen, wie würden sie leben – wenn sie Teil einer modernen Love Story wären? Inspiriert von ikonischen Figuren wie Carolyn Bessette-Kennedy und John F. Kennedy Jr. entsteht eine zeitgemäße Interpretation ihres Stils: reduziert, selbstbewusst und geprägt von einer leisen, mühelosen Eleganz. Eine Welt zwischen New York City und ruhigen Rückzugsorten, zwischen öffentlichem Auftritt und privaten Momenten. Die Looks der aktuellen Kollektion der Labels VILA, ONLY oder JACK & JONES greifen dieses Gefühl auf: fließende Kleider, moderne Basics, Tailoring-Elemente und entspannte Heritage-Styles für milde Tage und erste warme Sonnenstunden.

Alle Styles werden erhältlich sein bei www.jackjones.com, www.only.com und www.vila.com.



Kurzarm-Strickpullover
von JACK & JONES



Rundhals-Top
von VILA

Reduziertes, zeitloses
Outfit von ONLY

Kurzärmeliges
Strickoberteil
von VILA

Utility Jacke
von JACK & JONES



Chino Hose
von JACK & JONES



Ärmelloses Kleid
von VILA



High Waist Hose
von VILA



Jeans mit Schlag
von VILA

Mimosa-Pflege FÜR EMPFINDLICHE STOFFE

Mit dem Start in die wärmeren Monate und zunehmendem Wäscheleine-Wetter bringt die schwedische Pflegemarke Washologi eine Mimosa-Duftnote in ihre Delicate-Reihe.



Die Linie richtet sich an empfindliche Textilien wie Kaschmir, Wolle und Seide. Laut Hersteller arbeitet die enzymfreie Formel mit Seidenextrakt und Lanolin, um Fasern geschmeidig zu halten und Strukturen zu stabilisieren. Ausgelegt auf Waschtemperaturen ab 30 °C soll sie Materialschonung und geringeren Energieeinsatz verbinden.

Zur Mimosa-Linie gehören drei Produkte: Delicate Wash für schonende Reinigung, Fabric Softener zur Reduktion statischer Aufladung und für ein weicheres Griffgefühl sowie Linen Water zum Auffrischen zwischen Waschgängen oder als leichter Raumduft. Der Ansatz folgt der Idee der Langlebigkeit: Wer Feines passend pflegt, kann es länger nutzen.

washologi.de



Fotos: Washologi

Schutz, Sicht, Sitz

SO FINDEN SIE DIE RICHTIGE SONNENBRILLE

Die ersten milden Sonnentage sind da – schön für die Laune, anstrengend für die Augen. Eine gute Sonnenbrille nimmt die Blendung, schützt vor UV-Strahlung und macht den Blick im Alltag deutlich leichter.



Eine gute Sonnenbrille schützt die Augen vor UV-Strahlung und macht das Sehen deutlich angenehmer.

Ein hochwertiges Modell erkennt man vor allem am echten UV-Schutz. Achten Sie auf Kennzeichnungen wie „UV 400“ oder „100% UV protection“. Diese Angaben stehen meist auf dem Aufkleber am Glas, am Etikett, auf dem Bügel, der Verpackung oder in der Onlinebeschreibung. Nichts zu finden? Am besten kurz im Fachgeschäft nachfragen und ohne Nachweis lieber nicht kaufen. Ebenfalls entscheidend ist die Blendschutz-Kategorie (0 bis 4). Je höher die Kategorie, desto lichtundurchlässiger sind die Gläser. Von Kategorie 4 wird etwa für die Nutzung im Straßenverkehr abgeraten. Für angenehmes Sehen spielt auch die Tönung eine Rolle: Braun gibt bei wechselndem Licht

mehr Kontrast, Grau ist ein guter und beliebter Allrounder. Polarisierende Gläser nehmen harte Spiegelungen von nassen Flächen. Damit die Brille gern getragen wird und optimal schützt, muss sie außerdem gut sitzen. Nichts darf drücken oder rutschen, und die Breite sollte zu Ihrem Gesicht passen. Größere, gut anliegende Gläser halten Seitenlicht ab. Idealerweise lassen Sie sich beim Kauf einer Sonnenbrille in einem Brillenfachgeschäft beraten. Informieren Sie sich auch, ob das von Ihnen begehrte Modell für Tätigkeiten wie das Autofahren geeignet ist. Wenn Schutz, Sicht und Sitz stimmen, begleitet Sie Ihre Sonnenbrille entspannt durch den Frühling – und weit darüber hinaus.

Foto: Adobe Stock

GESCHENKETIPPS ZUM MUTTERTAG „LIEBE MAMA ...“

Am 10. Mai ist Muttertag.
Aus diesem Anlass haben wir Ihnen
besondere Lieblingsstücke zusammengestellt –
von kleinen Wohlfühlmomenten
bis zu stilvollen Accessoires.

SEIDIGE AKZENTE

Seidentuch aus 100 Prozent Seide von Anni Carlsson mit geometrischen, floralen und animalischen Mustern. Geeignet als Halstuch, Haarband oder als Accessoire an der Tasche. Je nach Bindetechnik setzen die Muster unterschiedliche Akzente.
www.hse.de

HERZENSANGELEGENHEIT

Zirkonia-Armband von Jana Ina im Herz-Design, wahlweise gelb vergoldet oder rhodiniert. Die feine Gliederkette mit Herzmotiv und Zirkonia-Steinen lässt sich zu Alltags- wie auch Anlass-Outfits kombinieren.
www.hse.de

COOLE SOCKE

Knallige Socken aus 80 Prozent Bio-Baumwolle vom No Bad Days Club. Ideal für alle Mütter, die eine klare, lässige Statement-Optik bevorzugen.
www.nbdc.de

SCHAUMIGE AUSZEIT

Avocado-Badebombe von LUSH mit den Düften von Zitronengras und Bergamotte. Sie bildet weichen Schaum für ein entspannendes Vollbad.
www.lush.com

KOMFORT IM BAD

Ergonomisch geformte Badewannenkissen von BADESOFA® zur Unterstützung von Kopf, Nacken und Rücken. Für höheren Liegekomfort und eine entspanntere Haltung in der Wanne.
www.badesofa.de

ORDNUNG ZUM MITNEHMEN

Vaasa Shopping Basket von Kapten & Son, erhältlich in verschiedenen Farben und Mustern. Er verbindet die stabile Struktur eines Korbs mit der unkomplizierten Handhabung einer Tasche. Der Korb ist flach faltbar, steht beim Ein- und Auspacken sicher und lässt sich dank abwischbarem Innenfutter leicht reinigen.
www.kapten-son.com

GRÜNER DAUMEN

Feuchtigkeitsspendende Handseife „Mum's Garden“ von LUSH mit Reiskleie- und Nachtkerzenöl zur Pflege trockener, beanspruchter Haut. Der Duft ist grasig-frisch mit Noten von Neroli und Sandelholz.
www.lush.com





Mode, die Erinnerungen schafft

Festliche Mode ist mehr als Stoff, Schnitt und Farbe – sie ist ein Gefühl, das wir anziehen. Der große Tag beginnt also schon mit der Anprobe bei Nortex in Neumünster.



Wenn besondere Momente gefeiert werden, braucht es Bekleidung, die sich genauso gut anfühlt wie der Augenblick selbst. Ob Konfirmation, Hochzeitsfeier oder Jubiläum: Das Nortex Mode-Center ist einer der größten Anbieter von Festtagsmode im Norden und hält für jede Größe, jeden Geschmack und jedes Alter die passenden Antworten bereit.

ZAUBERHAFTER KLEIDER FÜR SIE

Bei einer Auswahl von rund 5.000 Kleidern eröffnet sich eine Welt voller Möglichkeiten:

- ob figurbetonte Silhouette oder weit schwingender Rock,
- ob sanfte Pastelltöne oder ausdrucksstarke Farben,
- ob klassisch-schlichter Stil oder modisch-extravagant,

- ob edle Spitzen, raffinierte Ausschnitte oder verspielte Details.

Accessoires wie eine schimmernde Clutch, filigraner Schmuck, elegante Schuhe oder ein leichter Bolero setzen bewusste Highlights.

STILSICHERE ANZÜGE FÜR IHN

Eine Auswahl von rund 13.000 Anzügen und Sakkos bietet Ihnen eine beeindruckende Vielfalt:

- ob eleganter Smoking, festlicher Hochzeitsanzug oder modische Kombination,
- ob klassische Optik oder einladende Farbnuancen,
- ob einreihige oder zweireihige Sakkos,
- ob fließende Stoffe, Strukturen oder dezente Muster.



Stilvolle Westen, Krawatten oder Schleifen, Einstecktücher und Manschettenknöpfe sowie passende Lederschuhe und Gürtel verleihen Ihrem Outfit Tiefe und Individualität.

JUNGE FESTTAGSMODE

Konfirmation, Abschlussball oder Geburtstag: Wenn große Schritte wie im Leben gefeiert werden, setzt Nortex Sie für Ihren ersten Auftritt richtig in Szene – mit modischen Kleidern und Anzügen sowie passenden Accessoires. Das erste Mal im großen Ballkleid, der stolze Blick in den Spiegel im perfekt sitzenden Anzug, das Lächeln der Familie – all das macht diese Tage unvergesslich.



PERSÖNLICHE BERATUNG

Ein kompetentes und einfühlsames Beratungsteam begleitet Sie geduldig und individuell. Langjährige Erfahrung und ein gutes Gespür für Ihre Vorstellungen lassen Sie gemeinsam für Ihren Glücksmoment das Schönste finden. Dank einer großen Markenvielfalt und umfangreicher Größen- und Passformauswahl entstehen Outfits, die gut aussehen und sich den ganzen Tag über gut anfühlen. Unterstützt wird das Team dabei vom hauseigenen Änderungsatelier.

NORTEX

Grüner Weg 8-11,
24539 Neumünster
Tel.: 04321 / 870 00,
www.nortex.de

CJ Schmidt feiert 150 JAHRE IN HUSUM



1877 Krämerstraße

Im Jahr **1876** übernehmen zwei Kaufleute ein heruntergewirtschaftetes Manufakturwarengeschäft in der Neustadt in Husum: Carl Jensen Schmidt und Johannes Heinrich Paulsen. Bereits ein Jahr später zieht das Geschäft in eine bessere Lage in die Krämerstraße um. Die Arbeitszeit beträgt täglich



zehn Stunden, sonnabends ist bis 21 Uhr und sonntags vor und nach dem Kirchengang geöffnet.

Im Jahr **1936** beginnt die Ära Cohrs bei CJ Schmidt. Das Geschäft behauptet sich in schwierigen wirtschaftlichen Zeiten und erlebt einen enormen Aufschwung in den Jahren des Wirtschaftswunders. Das Ausbautempo ist rasant und ein durchgehendes Haus von der Krämerstraße bis zur Großstraße entsteht.



1965 eröffnet das Café „Dachgarten“. Dafür hebt das Modehaus die Schließung der Mittagsruhe von 12 bis 14 Uhr auf. Was zunächst auf wenig Verständnis trifft, soll wenig später viele Nachfolger in der Husumer Wirtschaft finden.



In den kommenden Jahren entsteht Raum für neue Welten. Die Teilung in Damen-, Herren- und Sporthaus sowie die Eröffnung des THEO Shoppingcenters prägen das Husumer Stadtbild.

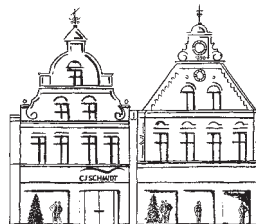
Top Model Schleswig-Holstein

Im Mai startet die 18. Staffel im Top Model Contest Schleswig-Holstein – CJ Schmidt sucht selbstbewusste Frauen ab 35, 45 und 55 Jahren. Mit dem CJ Schmidt Newsletter erfahren Sie als Erstes alle Details zum Bewerbungsstart: www.cjschmidt.de/newsletter



MORE & MORE | COMMA | BETTY & CO | DRYKORN | OUI | CAMEL ACTIVE | RAFFAELLO ROSSI | GIL BRET LEBEK | MONARI | RABE | OLSEN | GANT | FYNCH HATTON | SWING | VERA MONT | WELLENSTEYN LIEBESKIND | AIGNER | RIANI | CAMBIO | MARC CAIN | LUISA CERANO | HERZENS | JOOP | TRIUMPH OPUS | CLOSED | SOMEDAY | CINQUE | MEY | RICH & ROYAL | CECIL | TOM TAILOR | STREET ONE MARC O'POLO | ARMEDANGELS | POLO RALPH LAUREN | BRAX | FUCHS SCHMITT | LASCANA ANGELS | MAC | ONLY | BARBOUR | MAVI | G-STAR | NÜMPH | GABOR | TAMARIS | PAUL GREEN ROY ROBSON | DIGEL | WINDSOR | BOSS | CARL GROSS | DRESSLER | ALBERTO | HUGO | EUREX OLYMP | JACK & JONES | TOMMY HILFIGER | PME LEGEND | CASA MODA | MAERZ | PARAJUMPERS BELSTAFF | G-STAR | LLOYD | ADIDAS | ASICS | BROOKS | MAMMUT | DIDRIKSONS | VAUDE | SCHNEIDER NIKE | NEW BALANCE | ON | ELBSAND | UNDER ARMOUR | SCHÖFFEL | PATAGONIA | COLUMBIA

FEIERN SIE MIT UNS



10 000 m²
Fashion & Sport
1000 Parkplätze



**20 %
AUF ALLES***

JUBILÄUMS

**17.5.
SHOPPING
SONNTAG**

SHOPPING

DAMEN | HERREN | SPORT

Internationale Markenmode auf über 10.000 m²

150
JAHRE
IN HUSUM

*20% auf das gesamte Sortiment im Damen-, Herren-, Sporthaus in Husum, Home & Living, WWF plus, The Store, THEO Fashion im THEO Shoppingcenter, Casablanca Heide, CJS Fashion im Citi-Park Kiel. Gilt nicht im UTSICHT Café & Restaurant und Online.



CJ SCHMIDT

www.cjschmidt.de





URSACHEN, SOFORTHILFE UND PRÄVENTION

SODDBRENNEN – WAS TUN, WENN'S BRENNT?

Sodbrennen – wer darunter leidet, kennt das lästige Schmerzgefühl im Oberbauch. Doch wie kommt es dazu, dass der Magen „brennt“ und wie kann man das Problem beheben? Wer häufiger an Sodbrennen leidet, sollte genau beobachten, wann diese Schmerzen auftreten, um die Ursache zu bekämpfen.

Sodbrennen zählt zu den häufigsten Beschwerden des Verdauungstrakts. In Deutschland sind etwa 20 Prozent der Erwachsenen regelmäßig betroffen. Ernährung, Lebensstil und körperliche Veränderungen fördern das Leiden. Die Beschwerden sind meist harmlos, beeinträchtigen aber die Lebensqualität. Anhaltende Probleme sollten ärztlich abgeklärt werden, rät die DebeKa, Deutschlands private Krankenversicherung.

WAS IST SODDBRENNEN?

Sodbrennen bezeichnet das Brennen hinter dem Brustbein, das entsteht, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt. Typische Symptome sind saures Aufstoßen, ein Druckgefühl im Oberbauch und gelegentlich Halsschmerzen oder Husten. Die Beschwerden treten häufig nach üppigen Mahlzeiten, im Liegen oder bei bestimmten Lebensmitteln auf.

URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

Meist funktioniert der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen nicht richtig. Den Rückfluss begünstigen fettreiche, süße, scharfe oder stark gewürzte Speisen, Alkohol, Kaffee, kohlenstoffhaltige Getränke, aber auch Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht, Medikamente, eine



Auch in der Schwangerschaft kann es zu Sodbrennen kommen.

Schwangerschaft und Erkrankungen wie Zwerchfellbruch, Speiseröhrentzündung oder seltene Erkrankungen wie Achalasie und Diabetes.

WAS HILFT SOFORT?

Bei akuten Beschwerden ist aufrechtes Sitzen sinnvoll, hinlegen sollte vermieden werden. Ein Glas stilles Wasser kann Linderung verschaffen, da es die Magensäure verdünnt. In solchen Momenten ist es ratsam, den Magen nicht zusätzlich zu belasten.

Alkohol, Nikotin und scharfe Speisen gelten als typische Auslöser. Auch lockere Kleidung im Bauchbereich kann entlastend wirken. Stärkehaltige Lebensmittel wie Zwieback, Weißbrot oder Bananen unterstützen dabei, überschüssige Säure zu binden. Auch Hausmittel wie Kamillentee oder ein Löffel Senf nach der Mahlzeit werden traditionell empfohlen, ihre Wirksamkeit ist jedoch wissenschaftlich nicht eindeutig belegt.



LANGFRISTIGE STRATEGIEN

Zur dauerhaften Linderung tragen fettarme, gut bekömmliche Speisen und regelmäßige, kleinere Mahlzeiten bei. Reizende Lebensmittel wie Kaffee, kohlen-säurehaltige Getränke, Zitrusfrüchte sowie Fettiges und Frittiertes sollten möglichst reduziert werden. Auch stark gewürzte oder sehr süße Speisen können die Beschwerden verstärken. Bewegung und Entspannung – etwa durch Spaziergänge oder Yoga – fördern die Verdauung und können Beschwerden vorbeugen. Ebenso kann es hilfreich sein, Stress im Alltag zu reduzieren, da er die Säureproduktion beeinflussen kann. Tritt Sodbrennen nachts auf, hilft ein erhöhter Oberkörper beim Schlafen, um den Rückfluss zu verringern. Generell empfiehlt es sich, abends nicht zu spät und nicht zu üppig zu essen. Bei Übergewicht kann eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung in Kombination mit Bewegung helfen, die Symptome zu reduzieren.

WANN ÄRZTLICHEN RAT EINHOLEN?

Eine ärztliche Abklärung ist ratsam, wenn die Beschwerden häufig auftreten oder länger als zwei Wochen anhalten. Warnzeichen sind Schmerzen beim Schlucken, starke Brustschmerzen, Gewichtsverlust oder Blut im Stuhl. Eine frühzeitige Diagnostik kann ernsthafte Erkrankungen wie Refluxkrankheit, Speiseröhrentzündung oder seltene Komplikationen ausschließen.

UNSER BUCHTIPP

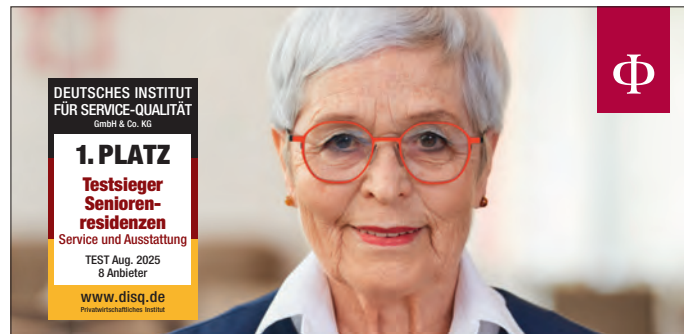
SCOUT – EIN STAUBSAUGER EROBERT DIE HERZEN



In einem Smarthome der Zukunft geht ein kleines Gerät seiner liebsten Tätigkeit nach: Scout, ein Staubsaugerroboter, hört gern zu, wenn sein Besitzer Harold seiner schwerkranken Frau Edie vorliest oder sie Klavier spielt. Als Edie stirbt und Harold in seinem Schmerz zu versinken droht, machen es sich Scout und die anderen Haushaltsgeräte zur Aufgabe, ihrem Menschen zu helfen. Denn in der hochtechnisierten Umgebung zeigen sich Risse: Die KI des Rasters hat auf den ersten Blick alles bequem und effizient gestaltet – auf den zweiten Blick aber

auch viel zu sagen. Nun hat sie entschieden, dass Harold sein Haus verlassen soll. Scout, ein Staubsauger, wird zum mutigen Helden dieser Geschichte, der gemeinsam mit dem Nachbarn und Harolds Tochter alles daran setzt, dass es so weit nicht kommt. Die unendliche Sehnsucht der Haushaltsgeräte erinnert uns daran, was ein Haus zu einem Zuhause und uns Menschen menschlich macht.

Glenn Dixon: Die unendliche Sehnsucht der Haushaltsgeräte
Hanserblau Verlag, 288 S., 22 Euro



Warum nicht jetzt?

Ihr Schritt in ein Leben voller Möglichkeiten.

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

Aktuell verfügbare Wohnungen entdecken! Scannen und mehr erfahren



Augustinum Mölln
Sterleyer Straße 44
23879 Mölln
Tel. 04542 81-21 05
www.augustinum.de

Augustinum Φ

Seniorenresidenzen

IMMER SCHÖN AUF DEM BODEN BLEIBEN

Möchten Sie barfuß über warmes Holz laufen oder suchen Sie eher etwas, das Ihren Hund und seine Krallen überlebt? Wer einen neuen Bodenbelag sucht, hat heute viele Möglichkeiten und damit die Qual der Wahl. Da ist der Fachmann gefragt!



Die Wahl des richtigen Bodenbelags ist eine Entscheidung für Jahre, wenn nicht gar Jahrzehnte, und beeinflusst nicht nur die Optik, sondern auch das Lebensgefühl in den eigenen vier Wänden. Und egal für welches Zimmer – immer steht zuerst die Frage im Raum, was der Bodenbelag aushalten muss. Flur, Küche, Bad, Wohnzimmer, Keller – sie alle stellen verschiedene Anforderungen.

PARKETT – NATÜRLICH UND BESTÄNDIG

Wer Wert auf Natürlichkeit und Beständigkeit legt, kommt am Parkett nicht vorbei. Echtes Holz atmet, reguliert das Raumklima und hält bei guter Pflege Generationen. Zwar ist es im oberen Preissegment angesiedelt und reagiert empfindlich auf stehende Nässe, doch die Möglichkeit, die Oberfläche abzuschleifen und neu zu versiegeln, macht es zu einer nachhaltigen Investition. Für Küche und Bad ist Parkett allerdings keine so gute Idee.

TRENDSETTER VINYL

Das ist Vinyl schon eher geeignet. Vinyl- oder Designboden gilt als aktueller Trendsetter. Er vereint das Beste aus zwei Welten: die Wärme und Optik von Holz mit der Unempfindlichkeit von Kunststoff. Da Vinyl extrem wasserresistent und pflegeleicht ist, findet man ihn immer häufiger auch in Küchen oder Badezimmern. Er ist angenehm leise und weich beim Gehen, was ihn besonders familienfreundlich macht.

LAMINAT – ROBUSTE ALTERNATIVE

Eine preiswerte Alternative ist Laminat. Durch moderne Drucktechniken ist es optisch kaum noch von Holz zu unterscheiden. Es punktet durch hohe Kratzfestigkeit und eine einfache Verlegung via Klick-System. Allerdings sollte man in eine gute Trittschalldämmung investieren, da das Material von Natur aus etwas lauter und fußkälter ist.

FLIESEN SIND ALLESKÖNNER

Die Fliese ist ein Alleskönner. Sie steht für maximale Strapazierfähigkeit und ist die erste Wahl bei Fußbodenheizungen, da sie die Wärme exzellent leitet. In Sachen Hygiene und Langlebigkeit ist sie unschlagbar, wirkt jedoch ohne Heizung kühl, im Winter sogar kalt. Aber sie besticht durch vielfältige Optik, es gibt sie inzwischen auch in Holzoptik.

KORK ODER LINOLEUM

Wer es ökologisch mag, sollte Kork oder Linoleum ins Auge fassen. Kork bietet eine hervorragende Wärmedämmung und ist sanft zu den Gelenken, während Linoleum als reines Naturprodukt durch extreme Widerstandsfähigkeit überzeugt.

DIE FACHLEUTE FRAGEN

Am Ende entscheidet das Zusammenspiel aus Budget, Beanspruchung und persönlichem Geschmack, welcher Boden die beste Basis für Ihr Zuhause bildet. Die Kunst liegt darin, den Belag zu finden, der zum Alltag passt. Die Fachleute vor Ort kennen sich bestens aus und helfen gerne.

Fotos: Adobe Stock



BIS ZU
30%
RABATT

Auf alle Plissees unserer
*Sun*Light*
KOLLEKTION

PLISSEES NACH MASS

von den Profis

Vereinbaren Sie Ihren **Wunschtermin** in der Filiale, telefonisch oder unter www.knutzen.de



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

Verwaltung: Knutzen Wohnen GmbH | Gutenbergstraße 12 | 24941 Flensburg

**DEINE ZEIT.
DEIN ENGAGEMENT.**

**Für mehr Nachhaltigkeit
& soziale Gerechtigkeit.**



BFD bei den Tafeln

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

➤ **Wir freuen uns auf dich!**
www.tafel.de/bfd





EIN ZEITLOSER ALLROUNDER FÜR **MODERNES WOHNEN**

Die Fliese ist ein Allrounder. Sie kommt mit toller ökologischer Bilanz und in verschiedenen Designs daher und ist noch dazu perfekt geeignet für die Fußbodenheizung.

Bodenbeläge sind in der Regel langjährige Begleiter, die oft über Jahrzehnte hinweg das Ambiente eines Hauses prägen. Die richtige Wahl zu treffen, ist daher eine weitreichende Entscheidung, die über die reine Optik hinausgeht. Ein moderner Bodenbelag muss heute ein wahres Multitalent sein: Er soll nicht nur extrem strapazierfähig gegenüber alltäglichen Belastungen sein, sondern auch strenge Kriterien in den Bereichen Nachhaltigkeit, Umweltfreundlichkeit und Gesundheitsverträglichkeit erfüllen. Gleichzeitig steht der Wunsch nach einem pflegeleichten Alltag im Vordergrund, ohne dabei Kompromisse beim Design einzugehen.

ROBUST UND ÖKOLOGISCH

Bodenfliesen aus Keramik oder Feinsteinzeug entsprechen all diesen hohen Anforderungen. Ihre Robustheit ist legendär; sie trotzen Kratzern und Druckstellen durch schwere Möbel und sind absolut lichtecht, sodass die Farben auch nach Jahren intensiver Sonneneinstrahlung nicht verblassen. Ein wesentlicher Aspekt in der heutigen Zeit ist die ökologische Bilanz: Fliesen werden aus natürlichen, mineralischen und vollständig wiederverwertbaren Rohstoffen wie Ton, Sand und Feldspat hergestellt. Da sie keine Ausdünstungen von Schadstoffen oder Weichmachern zulassen, sorgen

sie für ein gesundes Raumklima und sind die ideale Wahl für Allergiker*innen.

DESIGNVIELFALT

Die Designvielfalt ist dabei schier grenzenlos. Dank modernster Fertigungstechniken gibt es heute für jeden Geschmack das passende Format – von filigranen Mosaiken bis hin zu beeindruckenden XXL-Platten, die fast fugenlose Flächen ermöglichen. Auch haptisch ist alles möglich: Ob authentische Holzstrukturen, edle Naturstein-Optiken oder urbaner Beton-Look – die Fliese passt sich jedem Wohnstil individuell an.

ENERGIEEFFIZIENZ

Ein technischer Clou zeigt sich besonders in der kalten Jahreszeit: In Kombination mit einer modernen Fußbodenheizung sind Fliesen in Sachen Wohnkomfort und Energieeffizienz unschlagbar. Aufgrund ihrer exzellenten Wärmeleitfähigkeit geben sie die Energie direkt und gleichmäßig an den Raum ab. So wird die Fliese vom kühlen, funktionalen Element zum behaglichen Wärmespeicher, der ökologisches Bewusstsein mit hoher Lebensqualität vereint.

Foto: Adobe Stock

Wir lieben Häuser!

**MODERNE HOLZHÄUSER IN BELIEBTER
SKANDINAVISCHER BAUWEISE**

Schwedenhäuser
VIERCK



BAHNHOFSTRASSE 53 • 24966 SÖRUP • TEL.: 04635-2929-0 • WWW.VIERCK.DE

AUF GEHT'S IN DIE TOMATEN-SAISON

Foto: Dalsgaard GHR

Jedes Jahr im Mai beginnen bei **Dalsgaard, dem regionalen Pflanzenanbieter in Ausacker-Dammende**, die Tomaten-Wochen. „Wir haben über 40 Sorten Tomaten-Jungpflanzen, die auf ein neues Zuhause warten und bieten unseren Kund*innen ein breites Sortiment an Gemüsejungpflanzen für den Garten und die Hochbeete an“, freuen sich Claus, Madita

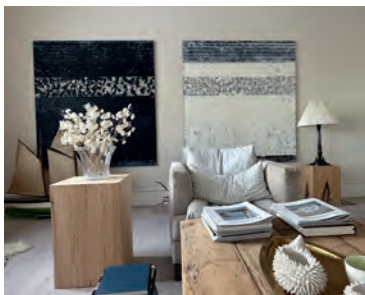


und Lara Dalsgaard auf viele Hobbygärtner*innen. Kräuter, Gurken, Kürbisse, Zucchini, Paprika und andere Exoten sollen die Sommermonate über wieder für kulinarischen Hochgenuss sorgen. Das Bingenheimer Bio-Saatgut ist geeignet für Gewächshäuser, Garten oder Balkonkasten – ohne Gentechnik und Pestizide, dazu 100 % samenfest und patentfrei. So kann der Sommer kommen! „Damit die Pflanzen sich kräftig entwickeln, führen wir eine breite Auswahl an hochwertigem Dünger und Pflanzenschutzmitteln – abgestimmt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse einzelner Pflanzen. Kommt gerne vorbei“, freut sich das Dalsgaard-Team auf viele Kund*innen.

KUNST IST LEBEN

Was Kunst mit einem macht, ist sehr individuell. Manchmal ist es eine Erinnerung an Menschen und Orte, ein anderes Mal löst es etwas aus oder spricht zu einem. Es kann also etwas Persönliches sein und weit mehr als nur Wandschmuck. Nicht selten ist es auch ein Statement. Wer bin ich, wer will ich sein, was sehe ich oder was will ich sagen. Wie auch immer: Kunst ist eine Lebensbegleiterin. Und jeder entscheidet, ob sie heilsam und beruhigend wirkt. Von inneren Wünschen und Sehnsüchten erzählt. Oder beharrlich nachhakend ausfällt. Sie ist meist vielsichtig und wirkt. Die **Galerie RIECK** versteht sich deshalb nicht nur als Ausstellungsraum, sondern als Ort für Menschen, die mit Kunst bewusst ihr Umfeld gestalten wollen.

Wer wissen möchte, wie Kunst das eigene Zuhause verändern kann, findet hier Inspiration und Unterstützung. Mehr zur Galerie und Leben mit Kunst finden Sie unter www.galerie-rieck.de.



Fotos: Galerie RIECK

Vieler als „nur“ eine Zierde sind Kunstwerke im Wohnumfeld



Kunst verleiht Räumen eine besondere Atmosphäre

Jetzt mit Floristik **Ihr regionaler Pflanzenanbieter!**

Mo.-Fr. 9:00 – 18:00 Uhr | Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

Dalsgaard
... eine wachsende Freude!

Holnisser Landstr. 22
24975 Ausacker-Dammende
Tel.: 04634 - 930681 | www.dalsgaard.de
@ [fb/baumschuledalsgaard](https://www.facebook.com/baumschuledalsgaard)

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.

Fronten nach Maß!

UNSER KONZEPT spart Geld ...

Austausch Ihrer Fronten

ALTE KÜCHEN WERDEN NEU

Wir verwirklichen Ihre Vision einer neuen Küche zügig und kosteneffizient, indem ausschließlich die Komponenten ausgetauscht werden, die abgenutzt oder veraltet sind. **Sie werden staunen!**

Tauchen Sie ein in die Welt der Renovierung – Ihr Traum von einer strahlenden Küche wartet auf Sie!

OK KÜCHEN-RENOVIERUNG

Karsten Scherer
Telefon: 0172 879 86 43
E-Mail: ksc@okkr.de
Internet: www.okkr.de



Von der Planung bis zum Lieblingsort: präziser Terrassenbau, auf Wunsch mit Sonnenschutz.



Jede Terrasse ein Unikat – geplant mit Augenmaß und Erfahrung.

INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FÜR IHREN AUSSENBEREICH

Draußen zu Hause

Weil Ihre Terrasse mehr sein sollte als ein Stück Boden:

Wie ein Team aus Dänischenhagen Außenflächen in echte Lieblingsorte verwandelt.

Ob Sie einen ruhigen Abend zu zweit planen, den Kindern Platz zum Toben geben oder Freund*innen einladen wollen – der Außenbereich Ihres Zuhauses ist kein Randthema. Er ist Lebensraum. Und genau darum geht es bei OK Holz in Dänischenhagen. Hinter OK Holz steckt ein eingespieltes Team, das sich wirklich für das interessiert, was auf Ihrer Terrasse passiert.

BERATUNG, DIE BEI IHNEN BEGINNT

Wer OK Holz besucht, merkt schnell: Das Team fängt nicht bei den Produkten an, sondern bei Ihnen. Wie nutzen Sie Ihre Terrasse? Haben Sie Kinder, einen Hund, Gäste? Liegt die Fläche in der Sonne oder im Schatten? Soll das Material natürlich altern dürfen oder möglichst pflegeleicht bleiben? Erst wenn diese Dinge klar sind, wird über Materialien geredet. Zum Beispiel über MOSO® Bamboo X-treme® – einen Terrassenbelag aus verdichtetem Bambus, der härter ist als die meisten Tropenhölzer,

CO₂-neutral produziert wird und auch ohne Pflegeöl mit der Zeit immer schöner wird. Oder über die Italienische Hochgebirgslärche – ein unbehandeltes Naturholz aus alpinen Lagen, das OK Holz als einziger Händler im Raum Kiel und Eckernförde führt. Für alle, die etwas suchen, das nicht jeder hat. Auch die Möller Terrafina als wartungsarme WPC-Diele gehört zum Sortiment – und das ist längst nicht alles.

VON DER PLANUNG BIS ZUR FERTIGEN TERRASSE – JEDES MAL EIN UNIKAT

Terrassenbau klingt häufig banal, aber das ist er nicht. Unterkonstruktion, Gefälle, Befestigung, Materialausdehnung, Design – wer das einmal falsch macht, merkt es meist nicht sofort – hat

aber lange „gut“ davon. OK Holz begleitet Sie deshalb von Anfang bis Ende: Aufmaß, Beratung, Planung und auf Wunsch auch die Umsetzung und „Terrassen-Frühjahrsputz“. Nico Radant steht Ihnen dabei als persönlicher Ansprechpartner zur Seite – für Fragen, die Sie bewegen, und für Projekte, die Ihnen am Herzen liegen – um die passende Lösung zu designen.

MIT SCHIRM, CHARME UND MELONE

Eine Terrasse ohne Sonnenschutz? Möglich, aber unvollständig. Damit eine Terrasse zu einem Lieblingsort wird, gilt es, die Nutzung vollständig schon vorab zu erfassen und zu verstehen, damit das Erlebnis perfekt wird. Deshalb ist OK Holz offizieller Partner von Glatz – dem Schweizer Hersteller, der seit über 125 Jahren Sonnenschirme baut, die auch dem norddeutschen Schietwetter standhalten und jede Terrasse zu einem vollständigen Highlight machen. Und wenn doch mal etwas kaputtgeht? Kein Problem: OK Holz liefert Originalersatzteile und repariert defekte Schirme direkt vor Ort. Weil ein guter Schirm es verdient, lange zu bleiben. Terrassenbeläge, Überdachungen, Lamellendächer, Sicht- und Windschutz – bei OK Holz finden Sie vieles mehr, das aus einem Außenbereich einen Ort macht, an dem man wirklich ankommen kann. Kommen Sie einfach vorbei, das Team freut sich auf Ihren Besuch.

**OK Holz GmbH, Teichkoppel 17
Dänischenhagen, www.okholz.de**



Nico Radant steht Ihnen bei der Planung und Umsetzung als persönlicher Ansprechpartner zur Seite.



Pflanztipp:
Acker-Witwenblume
(Knutia arvensis)

Deutschland summt!-Pflanzwettbewerb 2026

LUST AUF WILDBIENEN?

Neben der bekannten Honigbiene leben in Deutschland rund 600 Wildbienenarten. Und sie sind alle hoch spezialisiert und freuen sich auf „ihre“ Pflanzen. Haben Sie schon welche im Garten?

Wildbienen sind friedliebend und sammeln Nektar und Pollen nur an ganz bestimmten Pflanzen. Die Natternkopf-Mauerbiene fliegt fast ausschließlich Natternkopf an, die Rainfarn-Seidenbiene liebt Rainfarn, die Glockenblumen-Sägehornbiene besucht nur Glockenblumen und die Knautien-Sandbiene ist auf Knautien und Witwenblumen angewiesen. Solche Spezialisten lassen sich gezielt fördern, wenn ihre Lieblingspflanzen bei Ihnen im Garten wachsen. Frühling und Frühsommer sind ideale Zeiten, um heimische Stauden und Wildblumen zu pflanzen. Wichtig sind nährstoffarme Böden und Saatgut mit regionalen Wildpflanzen.

MITMACHEN UND GEWINNEN

Wer jetzt bienenfreundlich gärt, kann seine Fläche auch beim Deutschland summt!-Pflanzwettbewerb einreichen. Der Wettbewerb läuft noch bis zum 31. Juli 2026 und richtet sich an alle Privatleute mit Garten oder Balkon, Schulen, Kitas, Vereine, Unternehmen und Kommunen. Zu gewinnen gibt es Geldpreise, Urkunden und Sachpreise. Weitere Informationen unter www.wir-tun-was-fuer-bienen.de

Der Wettbewerbskontakt lautet: Stiftung für Mensch und Umwelt, Wettbewerbsleiterin Julia Sander, Tel.: 030 / 394064-305, E-Mail: sander@stiftung-mensch-umwelt.de.



Neue
Küchenideen
finden Sie
bei uns

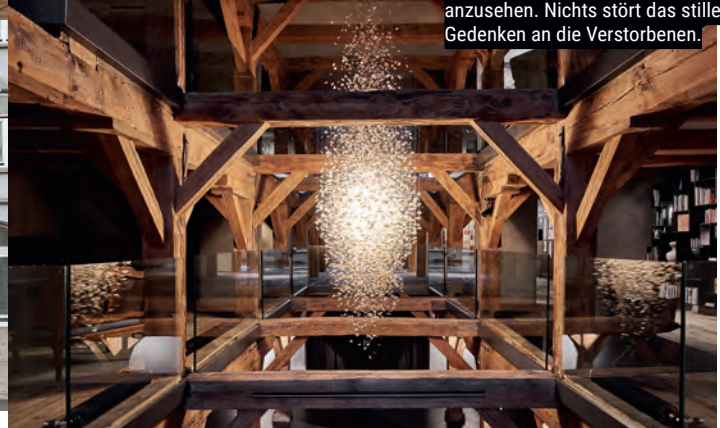




Am historischen Hansahafen in Lübeck ragt der siebenstöckige Kornspeicher DIE EICHE empor.



Warm, trocken und wunderschön anzusehen. Nichts stört das stille Gedenken an die Verstorbenen.



DIE EICHE

– EIN GANZ BESONDERER SPEICHER

Der Abschied von einem geliebten Menschen gehört zu den tiefgreifendsten Erfahrungen unseres Lebens.

In dieser Phase der Trauer suchen wir nach Halt und einem Ort, der unseren Gefühlen einen würdigen Rahmen gibt. Eine besondere Form des Gedenkens ist in Lübeck entstanden: das Kolumbarium DIE EICHE.

Der Begriff „Kolumbarium“ klingt ungewohnt. Er leitet sich vom lateinischen Wort columba für Taube ab. In der Antike glichen die Nischenwände, in denen die Urnen beigesetzt wurden, optisch den Einfluglöchern von Taubenschlägen. Heute steht das Kolumbarium für eine moderne, würdevolle Form der Bestattung in einem geschützten Raum. Es ist ein „Friedhof im Gebäude“ – wetterunabhängig, friedvoll und von einer ganz eigenen Ästhetik getragen. Doch bei uns im Norden noch nicht so häufig anzutreffen.

LÜBECKS KORNSPEICHER

In Lübeck hat dieses Konzept einen Ort gefunden, der geschichtsträchtiger kaum sein könnte. Am historischen Hansahafen ragt der siebenstöckige Kornspeicher DIE EICHE empor. Erbaut im Jahr 1873 durch den Kaufmann und Senator Thomas Johann Heinrich Mann, ist das Gebäude untrennbar mit der Identität der Stadt verbunden. Sogar in der Weltliteratur fand der Speicher seinen Platz: Thomas Mann verewigte ihn in seinem

Meisterwerk „Buddenbrooks“ und machte den Lübecker Hafen damit zum Sehnsuchts- und Aufbruchsort für viele Generationen. Wo einst Getreide gelagert wurde, finden nun die Geschichten der Menschen ein Zuhause.

ARCHITEKTUR, LICHT UND TROST

Das Kolumbarium DIE EICHE ist weit mehr als eine Ruhestätte. Dank Initiative der Lübecker Bürger Michael Angern und Peggy Morenz sowie in Trägerschaft der Heilsarmee ist ein Ort entstanden, der den Spagat zwischen denkmalgeschützter Substanz und moderner Licht- und Raumgestaltung meistert. Das Konzept verbindet bildende Kunst mit den persönlichen Zeichen und Dingen der Verstorbenen.

Besucher*innen beschreiben die EICHE oft als eine „Zuflucht“ oder „Ruhepol“. Es ist eine Atmosphäre, die die „ungeheure Zumutung des Todes“, wie es die Initiatoren formulieren, abmildern soll. Hier können Angehörige in einer geschützten Umgebung verweilen, ungeachtet von Wind und Wetter, und in der Stille Kraft für ihr eigenes Leben schöpfen.

EIN HAUS FÜR ALLE MENSCHEN

Ein zentraler Grundpfeiler dieses Ortes ist seine Offenheit. In der EICHE findet jeder Verstorbene – unabhängig von Glaubensrichtung, Weltanschauung oder gesellschaftlicher Stellung – die Wertschätzung, die ihm zusteht. Es ist ein überkonfessioneller Ort gegen jede Form der Diskriminierung. Dass die Betreibergesellschaft ihre Gewinne einer gemeinnützigen Stiftung spendet, unterstreicht den ethischen Anspruch dieses Projekts.

LEBENDIGE ERINNERUNG

Was die EICHE von traditionellen Friedhöfen unterscheidet, ist ihre Lebendigkeit. In der Feierhalle finden nicht nur Trauergottesdienste statt. Abendmusiken, Lesungen, Theateraufführungen und Kunstausstellungen beleben das Haus. Diese kulturellen Begegnungen inspirieren die Besucher*innen und zeigen, dass die Erinnerung an die Verstorbenen ein integraler Teil unseres gesellschaftlichen Lebens bleibt. Der Tod wird hier nicht an den Stadtrand verbannt, sondern bleibt mitten unter uns – im Hafen, im Speicher, im Leben.

Viele Menschen entscheiden sich bereits zu Lebzeiten für diesen Ort als ihr „letztes Zuhause“. Sie wählen die Sicherheit eines Ortes, der Geborgenheit ausstrahlt und den Hinterbliebenen die Last der Grabpflege nimmt, ohne ihnen den Raum für die Trauer zu rauben.

NEUE WEGE DES ABSCHIEDS

Das Kolumbarium lädt dazu ein, das Thema Abschied neu zu betrachten. Es zeigt Wege auf, wie wir den Menschen, die uns vorausgegangen sind, einen Platz bewahren, an dem ihre Geschichten niemals ganz verstummen. Die EICHE im Hansahafen ist dafür ein eindrucksvolles Symbol: Ein Speicher der Erinnerung, der die Vergangenheit ehrt und der Zukunft Raum gibt.



An den Gräbern können kleine Blümchen in einer Messinghalterung angebracht werden.



Peggy Morenz und Michael Angern sind die Initiatoren.

Fotos: Jörg Schwarze / Peter Kierzkowski / Thorsten Wulff



Johanniter Wunsch-Ambulanz

Wir erfüllen letzte
sehnliche Wünsche



Jetzt
spenden!



Neues probieren? Genau mein Geschmack! *Vorgesorgt* habe ich trotzdem schon.

*Denn ich will meinen Lieben alle Zutaten für
meinen letzten Weg mitgeben.*

Bestattungsvorsorge
in Flensburg
☎ 0461 31 44 40
www.stryi.de

Stryi

BESTATTUNGEN

GUT GEBETTET

INMITTEN DER NATUR

An der malerischen Steilküste der Flensburger Förde liegt der **RuheForst Flensburger Förde/Glücksburg**, ein Bestattungswald inmitten majestätischer Buchen und Eichen. Der RuheForst bietet Menschen die Möglichkeit einer naturnahen Bestattung.



Angehörige können aus zahlreichen ausgewiesenen Ruhebiotopen den Ort der Beisetzung selbst auswählen und somit die Wünsche der verstorbenen Person berücksichtigen. Die friedliche Atmosphäre und die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten einer Waldbeisetzung machen den RuheForst zum besonderen Ort der Erinnerung und des Abschieds.

NATÜRLICHER KREISLAUF DES LEBENS

Die zahlreichen Wege im RuheForst laden zu Spaziergängen ein und bieten Raum für Erholung und Besinnung. Auf den Bänken kann man verweilen und die Natur genießen. Die Bäume und Pflanzen des Waldes spenden Geborgenheit und Trost. Hier kann man den natürlichen Kreislauf des Lebens beobachten und im Frühling Hoffnung aus dem neu ent-

stehenden Leben schöpfen. Der Gedanke, sich frühzeitig mit der Endlichkeit des Lebens auseinanderzusetzen, mag ungewohnt sein. Doch bietet eine Vorsorge zu Lebzeiten zahlreiche Vorteile und kann den Hinterbliebenen den Abschied erleichtern.

NACHHALTIGE WALDBEWIRTSCHAFTUNG

Bei einer Waldinformationsführung können Interessierte sich über die Vorsorgemöglichkeiten informieren und ihren Platz der letzten Ruhe im Wald selbstbestimmt und individuell aussuchen.

Der RuheForst Flensburger Förde/Glücksburg ist Teil der Wälder der Schleswig-Holsteinischen Landesforsten. Durch die nachhaltige und naturnahe Waldbewirtschaftung werden die Lebensräume von Tieren und Pflanzen ge-

schützt. So bleibt die Artenvielfalt erhalten. Im RuheForst werden ausschließlich biologisch abbaubare Urnen verwendet, die sich im Laufe der Zeit vollständig zersetzen und die Umwelt nicht belasten.

Auf Grabschmuck wird im Ruheforst bewusst verzichtet, um den Charakter des Waldes und seine Funktion als Lebensraum nicht zu stören. Die Grabpflege übernimmt die Natur im Wandel der Jahreszeiten selbst.

WALDINFORMATIONSFÜHRUNG TELEFONISCH VEREINBAREN

Wer mehr über den RuheForst an der Flensburger Förde wissen möchte, bekommt weitere Informationen telefonisch oder bei einer Einzel- führung. Mehr dazu unter der Telefonnummer 04631 / 40 91 33 92 oder unter der Adresse www.ruheforst-gluecksburg.de.

unter allen wipfeln ist ruh.
Waldbestattung im RuheForst® Flensburger Förde / Glücksburg.

Informationen unter:
Telefon: (04631) 40 91 39 2
E-Mail: info.ruheforst-gluecksburg@forst-sh.de
Internet: www.ruheforst-gluecksburg.de



DAS PRINZIP APFELBAUM

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

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

DINGE ORDNET, KLARER SEHEN

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

schwierige Entscheidungen ab und bringt Ordnung ins Leben.

GUTES BEWIRKEN

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



Foto: Adobe Stock

Der Lebensart Newsletter

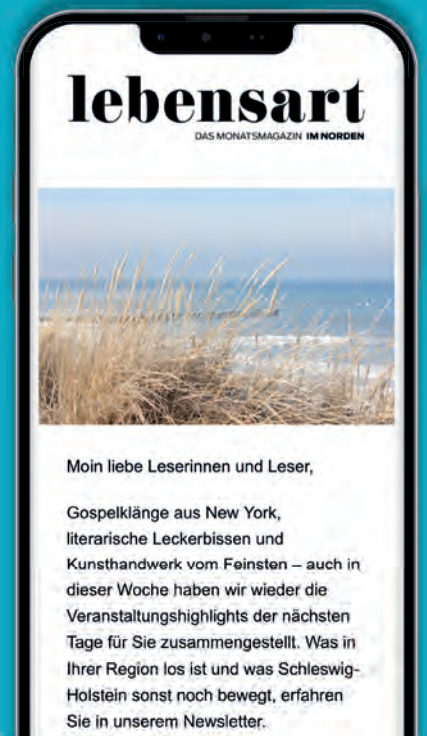
Kostenlos jeden Mittwoch: das Neueste aus Hamburg und Schleswig-Holstein. Mit Veranstaltungstipps fürs Wochenende & kostenloses Digital-Abo.



Scan me!



www.lebensart-sh.de/newsletter



AUSSTELLUNGEN

IM MAI 2026

ANZEIGE

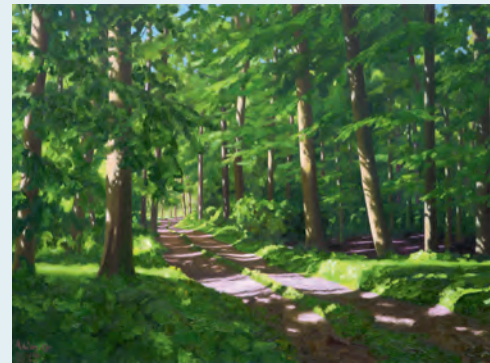
Innenraum und Landschaft

Mit der Ausstellung „Hermann Reimer – durch Raum und Zeit“ widmet sich das **Ostholstein-Museum** in Eutin noch bis zum 31. Mai dem Werk des 1959 geborenen Künstlers.

In seinem Werk widmet sich Hermann Reimer zwei auf den ersten Blick sehr unterschiedlichen Gattungen: dem Interieur und der Landschaft. Dabei bestechen die Interieurs durch die detailgenaue Darstellung und das ausgefeilte Spiel mit Ebenen und Perspektiven. Gleichzeitig scheinen die Figuren anhand von Mustern und Ornamentik mit dem sie umgebenden Ort zu verschmelzen, und die üblichen Grenzen von Innen- und Außenraum werden aufgelöst. Auf diese Weise entstehen zeitlose Räume zwischen scheinbar Realem und Surrealem. Seine nahezu klassisch anmutenden, oft großformatigen Landschaften faszinieren dagegen als Naturräume mit dichtbelaubten Bäumen an Ufern und in Alleen, mit sommerlichen norddeutschen Waldwegen.



Hermann Reimer – someday my prince will come, 2016



Hermann Reimer – Waldweg, 2024

Mit satten Grüntönen, starken Licht- und Schattenwirkungen sowie Hell-dunkel-Kontrasten erschafft Hermann Reimer hier Sinnbilder der Ruhe und Kontemplation und bildet atmosphärische Stimmungsmomente eines scheinbar geschlossenen Landschaftsausschnitts ab.

Die hier in der Ausstellung gezeigten Werke präsentieren spannungsreich die beiden Schwerpunkte im Werk des Künstlers und zeigen trotz aller motivischen Gegensätzlichkeit, dass sowohl Raum als auch Zeit die Leit-motive im malerischen Schaffen Hermann Reimers sind.

Ostholstein-Museum • Schlossplatz 1, Eutin
www.oh-museum.de

Foto: Hermann Reimer



BESONDERER LESETIPP

LEKTÜREN FÜR JEDE LEBENS-LAGE

Als „Anwendungsgebiet“ seines Buches „Die literarische Hausapotheke“ empfiehlt der Autor Stefan Bollmann „alle Lebenslagen, insbesondere belastenden, konfusen, turbulenten, kurz die kritischen und herausfordernden.“ Dann schreibt er, worum es in dem Buch geht, wie es zu lesen ist und welche Nebenwirkungen möglich sind. Und damit ist auch schon der Aufbau der einzelnen Kapitel beschrieben. Und nun müssen Sie nur noch die entsprechenden Kapitel aufschlagen und schon bekommen Sie eine „Bucharznei“. Bei „Sich Zeit nehmen“ beispielsweise „Den Zauberberg“ von Thomas Mann, bei „Die Würde wahren“ ist es „Die Vegetarierin“ von Han Kang und bei „Zeitgenosse sein“ verweist Bollmann auf „Die Jahre“ von Annie Ernaux. Sein Buch ist eine wahre Fundgrube literarischer Heilmittel, eine herrliche Anregung zu vielerlei weiterer Lektüren und selbst ein wundervolles Lesebuch.

Stefan Bollmann: Die literarische Hausapotheke. Verlag Klett-Cotta, 301 S., 24 Euro

Foto: Verlag Klett-Cotta (Cover)

Ein Vierteljahrhundert

KUNST UND KULTUR

Im Jahr 2026 feiert die **Herbert Gerisch-Stiftung** ihr 25-jähriges Bestehen – ein Anlass mit einem besonderen Jubiläumsprogramm und freiem Eintritt für das gesamte Jahr. Am 10. Mai wird von 13 bis 18 Uhr zu einem großen Festtag eingeladen.

Die Herbert Gerisch-Stiftung ist ein Ort, an dem zeitgenössische Kunst, historische Architektur und eine liebevoll gestaltete Parklandschaft auf besondere Weise zusammenfinden. Den Grundstein legten Herbert und Brigitte Gerisch im Jahr 2001 mit der Gründung der Stiftung und dem Aufbau einer Skulpturensammlung in ihrem privaten Garten. Heute umfasst der Bestand der Stiftung rund 800 Werke von 154 Künstler*innen. Dauerhaft sind 55 Skulpturen im Außenraum des drei Hektar großen Landschaftspark und des historischen Reformgartens des Gartenarchitekten Harry Maasz eingebettet. Dazu erhielt die Stiftung 2005 mit der Zustiftung

der denkmalgeschützten Villa Wachholtz durch die Stadt Neumünster ein neues Zentrum. 2025 wurden 500 qm Schwalegelände erworben – ein langgehegter Wunsch von Brigitte Gerisch, der in Erfüllung ging. Neben der Sammlung prägten mittlerweile 85 Ausstellungen internationaler und regionaler Künstlerpositionen das Profil der Stiftung. Pünktlich zum Jubiläum wurde die langjährige Arbeit der Stiftung mit dem Gütesiegel „Zertifiziertes Museum“ gewürdigt. Wer seinen Rundgang entspannt ausklingen lassen möchte, genießt in den historischen Räumen des Café Harry Maasz oder im Gartencafé unter dem Blätterdach der Rotbuche eine Auszeit.



PROGRAMMÜBERSICHT

DER JUBILÄUMSFESTTAG

10. Mai von 13 bis 18 Uhr

12.30 Uhr Einlass

13.00 Uhr Grußworte und Ansprachen

Brigitte Gerisch

(Vorstand Herbert Gerisch-Stiftung)

Prof. Dr. Herwig Guratzsch

(Leitender Direktor der Stiftung

Schleswig-Holsteinische Landes-
museen Schloss Gottorf i.R.)

Peter Harry Carstensen

(Ministerpräsident des Landes
Schleswig-Holstein a.D.)

Tobias Bergmann (Oberbürgermeister
der Stadt Neumünster)

15.00 Uhr Enthüllung einer
neuen Außenskulptur

Ganztägig Musikalisches Programm
mit Bidla Buh

Gastronomie von den Holstenhallen

WWW.GERISCH-STIFTUNG.DE



25 Jahre Herbert Gerisch Stiftung

Ein Ort der Kunst und Kultur
im Herzen Schleswig-Holsteins.

**Jubiläumsausstellung
vom 10. Mai bis 13. Dezember 2026.**

Das ganze Jahr 2026 freier Eintritt.

Brachenfelder Straße 69
254536 Neumünster
www.gerisch-stiftung.de

Bis zum Horizont UND WEITER



600 Jahre Eckernförde

Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre
1975
2025

m museum
eckernförde



Eva Koj –
Verrutscht

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



Pia Wüstenberg –
Lucivis I-II

Die vierte Kooperation mit dem Berufsverband Angewandte Kunst Schleswig-Holstein richtet sich auf den „Horizont“ – der ganz im Wortsinn, aber auch im übertragenen Sinn betrachtet werden kann. Eingeladen waren alle Mitglieder des Berufsverbandes, ihre künstlerischen Positionen zu dem Thema einzureichen. 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. Die stetig in Veränderung begriffene Linie, die den Horizont bildet, findet sich sowohl in Keramiken, Porzellanvasen, Glasobjekten und Textilien. Ein Papierobjekt wirkt wie ein Schnitt durch eine Landschaft am Meer mit Blick auf Horizont und Himmel. Ein Kästchen aus Ebenholz besitzt einen Deckel mit einer markanten Maserung, die an einen Abendhimmel denken lässt. Eine Installation mit zwei Vasen und einer

Fotoprojektion zeigt den Wandel von Licht und Farben frühmorgens am Meer. Zarte Collagen aus Pergament umschließen Lebewesen und Pflanzen, deren Zeithorizont begrenzt sein könnte. Silberschmuck beinhaltet Libellen von Wasserwaagen, die der Trägerin gleichsam Orientierung geben können. Das und vieles mehr können Sie in der Ausstellung sehen. Weitere Informationen und Führungstermine unter www.museum-eckernfoerde.de.

FAMILIÄR

Im Husumer Rathaus ist noch bis zum 22. Mai die Ausstellung „BEGEGNUNGEN – Lillien und Manuela Grupe“ mit Werken der Künstler*innen zweier Generationen zu sehen. Authentisches Leben, individuelle Perspektiven, verborgene Wünsche bringen sie in realistischer Malweise auf Leinwand. Humorvoll oder in entblößendem Ernst, verschlüsselt oder erzählerisch, begegnen sie dem Menschen in seinem facettenreichen Wesen. Weitere Informationen zu den beiden Künstlerinnen, die sich das mütterliche Atelier von Manuela Grupe im niedersächsischen Gifhorn teilen, erhalten Sie unter www.manuela-grupe.com sowie lillien-grupe.com.



Manuela Grupe – Die Frühlingssehnsucht

Lillien Grupe – Der Mann, der das Licht fand, es aber nicht teilen konnte



Ole Brandenstein – Wave



Michael Schrödter – Personifizierungen

VERMISCHTE ERGÄNZUNG

Unter dem obigen Titel zeigen Michael Schrödter und Ole Brandenstein vom 8. bis zum 25. Mai ihre Werke in der Neumünsteraner KulturWerk Galerie. In seiner Aquarell- und Gouachen-Malerei fokussiert sich Schrödter insbesondere auf die Landschaftsmalerei mit einem Blick auf das Verhältnis des Menschen zur Natur. Brandenstein wiederum hat sich der Digital- und Bleistift-Malerei verschrieben. Für ihn bietet die Kunst eine Möglichkeit, Emotionen, die er sprachlich nicht zu fassen vermag, einen Ausdruck zu verleihen. Die Vernissage findet am 8. Mai um 18 Uhr in der Esplanade 22 in Neumünster statt. Anschließend ist die sehnswerte Ausstellung der beiden Künstler freitags von 15 bis 18 Uhr, samstags von 13 bis 17 Uhr und sonntags von 12 bis 16 Uhr geöffnet.



Open Group (Yuriy Biley, Pavlo Kovach, Anton Varga) – Repeat After Me II, 2022, still from video

Sehen und Hören

Die **Kunsthalle zu Kiel** ist mit ihrem #5 Pop-up bis zum 20. September im Kieler Flandernbunker zu Gast.

Die im polnischen Pavillon der Biennale di Venezia 2024 von der Kuratorin Marta Czyż präsentierte Zweikanal-Videoinstallation „Repeat After Me II“ der ukrainischen Künstlergruppe Open Group (Yuriy Biley, Pavlo Kovach, Anton Varga) setzt sich mit dem russischen Angriffskrieg gegen die Ukraine auseinander. In den Filmen aus den Jahren 2022 und 2024 imitieren zivile Zeug*innen Kriegsgeräusche – als nähmen sie an einer Karaoke-Veranstaltung teil. Die aus der Erinnerung nachgeahmten Laute von Drohnen, Alarmsirenen, Panzern, Raketen und Abwehrsystemen verdichten sich zu einer eindringlichen Klangkulisse, die angesichts der realen Kriegsmaschinerie zugleich berührt und die eigene Ohnmacht spüren lässt. Das im Ausstellungsraum aufgebaute Karaoke-Setting macht die Besucher*innen dabei potenziell selbst zu Nachahmer*innen und aktiviert dadurch das aktive Zuhören. Durch die Präsentation von „Repeat After Me II“ in der historischen Kriegsarchitektur des Flandernbunkers erhält die Arbeit eine atmosphärische Aufladung. Das zunächst alltäglich anmutende Karaoke-Szenario verliert in diesem Umfeld seine Unbefangenheit. Die Videoarbeiten geben den geflüchteten Menschen eine Stimme, die von den Künstlern dokumentiert und in einen kollektiven Resonanzraum überführt wird.

Die Reihe Pop-up Kunsthalle zu Kiel zeigt während der sanierungsbedingten Schließung des Museums zeitgenössische künstlerische Positionen an unerwarteten Orten der Stadt Kiel. Im öffentlichen Raum, in Zwischennutzungen oder als Gastspiele entstehen meist neue, auf den Ort bezogene Arbeiten. Unter www.kunsthalle-kiel.de erhalten Sie weitere Informationen.



Open Group (Yuriy Biley, Pavlo Kovach, Anton Varga) – Repeat After Me II, 2024, still from video

Fotos: © Open Group

13.3. – 14.6.2026

Die Urzelle des Bauhauses

Karl Peter Röhl und sein Freundeskreis

EUTIN OSTHOLSTEIN-MUSEUM
www.oh-museum.de

Abb: Karl Peter Röhl, o.T. (Gipfelstürmender weiblicher Akt), 1921, Pinsel u. Tusche auf Papier, Klassik Stiftung Weimar, Direktion Museen

#5 POP-UP KUNSTHALLE ZU KIEL OPEN GROUP

REPEAT AFTER ME II

DIE KUNSTHALLE ZU KIEL IM FLANDERNBUNKER 25. APRIL – 20. SEPTEMBER 2026

WEEE UUU MM

Kunsthalle POP UP ZU KIEL MAHNAVA KLIANOV

ZWEI RUHIGE GEISTER

„tierisch nordisch“ lautet der Titel der Ausstellung, die bis August gut 50 Werke von Uta Masch und Heino Karschewski im Oberlandesgericht Schleswig präsentiert.

Einem nordischen Impressionismus folgend entstehen mit zügigem, manchmal ungeduldigem Strich die abstrahierten Landschaften von Uta Masch in ihrem Atelier auf der Carlshöhe in Eckernförde. „Im Draußen atme ich die Natur ein – im Atelier male ich sie aus“, sagt die Künstlerin. Das erlaube ihr, mittendrin im Motiv zu sein. Dabei vernachlässige sie bewusst Details. Die atmosphärische Gesamtwirkung übernimmt die Vollständigkeit des Bildes. Mit ihren Werken möchte sie die Betrachtenden an ihrer Wertschätzung zum Leben in und mit der Natur teilhaben lassen und sie für die unmittelbare Umgebung begeistern.

Diese Einstellung teilte Uta Masch mit ihrem am 3. Januar 2026 verstorbenen Künstlerkollegen Heino Karschewski. „Ich höre hin, was die Natur mir erzählt – und ich versuche, allem Negativen etwas Positives entgegenzustellen“, sagte der Künstler über sich. Positive Ausstrahlung, gepaart mit Tiefgründigkeit und norddeutscher Gelassenheit, waren ihm in seinen Werken ein wichtiges Anliegen, und so ließ er – mal streng realis-



Heino Karschewski – Welt im Umbruch 1/Uta Masch – Der Tag ist da



Uta Masch – Blick zur Hallig



Heino Karschewski – Eisbär Blue

tisch, mal fast surreal anmutend – mit Pinsel und Farbe auf der Leinwand beinahe greifbares Leben entstehen.

Beide Kunstschaaffende sind keine Freunde der lauten Farben oder turbulenter Szenerien in ihren Bildern. Es sind stille, ruhige Szenen von hohem ästhetischem Reiz und positiver Strahlkraft. Gemeinsam ist ihnen, dass immer ein irgendwie erwartungsfrohes Schweigen in ihren Bildern liegt.

Fotos: Heiko Buhr

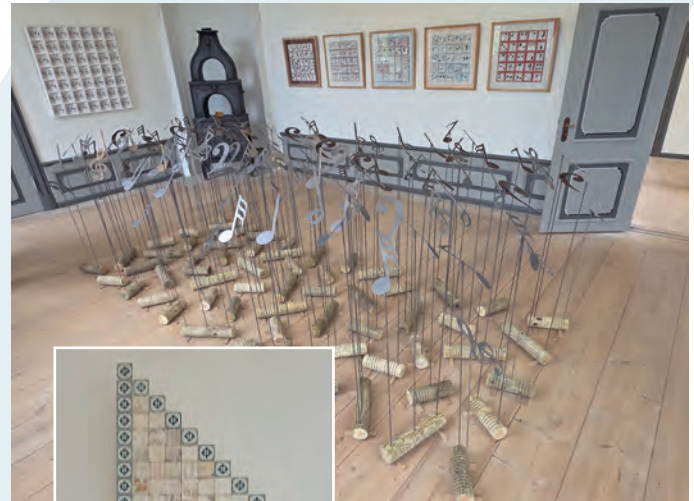


Anna Vonnemann – o. T./o. T.

Die Stille Kraft des Ornaments

Fünf Positionen präsentiert die Ausstellung „Wiederkehr“ in der Drostei in Pinneberg noch bis zum 31. Mai.

In der Schau beschäftigen sich Atif Gülücü, Lena Kaapke, Andreas Neuffer, Roswitha Steinkopf und Anna Vonnemann mit dem Prinzip der Wiederholung im Ornament. Es sind spannende Strukturen aus Linien, Mustern, Motiven und anderem mehr, mit denen die fünf Künstler*innen die Besucher*innen zu einer faszinierenden Reise einladen. Atif Gülücü hat einen ganzen Raum der Notenschrift gewidmet, während Lena Kaapke unter anderem Reliefs eines norwegischen Gletschers ausstellt. Bei Andreas Neuffer macht etwa einen Fußball sowie Kabelbinder auf



Ansicht des Raumes mit Werken von Atif Gülücü



Andrea Neuffer – [click here to play](#)

Rigips zu ornamentalen Ereignissen und Roswitha Steinkopf vergrößert beispielsweise fliesenartige Ornamentik zu Bildern. Bei Anna Vonnemann wiederum sind es Blumen und Porträts, die in der Wiederholung zugleich die Variation zeigen. Unter www.drostei.de erhalten Sie weitere Informationen zu vielfältigen und sehr sehenswerten Ausstellungen.

Fotos: Heiko Buhr



Liza Krügermeier – Stillness

LIZA KRÜGERMEIER IM FOKUS

Die dänische Künstlerin Liza Krügermeier wurde bei uns durch ihre Teilnahme an der NordArt 2025 bekannt. Ihre Werke zeichnen sich durch eine intensive Auseinandersetzung mit Farbe, Licht und Schatten aus, die sie mit persönlichen Erinnerungen und Momenten verbindet. Krügermeiers künstlerische Sprache vereint skandinavische Klarheit mit Einflüssen des Mittelmeers – geprägt durch ihre mehrjährigen Aufenthalte auf der griechischen Insel Leros, deren leuchtende Farben und starken Lichtkontraste ihre heutige Bildwelt entscheidend formten. Zu sehen sein werden besondere, neue Arbeiten der Künstlerin. Ergänzend präsentiert die **Galerie RIECK** eine Auswahl skandinavischer Kunst der letzten Jahrzehnte – von klassischen Positionen bis zu zeitgenössischen Sichtweisen. Alle Werke stehen zum Verkauf. Geöffnet ist die Galerie RIECK mittwochs und freitags jeweils von 14 bis 18 Uhr sowie samstags von 12 bis 16 Uhr. Unter www.galerie-rieck.de finden Sie weitere Informationen.

Foto: Liza Krügermeier



RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



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



Die Lippen der Meeräsche sind ein hochentwickeltes Werkzeug, das perfekt an das Leben und die Nahrungssuche am Gewässergrund angepasst ist.

MEHR ALS NUR EIN MAUL

Die Dicklippige Meeräsche (*Chelon labrosus*), die im **Aquarium GEOMAR** zu sehen ist, verdankt ihren Namen ihrem auffälligsten Merkmal, den ungewöhnlich dicken, fleischigen Lippen. Tatsächlich sind beide Lippen verdickt, jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt, um die Nahrungsaufnahme optimal zu unterstützen. Besonders die Oberlippe ist groß, robust und stark papilliert, also mit zahlreichen kleinen Ausstülpungen versehen. Diese Struktur ermöglicht es dem Fisch, Aufwuchs wie Algen und organisches Material von harten Oberflächen am Meeresgrund abzureiben, ohne sich dabei zu verletzen. Durch den Überstand der kräftigen Oberlippe kann die Meeräsche zudem Wasser ansaugen und dabei Sediment sowie Detritus vom Boden aufnehmen. Außerdem sind die Lippen mit zahlreichen Sinneszellen ausgestattet, die es der Meeräsche ermöglichen, selbst kleinste Partikel im Schlamm oder auf felsigem Untergrund aufzuspüren und so auch in trübem Wasser effizient Nahrung zu finden.

Foto: Aquarium GEOMAR



Aquarium GEOMAR

Düsternbrooker Weg 20, 24105 Kiel
Offen: ganzjährig 09:00 bis 18:00 Uhr
(Eingang an der Kiellinie)

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

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

Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise auf unserer Homepage



DIE FRAU, DIE DAS SCHWEIGEN BRICHT

Sie war ein Kind des Bürgerkriegs an der Côte d'Ivoire und eine Gefangene im eigenen Zuhause. Heute ist Sanata Doumbia-Milkereit Psychologin und eine der mutigsten Stimmen Schleswig-Holsteins im Kampf gegen Gewalt an Frauen. Ihr Weg zeigt, wie viel sich bewegen lässt, wenn man den Mut findet, das Schweigen zu brechen.

VON SEBASTIAN SCHULTEN



Als Soldatin bei der Bundeswehr fand Sanata Doumbia-Milkereit paradoxerweise jene Struktur und Anerkennung, die ihr in der Kindheit fehlten.

ZWISCHEN ZWEI WELTEN

Wenn Sanata Doumbia-Milkereit heute spricht, schwingt eine unerschütterliche Klarheit in ihrer Stimme mit. Sie ist eine Frau, die gelernt hat, Räume einzunehmen – sei es als Psychologin, als Reservistin der Bundeswehr oder als Aktivistin. Doch wer ihre Geschichte verstehen will, muss zurück in ein Treppenhaus in Osnabrück, in das Jahr, als Sanata 13 Jahre alt war.

„SIND SIE EINE SKLAVIN?“

Sanata war als sechsjähriges Mädchen aus der Côte d'Ivoire nach Deutschland gekommen. Was nach einer Rettung vor dem Bürgerkrieg klang, wurde zu einem jahrelangen Martyrium im Verborgenen. Während sie nach außen die Schule besuchte, war sie innerhalb der Familie zur totalen Unterordnung gezwungen. Sie putzte Fenster im vierten Stock, erledigte den schweren Hausdienst für elf Personen und wurde von ihrer Stiefmutter systematisch misshandelt.

In jenem Treppenhaus geschah dann das Ungeheuerliche: Eine Nachbarin fing das junge Mädchen ab, sah die Blessuren, die Narben hinter den Ohren und die ständige schwere Arbeit. Sie sah Sanata an und stellte eine Frage, die wie ein Peitschenhieb wirkte: „Entschuldigen Sie, sind Sie eine Sklavin?“ Dass die Frau sie siezte, brannte sich Sanata tief ein. Es war der Moment, in dem ihre schambehaftete Welt der Gewalt zum ersten Mal von außen mit einem Namen versehen wurde. „Ich dachte damals, es sei mein Schicksal“, erinnert sie sich heute. Doch diese Frage säte den Samen für den Widerstand.

DER SCHUTZRAUM DER UNIFORM

Sanata erkämpfte sich ihre Freiheit durch Bildung. Sie wurde Erzieherin, merkte aber schnell, dass sie mit den traumatisierten

ZUR PERSON

Sanata Doumbia-Milkereit lebt in Schleswig-Holstein, ist Psychologin (M. Sc.) und promoviert aktuell. Sie engagiert sich aktiv gegen Gewalt an Frauen, ist Reservistin der Bundeswehr und setzt sich insbesondere für feministische Themen sowie den Kinderschutz ein. Zudem ist sie als Autorin tätig. Das ganze Interview unter www.lebensart-sh.de.



Nach Jahren der Unterdrückung steht das weiße Kleid heute für Sanatas wiedergewonnene Freiheit und ihre „Krone der Würde“

Kindern in ihrem Beruf mehr mitleidete als mitfühlte. Sie brauchte eine Struktur, die sie stabilisierte. 2013 ging sie zur Bundeswehr. Was für viele wie ein Widerspruch wirkt – eine schwarze Frau im Fleckturn –, war für sie eine Flucht in die Klarheit.

„Bei der Bundeswehr zählte die Leistung, nicht die Herkunft“, erklärt sie. In der Uniform fand sie paradoxerweise den Schutz, den das Elternhaus ihr verwehrt hatte. Sie wurde zur „Brückenbauerin“, die keine Angst vor Dienstgraden hatte. Ob sie mit Generälen gemeinsam Kaffee trank oder im Schlamm auf Übung ihre männlichen Kameraden durch Fitness beeindruckte – Sanata definierte sich neu. Die Bundeswehr gab ihr das erste Mal in ihrem Leben das Gefühl von echter Zugehörigkeit und Stolz.

WISSENSCHAFT ALS WAFFE GEGEN DAS LEID

Heute nutzt Sanata ihre akademische Laufbahn, um die Lücken zu schließen, durch die sie selbst fast gefallen wäre. Sie promoviert zum Thema weibliche Genitalverstümmelung (FGM) – ein Trauma, das sie selbst als Kind erlitt und das in Deutschland jahrelang von Medizinerinnen unerkannt blieb. „Schweigen schützt nur die Strukturen, niemals die Opfer“, ist ihr Credo. Ihre Expertise bringt sie inzwischen auch auf die großen Bühnen. In Hamburg moderierte sie kürzlich eine Veranstaltung mit Collien Fernandes zum Thema digitale Gewalt.

Sanata weiß: Ob physische Gewalt im Treppenhaus oder digitale Gewalt durch Deepfakes im Netz – das Muster bleibt die Kontrolle. Neben ihrer wissenschaftlichen Arbeit ist sie auch als Autorin tätig und engagiert sich insbesondere für den Kinderschutz. Wenn sie heute ihren Sohn ansieht, weiß sie, dass der Kreislauf der Gewalt durchbrochen ist. Sein Doppelname

– mit westafrikanischem und europäischem Teil – bedeutet „Krone der Würde“ bzw. „der mit dem Speer Herrschende“. Sie und ihr Mann haben ihn bewusst so genannt, damit er überall bestehen kann, ohne Vorurteile. Sanata Doumbia-Milkereit hat sich diese Würde nicht nur zurückgeholt – sie trägt sie heute als Licht für andere Frauen im Norden voran.



Sanata Doumbia-Milkereit moderierte in Hamburg den Auftritt von Collien Fernandes zum Thema Cyber-Gewalt.

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM MAI 2026

Foto: Pexels - Rahul Panoff (1)



FOLKBALTICA

Das Festival in der deutsch-dänischen Grenzregion lädt unter dem Motto „Horizonte“ zu musikalischen Expeditionen durch Nordeuropa ein. Im Fokus stehen diesmal die Meere: Während der Abend „Stimmen der Ostsee“ (8. Mai) sieben stimmungsgewaltige Acts vereint, führt „Horizonte: Nordsee“ (9. Mai) musikalisch vom Wattenmeer bis nach Grönland.

Als diesjährige Hauskünstler präsentiert das Festival erstmals ein Trio: die dänische Band Stundom. Neben bekannten Größen wie Rasmus Lyberth und dem folkBALTICA-Ensemble bereichern auch Newcomer wie Nichtseattle die rund 30 Veranstaltungen an 24 Spielorten in Schleswig-Holstein und Süddänemark. Neben bewährten Orten wie der Robbe & Berking Werft sind neue Locations wie das Kühlhaus oder das Café Isa Teil des Programms. Mehr Infos, alle Termine sowie Karten gibt's unter www.folkbaltica.de.

2. bis 10. Mai • verschiedene Orte, Schleswig-Holstein

Fotos: René Filmer / Pato Solo

ULF MEYER & LARS HANSEN

Ulf Meyer und Lars Hansen, zwei gebürtige Flensburger, verbindet die Leidenschaft für Jazz – und ein feines Gespür für musikalische Freiheit. Beide sind seit Jahren in unterschiedlichsten Projekten und Genres unterwegs, nun bündeln sie ihre Erfahrung in einem gemeinsamen Duo. Im Zentrum stehen eigene Kompositionen und ausgewählte Standards, getragen von eingängigen Melodien und markanten Harmonien. Mal klar im Jazz verortet, mal jenseits aller Schubladen, entstehen durch facettenreiche Sounds und kreative

Improvisation klangliche Bilder, die im Kopf nachhallen. Gitarre und Bass begegnen sich auf Augenhöhe, wechseln fließend zwischen Melodie und Begleitung. Virtuosität bleibt dabei nie Selbstzweck, sondern dient stets der musikalischen Erzählung. Tickets gibt's für 25 Euro zzgl. Gebühr unter www.olemoehl-harrislee.de und bei Eventim, Restkarten für 28 Euro an der Abendkasse.

9. Mai, 19 Uhr • Olen Möhl, Harrislee





PINOCCHIO

In diesem Tanztheater für die ganze Familie erweckt Emil Wedervang Bruland Carlo Collodis weltberühmten Abenteuerer Pinocchio zum Leben. Gemeinsam mit der Puppenspielerin Sonja Langmack und untermalt von klassischer Musik von Brahms bis Rossini entfaltet sich eine Geschichte über die Grundwerte des Lebens. Kaum geschnitzt, stolpert die lebendige Holzpuppe von einem Schlamassel in den nächsten: Die Reise führt Pinocchio durch Gefahren, ins Schlaraffenland und bis in den Bauch eines Wals – ein zeitloses Abenteuer voller Fantasie für alle ab sechs Jahren. Mehr Infos sowie weitere Termine und Spielorte unter www.sh-landestheater.de.

9. Mai, 16 Uhr • Stadttheater, Flensburg



4 WAY STREET

Erleben Sie eine musikalische Zeitreise in der historischen Bergmühle Flensburg: 4 Way Street präsentiert ein beeindruckendes Spektrum aus über vier Jahrzehnten Pop- und Rockgeschichte.

Von den Klassikern der 60er und 70er (Beatles, Eagles, Neil Young) über die Hits der 80er bis hin zu aktuellen Acts wie Ed Sheeran oder Johannes Oerding. Ganz ohne große Verstärker, dafür mit akustischen Gitarren und purer Spielfreude zum Zuhören.

Eintritt frei – der Hut geht rum! Mehr Infos unter www.bergmuehle-flensburg.com.

8. Mai, 20.30 Uhr • Bergmühle, Flensburg

EYSZEIT

EYSZEIT bringt die Musik von Peter Maffay mit Leidenschaft und beeindruckender Präsenz live auf die Bühne. Von rockig bis gefühvoll – Klassiker wie „Über sieben Brücken“, „So bist du“, „Sonne in der Nacht“ oder „Eiszeit“ lassen die größten Momente einer einzigartigen Karriere neu aufleben. Mit musikalischer Präzision, ehrlichem Sound und viel Herzblut ist EYSZEIT mehr als nur eine Coverband – es ist eine Hommage an einen der bedeutendsten deutschen Rockmusiker. Mehr Infos und Karten unter www.roxy-concerts.de.

9. Mai, 20 Uhr • Roxy, Flensburg



GLORREICH VERSIEBEN

Noch schönere Lieder, aberwitzigere Dialoge, schärfere Themen, überraschende Pointen: Friedolin und Wiebke drehen die Ansprüche genüsslich auf 110 Prozent. Natürlich gilt das auch für Kinder, Meerschweinchen, klimafreundliche Ernährung und liebevoll gestrichene Treppen – Achtsamkeit inklusive. Zu schaffen? Natürlich nicht. Genau darin liegt der Reiz. Mit kabarettistischem Schlagabtausch, Sprachwitz, Improvisation und Musik zelebriert das Duo das glorreiche Scheitern – diesen zutiefst menschlichen Signature-Move. Mehr Infos und Karten: www.krögers-heimat.de

9. Mai, 20 Uhr • Krögers Heimat, Schleswig



EIN ROCKIGES GEWITTER JOLDELUND UNTER STROM

Bevor sich der legendäre **Gerd's Juke Joint** in die Sommerpause verabschiedet, verwandelt Biobäcker Lorenzen sein Joldelunder Mekka noch einmal in ein Epizentrum für Blues, Roots und harten Rock.

Den Startschuss für den Mai-Marathon feuern am 5. Mai „The Commoners“ ab. Die Kanadier bringen den Geist von Toronto direkt nach Nordfriesland: Ihr Roots-Rock klingt so authentisch wie ein Schluck gelagerter Whisky – rauchig, tief und voller Seele. Mit im Gepäck auf ihrer „Runnin' Blind Tour“ haben sie brandneue Songs, die Southern-Rock-Herzen höher schlagen lassen.

GIPFELTREFFEN DER SAITEN-MAGIER

Am 8. Mai verwandelt sich Joldelund wieder in einen Hotspot für Blues-Fans. Der erst 33-jährige Krissy Matthews bittet zur „Guitarmania“ und scharft eine Riege an Weltklasse-Gitarristen um sich, von Pablo van de Poel bis Jax Hollow. Das Besondere: In dem dreistündigen Programm präsentieren die sechs Gast-Musiker zuerst ihre eigenen Solo-Songs, bevor der



„Black Rosie“ zollen bei der Riff Rock Night AC/DC Tribut.



All Stars jammen: Krissy Matthews versammelt bei der Guitarmania Party Weltklasse-Gitarristen um sich.

Abend in einer gemeinsamen All-Star-Jam-Session aller neun Musiker sein fulminantes Ende findet. Ein Pflichttermin für alle, die Gitarren lieben.

NACHHOLSPIEL: RIFF ROCK NIGHT

Zum krönenden Abschluss am 16. Mai wird es laut: Die im Januar wetterbedingt vertagte Riff Rock Night wird endlich nachgeholt. Die fünf Rockladies von Black Rosie bringen die Bühne mit AC/DC-Hymnen zum Beben, bevor Quotime den Juke Joint in eine Status-Quo-Partyzone verwandelt. Ein Abend für Luftgitarrist*innen und Stimmband-Akrobaten. Wichtig: Die Tickets vom Januar behalten ihre Gültigkeit, Restkarten gibt es bei der Bio-Bäckerei Lorenzen oder über Eventim.

Mehr Infos gibt's unter www.jukejoint.joldelunder.de. Karten sind u. a. erhältlich an allen bekannten VVK-Stellen, bei Eventim sowie bei der Bio-Bäckerei Lorenzen.



Roots-Rock aus Kanada liefern „The Commoners“.

Fotos: Disto Pictures (2) / Paul Wright (1)

Joldelunder Bioland Backspezialitäten presents:

GUITAR HEROES FESTIVAL

German Blues Award Best Festival 21 & 25

5. Mai 2026
THE COMMONERS (CAN)

8. Mai 2026
KRISSY MATTHEWS GUITARMANIA
FEAT. RUSSELL MARSDEN (UK – BAND OF SKULLS), PABLO VAN DE POEL (NL – DEWOLFF), OSKAR LOGI (ISL – THE VINTAGE CARAVAN), JAX HOLLOW (US), CONNOR SELBY (UK), PHILIPP „PHIPU“ GERBER (CH)

16. Mai 2026
RIFF ROCK NIGHT
BLACK/ROSIE (D)
THE FEMALE TRIBUTE TO AC/DC
QUOTIME (D)
TRIBUTE TO STATUS QUO

Gerd's Juke Joint • Bahnhofstr. 1 • 25862 Joldelund
Karten bei www.jukejoint.joldelunder.de/tickets.html und www.eventim.de
Info-Hotline: 0172 - 977 47 08 • www.facebook.com/gerdsjukejoint • www.jukejoint.joldelunder.de



THE MUSIC OF

QUEEN

mit
VALENTIN
FINDLING



und



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

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



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

KIEL • KRUSENKOPPEL

01.08.26 SAMSTAG

20:00 Uhr



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim⁺

Verantwortlicher: info@wolff-concerts.com

PH. SCHNEIDER



FREDDY FISCHER & HIS COSMIC ROCKTIME BAND

„Alles ist alles“ markiert das fünfte Album von Freddy Fischer & His Cosmic Rocktime Band. Als Trio rücken sie hier eng zusammen, um ihren druckvollen Live-Sound mit erzählerischer Tiefe zu vereinen. Zwischen Disko-Chanson und stampfenden Beats wird die Tanzfläche zum Sehnsuchtsort, der Alltagsgrenzen sprengt. Die Texte verorten sich konkret zwischen Kaufhaus und Melancholie, getragen von Fender-Rhodes-Klängen und grooviger Introvertiertheit à la Bill Withers. Ob launig-albern oder sphärisch-experimentell – am Ende löst der Beat jeden Schmerz auf. Mehr Infos und Karten unter www.speicher-husum.de.

16. Mai, 20.30 Uhr • Speicher Husum

SCHUBYS BUCHTIPP

VATERLIEBE



Alex von Stein ist der Sohn eines Mannes, dessen Vergangenheit wie ein dunkler Nachhall durch die deutsche Nachkriegsgeschichte zieht – zurück bis in die 1930er Jahre. Zwischen Verdrängung und Schuld, Loyalität und Abscheu versucht Alex, sich vom Erbe zu lösen, das ihn unaufhaltsam einholt. Seine Spurensuche führt ihn in das Denken eines Vaters mit SS-Vergangenheit, zu den unsichtbaren Wunden seiner Mutter und in einen Bruderzwist, der lange vom Schweigen geprägt war. Auf der Suche nach Zugehörigkeit verlässt er Deutschland – doch die Vergangenheit reißt mit.

Nick Wilder & Richard Opper, Big Sky, 594 S., 25 Euro, www.nick-wilder.de

Dieses Buch ist eine Antwort auf all das Schweigen. Vaterliebe ist ein emotionaler und historischer Agententhriller über das Erbe der Vergangenheit und das Schweigen der Väter. Lesen!
***** 5 von 5 Sternen

VERANSTALTUNGEN

AMINO THRIFT

Nach dem Erfolg in 2024 kehrt Amino Thrift zurück in den ex-Sultanmarkt! In bewährter Besetzung präsentiert das Quartett neue Sounds und Werke. Die Formation – Theresia Philipp (Sax), Noah Rott (Piano), Florian Herzog (Bass) und Thomas Sauerborn (Drums) – kam in New York City zusammen, wo sie all ihr Können verschmelzen ließen. Das Ensemble interpretiert moderne Musik neu und verbindet auf fabelhafte Weise treibende Jazz-Rhythmen mit zeitgenössischen Klangwelten. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.ex-sultanmarkt.de.

16. Mai, 20 Uhr • ex-Sultanmarkt, Flensburg



ZSK

Mit ZSK kehrt eine der prägendsten deutschen Punkbands dorthin zurück, wo ihre Energie am stärksten wirkt: in kleine Clubs. Nach dem Chart-Erfolg von „Feuer & Papier“ (Platz 5) folgt bewusst die intime zweite Runde – nah, laut, ungefiltert. Seit über 20 Jahren stehen ZSK für politischen Punkrock und klare Haltung, nicht zuletzt durch ihr Engagement gegen Rechts. Im Kühlhaus Flensburg treffen neue Songs wie „Lieblingslieder“ auf alte Hymnen – ein Abend zwischen Protest, Gemeinschaft und purer Wucht. Support-Act sind die Astropunks. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.kuehlhaus.net.

21. Mai, 20 Uhr • Kühlhaus, Flensburg





MANFRED MAURENBRECHER

Wenn Liedermacher Manfred Maurenbrecher den Husumer Kulturkeller betritt, trifft Berliner Schnauze auf nordfriesische Melancholie. Sein aktuelles Programm „Vielleicht vielleicht“ ist kein glattpoliertes Entertainment, sondern eine fesselnde Werkschau eines Künstlers, der am Flügel zur Hochform aufläuft. Das Publikum erwartet eine Mischung aus schrägen Stories und wilden Hymnen. Maurenbrecher am Klavier – das ist wie eine intensive Nacht im Ufo-Studio Berlin, wo das Album im Februar 2025 in nur drei Tagen entstand. Seine Songs, mal ganz frisch, mal aus dem Fundus von 1984, schlagen die Brücke zwischen Gestern und Morgen. Mehr unter www.kulturkeller-husum.de, Karten gibt es in der Schlossbuchhandlung für 20 Euro.

23. Mai, 20 Uhr • Kulturkeller, Husum



ANGORA CLUB & GÄSTE

Angora Club sind zurück! Bei ihrem Releasekonzert präsentieren die Flensburger Punkrock-Urgesteine ihr neues Doppelalbum „Herz voran“. Seit 2018 aktiv, liefern die „alten Hasen“ ehrlichen Sound ohne Kompromisse – Punkrock, der bleibt. Unterstützt werden sie von zwei Guest-Acts: „Knietenbrink“ bringen melancholisch-brachialen Indie-Punk mit dreifachem Gesang auf die Bühne. Zudem zeigt Cosmo Thunder, dass Singer-Songwriter-Musik auch ohne Kitsch funktioniert: Authentisch und direkt fließen hier Einflüsse aus Emo und Punk zusammen. Mehr Infos und Tickets unter www.volxbad.de.

29. Mai, 21 Uhr • Volksbad, Flensburg

SHOWER

Das letzte Werk des verstorbenen Musikers Matthias Kaul ist eine Hommage an das Element Wasser. „Shower“ erforscht den intimen Moment des Duschens: zwischen Körperreinigung, Ritual und purem Genuss. Wenn Wasser direkt in den Raum fließt, wird der Körper zum Klangkörper. Tropfen auf Haut und Papier erzeugen eine ganz eigene Musik; Wasser rinnt, plätschert und weicht Grenzen auf. Eine tiefgründige Inszenierung von Elisabeth Bohde über Präsenz, Verschwendung und die existenzielle Notwendigkeit des Nassen. Infos, Termine & Tickets: www.pilkentafel.de

21. Mai, 20 Uhr • Theaterwerkstatt Pilkentafel, Flensburg



THE BLACK RIDER

In dieser legendären Kooperation von Robert Wilson, Tom Waits und William S. Burroughs verschmelzen Schauermärchen und Rock-Oper. Um die Försterstochter Käthchen heiraten zu dürfen, muss der ungeschickte Schreiber Wilhelm seine Treffsicherheit beweisen. Er geht einen fatalen Pakt mit dem Teufel Pegleg ein: Dessen Zauberkugeln verfehlen nie ihr Ziel – doch die letzte Kugel lenkt der Teufel selbst. Das düstere Spektakel besticht durch surreale Animationen und gipfelt in einem makabren Todestango. Mehr Infos, weitere Termine sowie Spielorte unter www.sh-landestheater.de.

30. Mai, 19 Uhr • Slesvighus, Schleswig





KLEINE FESTIVALS

GROSSE GEFÜHLE

*Ob zwischen Apfelbäumen, auf einem alten Bauernhof oder direkt an der Schlei:
Diese Festivals sind kleine, feine Parallelwelten voller Musik, Begegnung und Magie –
manchmal laut, manchmal leise, aber immer besonders.*



ROCKAREA A7

Seit 2020 bringt das RockArea A7 Rock- und Metalfans zusammen – getragen vom Motto „Music for Charity“. Was als lockere Idee begann, ist heute fester Teil der regionalen Kulturszene und wird dabei rein ehrenamtlich und mit viel Herzblut organisiert. Musikalisch reicht die Bandbreite von Party-Rock bis Metal, mit Acts aus Norddeutschland und darüber hinaus. Highlight ist in diesem Jahr die „Night of Legends“ mit Acts wie Ozzified, Motörizer und Defender. Überschüsse aus dem Festival werden an gemeinnützige Organisationen und Bedürftige gespendet. Camping ist möglich und macht das Wochenende erst so richtig rund. Infos und Tickets: www.rockareaa7.de

9. bis 11. Juli • Ehndorf



BACHBLYTEN FESTIVAL

Zwischen Flugplatz, Lichterwelten und Bass entsteht beim Bachblyten Festival eine ganz eigene Parallelwelt. In Schwesing bei Husum trifft elektronische Musik von Techno bis Psytrance auf Kunst, Performance und liebevoll gestaltete Details. Kleine Floors, kreative Installationen und eine bewusst begrenzte Besucherzahl sorgen für eine fast familiäre Atmosphäre. Drei Tage lang verschmelzen Natur, Klang und Gemeinschaft so zu einem intensiven Erlebnis – offen, bunt und getragen von echter Leidenschaft für Musik und Kultur. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.bachblyten-festival.com.

24. bis 26. Juli • Flugplatz, Schwesing

HONEY LAKE SESSIONS

Die Honey Lake Sessions holen Live-Musik in einen idyllischen Garten in Honigsee und schaffen eine besondere Nähe zwischen Bühne und Publikum. Zwischen Wiesen und Apfelbäumen entsteht eine intime Atmosphäre mit Acts aus Indie, Pop, Soul und darüber hinaus. Gesessen wird auf Strohhallen, unter Bäumen oder im eigenen Campingstuhl, begleitet von einem ausgewählten kulinarischen Angebot regionaler Produzent*innen. Statt Festivaltrubel steht hier das bewusste Hören und Verweilen im Mittelpunkt. Ein klassisches Campingfestival ist es nicht. Mehr Infos und Tickets gibt's unter honeylake.live.

3. bis 5. Juli • Honigsee





EIN SOMMERTAGSTRAUM

Die Fantasterei in Techelsdorf ist überregional für das stets ausverkaufte Rotzgören Festival bekannt. Der Bedarf ist also da – und auch der Wunsch nach Erweiterung. „Ein Sommertagstraum“ ist nun die Antwort darauf: ein liebevoll kreierte Boutique-Format für Familien, die Festivals lieben, aber das Tempo herausnehmen wollen. Für Menschen, die nicht von Workshop zu Workshop hetzen möchten, sondern Zeit miteinander verbringen wollen. Für Kinder, die Musik erleben dürfen, und Erwachsene, die sich wiederfinden. Das Programm bietet genau ein Konzert: dieses Jahr mit „Liedfett“ aus Hamburg, die Indie, Pop und Punk verbinden. Der Erlebnisbauernhof lädt außerdem zu gemütlichem Camping ein. Mehr Infos und Tickets unter www.fantasterei-techelsdorf.de.

17. bis 19. Juli
Fantasterei, Techelsdorf



ENZO FESTIVAL

Das Enzo Festival in Wagersrott ist ein echtes DIY-Urgestein mit besonderer Geschichte: Die Idee entstand beim 16. Geburtstag von Enzo Giovanni Panozzo – mit geliehenen Verstärkern, improvisierter Bühne und rund sechzig Gästen. Aus dieser spontanen Feier entwickelte sich über die Jahre ein Festival, das bis heute seinen unkommerziellen, persönlichen Charakter bewahrt hat. Auf einer Wiese in Angeln treffen Bands aus Rock, Punk, Ska und darüber hinaus auf ein generationsübergreifendes Publikum. Musikalische Vielfalt steht klar vor Bekanntheitsgrad – gespielt wird, was verbindet und begeistert. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.enzo-festival.de.

7. und 8. August
Pommerholm, Wagersrott



ACKERBRAND FESTIVAL

Das Ackerbrand Festival bringt einmal im Jahr handgemachte Rockmusik auf eine Wiese bei Seth. An einem kompakten Festivaltag treffen Bands aus Rock, Metal und Alternative auf ein Publikum, das die unmittelbare Nähe zur Bühne schätzt. Die Atmosphäre ist familiär, fast wie ein großes Dorfkonzert, bei dem Musik und Miteinander gleichermaßen zählen. Das Gelände bleibt bewusst schlicht und konzentriert sich auf das Wesentliche: ehrliche Livemusik und gemeinsame Energie. Camping ist möglich und verlängert den Tag zum kleinen Festivalwochenende. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.ackerbrand.de.

22. August • Seth



Igel vs. Shark bringen intensiven Rock aus Österreich aufs Ackerbrand.

LALA FESTIVAL

Das „Lala“ auf einem alten Gutshof bei Negenharrie versteht sich als Raum für freie künstlerische Entfaltung. Neben Musik zwischen Indie, Elektro und experimentellen Sounds prägen Installationen, Workshops und spontane Aktionen das Geschehen. Vieles spielt sich bewusst abseits der Bühnen ab, das Gelände wirkt verspielt, detailreich und beinahe wie eine eigene kleine Welt. Klassische Festivalstrukturen treten in den Hintergrund, stattdessen entsteht ein Ort für Begegnung und Mitgestaltung. Camping ist möglich und Teil des gemeinschaftlichen Erlebnisses. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.lalafestival.de.

13. bis 16. August • Kulturhof Ovendorf, Negenharrie



NORDEN FESTIVAL

Das NORDEN Festival auf den Königswiesen in Schleswig verbindet Musik mit Literatur, Theater und Kunst – direkt an der Schlei. Zwischen Strand, Wiesen und Bühnen entsteht ein weitläufiges Gelände mit entspannter, fast urlaubiger Atmosphäre. Neben Konzerten prägen Lesungen, Workshops und kulturelle Formate das Programm. Besonders familienfreundlich zeigt sich das „Lüttland“, ein eigener Bereich mit kreativen Mitmachangeboten für Kinder. So entsteht ein Ort, an dem sich Generationen begegnen und Kultur selbstverständlich erlebbar wird. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.norden-festival.com.

27. August bis 6. September • Königswiesen, Schleswig



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

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

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

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

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

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

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

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

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. Veranstaltungsinweise sind kostenlos. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. JUNI



VIELFALT FEIERN PRIDE MONTH 2026

Im Juni feiern wir Vielfalt, Sichtbarkeit und Solidarität. Wir erzählen von Menschen, die den Norden bunter machen, und zeigen Ihnen, was für Aktionen im Norden stattfinden. Mit Adressen, Terminen und Ideen zum Mitmachen – alles, was Sie für einen stolzen Pride-Monat brauchen, gibt's in unserer nächsten Ausgabe.

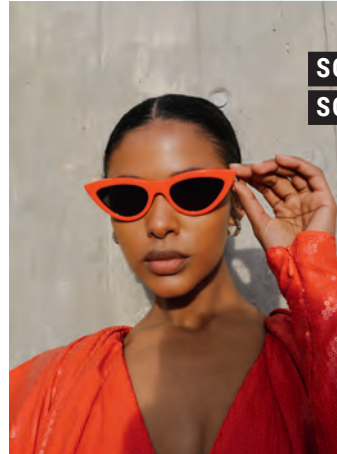
AUSATMEN, AUFTANKEN WELLNESSRESORTS & SPA

Wir stellen die schönsten Wellnessadressen im Norden vor und erklären, was sie besonders macht. Von Sauna und Thermalbad über Signature-Treatments bis zu Day-Spa-Angeboten finden Sie Inspiration für eine erholsame Auszeit. So wird Entspannung planbar – auch ohne langen Urlaub und direkt vor der Haustür.



SONNIG. SICHER. STYLISH. SONNENBRILLEN

Stylisch und sicher durch die Sonne: Gute Sonnenbrillen sind mehr als ein Modeaccessoire. Wir erklären, welche UV-Filter wirklich schützen, wie Gläser und Tönungen den Blick entspannen und worauf es bei Passform und Material ankommt. Außerdem zeigen wir Modelle für Sport und Alltag, damit Sie auch bei Sonne stets den Durchblick behalten.



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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



**JETZT
BEWERBEN!**

Wir sind Schleswig-Holstein.

Wir sind Lehrer, Polizistinnen, Steuerfachleute.
Wir schützen Küsten, bauen Straßen und sorgen für Gerechtigkeit.
61.500 Beschäftigte halten das Land am Laufen.
Vielleicht bald auch du?

Schleswig-Holstein. Dein Land. Deine Karriere. Deine Zukunft.



schleswig-holstein.de/karriere



Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

[instagram.com/moin_karriere](https://www.instagram.com/moin_karriere)



DAS NEUE MAGAZIN



**Ab dem
12. Juni
erhältlich!**



186 Seiten

Sylliebe mit den schönsten
Fotos und Inselgeschichten



Mit mehr als

150 Tipps
für deinen Sylt-Urlaub



Tolle Extras:

XXL-Gewinnspiel und
Keitum-Guide



Erhältlich unter: www.falkemedia-shop.de,
in der Kielerleben-Redaktion, Exerzierplatz 3, 23103 Kiel und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)