

lebensart

HAMBURG WEST / ELBVORORTE / PINNEBERG / ITZEHOE

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



Natürlich hier.

FAHRRÄDER FÜR DIE GANZE FAMILIE!

E-BIKES • ZUBEHÖR • BEKLEIDUNG • SERVICE • WERKSTATT



FAHRRAD
KAINA
ITZEHÖE

FAHRRAD KAINA GMBH & CO. KG

Helenenstr. 1b | 25524 Itzehoe

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



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 18.

Titel: © Stiftung Naturschutz SH



**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

THEMIEN

MAI 2026

COVER | Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

Natur & Genuss verbinden..... 18

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Trends & News im Mai 2026..... 6

Raus ins Grüne! Das ist los im Mai 10

Natur & Genuss verbinden..... 18

RESSOURCEN SCHONEN UND SCHÜTZEN

Auf Spurensuche: landeseigenes Spurenstoffzentrum für Schleswig-Holstein 20

Reparieren & kreieren: Werk statt Konsum 24

Mehr Vernetzen, mehr Selbstwirksamkeit, mehr Klimaschutz..... 26



38

Wilde Zeiten Küche



20 Auf Spurensuche: landeseigenes Spurenstoffzentrum für Schleswig-Holstein

HIN & WEG

Schönes Miteinander..... 28

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

Traumhaftes Friedrichstadt 34

JA, ICH WILL!

Die Liebe feiern 36

SO SCHMECKT DER NORDEN

Wilde Zeiten Küche..... 38

MODE & BEAUTY

Inspired by Love Story 42

NORTEX: Mode, die Erinnerungen schafft..... 48

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Sodbrennen: Was tun, wenn's brennt?..... 50

HAUS, HOF & GARTEN

Immer schön auf dem Boden bleiben 54



Inspired by Love Story

Immer einen Schritt voraus!

IMMO-HOUSE



**25485 Hemdingen - TOP gepflegt!
EFH in ruhiger Lage freiwerdend**

EG, OG, Vollkeller gefliest, Wfl. ca. 145 m², Grdst. 657 m², begehbare massive Garage, Garten, vom Meister gepflegt, Solar, überdachte Terrasse, EnEV in Arbeit

VHB 452.000,-€

Radloff Immobilien
Barmstedt - Immowelt.de
Tel. 04123 / 92 95 71

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Mai	66
Veranstaltungshighlights	74

MENSCHEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

Ein kunstvolles Jubiläum	70
Sanata Doumbia-Milkereit im Gespräch	72

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial	3
Impressum	82
Vorschau Juni	82



24

Reparieren & kreieren:
Werk statt Konsum

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



COMFORT KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

FUNKTIONAL. KOMFORTABEL. WIRKSAM.




FÜR MEHR BEINFREIHEIT IM ALLTAG

- ANGENEHMES TRAGEGEFÜHL
- HOHE ATMUNGSAKTIVITÄT
- DERMATOLOGISCH GETESTET



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

www.sanida.de

TRENDS & NEWS

IM MAI 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Giovanni LEBHAFTER NYMPHENSITTICH

Im Tierheim Elmshorn wartet Nymphensittich Giovanni auf ein neues Zuhause. Der adulte Hahn kam als Fundtier und zeigt sich aufmerksam, lebhaft und anpassungsfähig. Aktuell lebt er in einer Voliere mit unbeheiztem Außenbereich sowie einem geschützten Innenraum – beste Voraussetzungen für eine zukünftige Außenhaltung. Wichtig ist Gesellschaft: Giovanni möchte unbedingt zu weiteren Nymphensittichen ziehen, um seinem natürlichen Sozialverhalten nachgehen zu können. Gesucht wird ein artgerechtes Umfeld mit ausreichend Platz, Struktur und Rückzugsmöglichkeiten. Wer interessiert ist, sendet eine E-Mail mit Fotos und Maßen des Geheges an info@tierheim-elmshorn.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

Neue Bahnstation für Henstedt-Ulzburg

Henstedt-Ulzburg erhält mit InfraSpot.SH eine dritte Bahnstation: Für „Henstedt-Ulzburg West“ übergab Staatssekretärin Susanne Henckel der AKN im April einen Förderbescheid über 213.965 Euro. Die Gesamtkosten von rund 1,2 Millionen Euro sollen aus dem Bundes-Sondervermögen finanziert werden. Baustart ist 2027 und die Inbetriebnahme ist für 2028 angesetzt. Der Halt westlich der Lindenstraße verbessert die Anbindung mit einer stündlichen Linie A3 Richtung Ulzburg Süd und Elmshorn. Geplant sind ein barrierefreier Außenbahnsteig, Wetterschutz und digitale Fahrgastinfos.



Foto: NAH.SH (1)

Von links: Die 1. Stellvertretende Bürgermeisterin Henstedt-Ulzburgs Claudia Meyer, Staatssekretärin Susanne Henckel, AKN-Geschäftsführer Matthias Meyer, NAH.SH-Geschäftsführerin Birgit Austen und Mitglied des Landtags Ole-Christopher Plambeck bei der Bescheidübergabe am Bahnübergang westlich der Lindenstraße, wo die neue Station Henstedt-Ulzburg West entstehen soll.

AUF STEMPELJAGD IM NATURPARK HOLSTEINISCHE SCHWEIZ

Zwei neue Wanderpässe machen das Erkunden noch spannender. 42 zusätzliche, dunkelblaue Stempelkästen stehen nun an rund 30 ausgeschilderten Routen und führen zu neuen Ecken zwischen Bungsberg, Plön, Selenter See und Bad Segeberg. Highlights sind die exklusiven Motive am Bungsberg und an der Bräutigamseiche; auch die Geschäftsstelle in Eutin stempelt. Wanderpässe erhalten Sie in den Tourist Infos (Bad Segeberg, Eutin, Malente, Plön) oder als Download: holsteinischeschweiz.de/wanderpass. Für jeweils 5 gesammelte Stempel eines Wanderpasses gibt es an den Tourist Infos Wandernadeln in Bronze, Silber und Gold sowie eine Sondernadel bei vollem Pass.



Foto: Peter Teich

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

ANZEIGE



Fotos: Tchibo

PROST ABENTEUER TRAVEL-BUDDY

Camping, Wandern und Zelten – wer bei seinem Draußen-Abenteuer nicht auf seinen Kaffee am Morgen oder zwischendurch verzichten möchte, findet in diesem Kaffeebecher seinen neuen Begleiter. Er besteht aus bruchsicherer Emaille, begeistert mit ca. 380 ml Fassungsvermögen für ausgiebigen Genuss im Freien und weckt mit seinem verspielten Camping-Design die Entdecker*innen in Outdoor-Fans. Laut Kaffeereport trinken übrigens 54 % der Deutschen ihren Kaffee am liebsten aus einem Becher, nur 26 % bevorzugen eine Tasse mit Unter-tasse. Für alle, die dazugehören: Den limitierten Emaille-Kaffeebecher gibt's ab ca. 8 Euro bei Tchibo. www.tchibo.de

MEHR HEIMISCHES SAATGUT FÜR SH

Schleswig-Holstein stärkt die Versorgung mit heimischem Saatgut für Baumschulen, den Waldumbau, Ausgleichsflächen und Renaturierungsprojekte. Am 8. April eröffnete Forstministerin Cornelia Schmachtenberg gemeinsam mit den Schleswig-Holsteinischen Landesforsten (SHLF) die erste Samenplantage für gebietseigene bzw. heimische Sträucher in der Försterei Hasselbusch bei Heidmoor. Gleichzeitig entstehen auf dem Gelände neue Waldflächen. Seit dem 2. März 2020 schreibt das Bundesnaturschutzgesetz vor, dass bei Pflanzmaßnahmen in der freien Landschaft nur Saat- und Pflanzgut aus der jeweiligen natürlichen Herkunft verwendet werden darf.

Direktor der Schleswig-Holsteinischen Landesforsten Dr. Chris Freise, Forstministerin Cornelia Schmachtenberg und Jens-Birger Bosse, Leiter der biologischen Produktion der SHLF, (v. li.) bei der Eröffnung der Samenplantage.



Foto: Natascha Haag/MILEY

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

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)

WIDERRUFSBUTTON KOMMT

Ab 19. Juni soll der Widerruf von Online-Verträgen deutlich einfacher werden: Online-Händler müssen künftig einen gut sichtbaren sogenannten „Widerrufsbutton“ auf ihrer Website bereitstellen. Für Verbraucher*innen wird der Widerruf dadurch deutlich vereinfacht. Ob der Vertrag direkt bei einem Online-Shop oder über eine Vermittlungsplattform geschlossen wird, spielt keine Rolle. Entscheidend ist, dass tatsächlich ein gesetzliches Widerrufsrecht besteht.

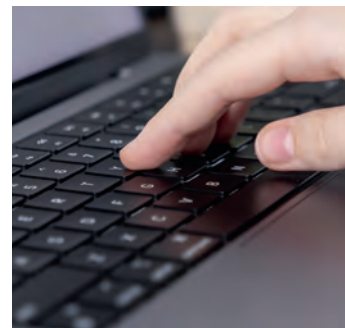


Foto: Adobe Stock

TIPP DES MONATS

Fehmarn Feeling

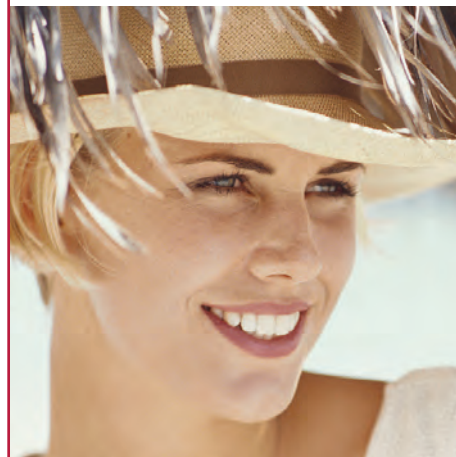


WUCHTIGE WINDBEUTEL



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.



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

AUSFLUGSTIPP

Amsterdam-Gefühl im Norden

Friedrichstadt verzaubert mit Grachten, kleinen Brücken und bunten Giebelhäusern, die sofort ein kleines Amsterdam-Gefühl im Norden aufkommen lassen. Beim Schlendern durch die Altstadt entdeckt man liebevolle Details und kleine Geschäfte, historische Kirchen und einen lebendigen Marktplatz. Ein Highlight ist eine Kanutour auf der Treene und durch die Grachten. Alle Tipps gibt es auf dem Blog: www.foerdefraeulein.de



Förde Fräulein

TIPP DES MONATS



Fotos: Förde Fräulein



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**



Foto: Adobe Stock

Steinburger Abendmarkt

Es ist wieder so weit – der „Steinburger Abendmarkt“ startet in eine neue Saison! Von Mai bis Oktober sind Sie herzlich eingeladen, jeden 1. Donnerstag im Monat am Fuße von St. Laurentii einen besonderen Abend in toller Atmosphäre zu erleben. Es warten köstliche Leckereien aus der Region, spannende Marktstände sowie Live-Musik von talentierten Künstler*innen aus der Umgebung. Zwischen frühlingshafter Leichtigkeit und einem Hauch Rosé beginnt am 7. Mai unter dem Motto „Von Rhabarber bis Rosé“ die neue Saison. Auf der Bühne sorgen Van Steef & Björn Paulsen für Stimmung und im Kochzelt tischen Restaurant himmel+erde und das Antikcafé La Donna kulinarische Meisterwerke auf. In der Weinhütte haben Weinhorizonte und das Stadtmanagement Itzehoe leckere Tropfen zum Genießen parat.

7. Mai, ab 16.30 Uhr • am Fuße von St. Laurentii, Itzehoe

FOOD TRUCK FESTIVAL



Foto: Felix Liebel

Vom 15. bis 17. Mai lädt der Spielbudenplatz zur kulinarischen Weltreise, denn dann ist das Food Truck Festival endlich wieder zurück im Herzen der Reeperbahn. An drei Tagen gibt es leckerstes Streetfood von den verschiedenen Kontinenten der Erde zu verköstigen. Snacks aus Afrika, syrisches Streetfood, Eis wie in Thailand, türkische Spezialitäten, Indische Currys, saftige Burger und Hot Dogs wie in den Staaten, Leckerbissen aus Südamerika, deutsche Klassiker und viel mehr gilt es auf dem Food Truck Festival zu probieren – natürlich auch mit zahlreichen veganen Angeboten. Insgesamt mehr als 20 Food Trucks werden an diesem Wochenende auf dem Spielbudenplatz zu Gast sein. Abgerundet werden die Tage auf dem Food Truck Festival mit leckeren Drinks von den Containerbars im Biergarten und mit täglich wechselnder Livemusik. Der Eintritt ist frei.

15. bis 17. Mai • Spielbudenplatz, 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

Geranien- markt

Eine Stadt blüht auf!

KELLINGHUSEN 17. MAI 2026

10.00 - 17.00 Uhr



DAS IST LOS

ANZEIGE



Fotos: KBV

BLÜTENRAUSCH IN KELLINGHUSEN

Auch in diesem Jahr freut sich der **Kellinghusener Bürger- und Verschönerungsverein** darauf, den schon traditionellen Kellinghusener Geranienmarkt durchzuführen. Am 17. Mai präsentieren eine Vielzahl von Gärtnereien ein breites Sortiment an Blumen und Pflanzen, von Ampeln und Stauden, über Kräuter bis hin zu den unterschiedlichsten Gehölzen. Natürlich fehlen auch Gartenaccessoires nicht. Diverse Aussteller werden mit ihren Angeboten, von Eisendekorationen bis hin zu Keramikunst, begeistern. Wer möchte, kann das gemeinsam vom KBV und den Landfrauen Kellinghusen auf dem oberen Marktplatz gestaltete Geranienmarkt-Café besuchen und selbstgemachte Torten und Kuchen genießen. Wer es etwas herzhafter mag, hat die Möglichkeit, leckere Käsespieße, Fischbrötchen und andere Spezialitäten zu verzehren.

17. Mai, 10 bis 17 Uhr • Innenstadt Kellinghusen

ANZEIGE

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

Holstenküste 2026



Fotos: 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



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**

DAS IST LOS

ANZEIGE

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.

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



Foto: Gartenzauber

HERRLICH GENIESSEN, PRACHTVOLL FEIERN

AMBIENTA Frühlingsfestival auf Gut Sierhagen

ANZEIGE



Foto: AMBIENTA

Vom 14. bis 17. Mai ist es endlich wieder so weit: Auf Gut Sierhagen findet vier Tage lang die Lifestyle Messe **AMBIENTA** statt! In diesem Jahr präsentieren zum bereits 23. Mal über 140 ausgewählte Ausstellende bezaubernde und praktische Dinge aus den Bereichen Interior, Outdoor-Living, Mode, Accessoires. Verschiedene kulinarische Angebote von einzigartigen Caterern laden zum Verweilen und Genießen ein, während ein umfangreiches Rahmenprogramm über alle vier Tage für Abwechslung sorgt. Besucher*innen verbringen gerne einen ganzen Tag auf dem Gut, schlendern über das Kopfsteinpflaster des Innenhofes, lassen sich an den Ständen und weißen Zelten der Aussteller entlang treiben, entdecken hier und dort Schätze, die sie im Depot abgeben, um unbeschwert weiter flanieren zu können. Der Eintritt kostet 13 Euro, eine Messekarte 21 Euro. Kinder unter 16 Jahren zahlen keinen Eintritt. Mehr Infos und Tickets unter www.gut-sierhagen.de.

14. bis 17. Mai, 10 bis 18 Uhr • Gut Sierhagen, 23730 Altenkrempe

14 lebensart

MEHR YACHT! MEHR LIFE!

ancora
YACHTFESTIVAL

TICKETS
yachtfestival.de



Deutschlands größte
IN-WATER BOAT SHOW

8. – 10. Mai 2026
Neustadt in Holstein

DIE AMBIENTA

14. - 17. Mai 2026 • Himmelfahrt

DAS CHARMANTE FRÜHLINGSFESTIVAL

Im Herzen der Holsteinischen Schweiz lädt das malerische Gut Sierhagen mit der Ambienta zum Erleben, Genießen, Entdecken und Verweilen ein. Infos unter www.gut-sierhagen.de



GUT SIERHAGEN





Foto: Harry Beiersdorf

21. Oldtimertreffen

mit Teile-, Antik- und Trödelmarkt

Das Oldtimertreffen auf dem **Landgestüt Traventhal** gilt in der Szene als eines der schönsten Norddeutschlands. Auch der Antik- und Teilemarkt ist für viele Gäste ein echter Anziehungspunkt. Neben dem schönen Ambiente liegt der Erfolg in der Zwanglosigkeit dieses Treffens. Bunt gemischt steht am 24. und 25. Mai die ganze Oldtimerparade auf dem großen Reitplatz und im Innenhof des Gestütes. Pfingstmontag rollen zusätzlich die amerikanischen Oldies zum US-Special an. Live-Musik mit der Band Rock the Bob. Die Barockreiter-Gruppe „Doma Clasica“ kommt an beiden Tagen mit ihren Pferden, um das Motto „Edle Rösser begegnen edlen Karossen“ ins Bild zu setzen. Der Eintritt kostet 13 Euro, Kinder unter 12 Jahren haben freien Eintritt. Mehr Infos unter www.landgestuet-traventhal.de.

24. und 25. Mai, 9 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal

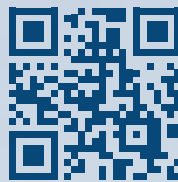
Holstenküste 2026



Fotos: Matthias Gerlach

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



*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



Deutscher Mühltentag 2026

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



Foto: Adobe Stock

Seit 1994 öffnen jeweils am Pfingstmontag anlässlich des „Deutschen Mühltentages“ 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

STREETFOODMARKET MIT HANDMADEMARKT



Foto: Adobe Stock

Genussvolles Essen, entspannte Atmosphäre und chillige Live-Musik – all das erwartet Besucher*innen am 30. Mai unter freiem Himmel auf dem Tibarg in Hamburg-Niendorf. Der beliebte Streetfoodmarkt mit Handmademarkt geht in die achte Runde und bietet eine fantastische Mischung aus kulinarischen Highlights und kreativen Unikaten. Von 11 bis 19 Uhr verwandelt sich der südliche Tibarg in ein Paradies für Food-Liebhaber*innen und Stöberfreund*innen. Der Handmademarkt präsentiert einzigartige handgefertigte Produkte – von Schmuck, Taschen und Dekoartikeln bis hin zu Kleinmöbeln und Kunstwerken. Für die richtige Stimmung sorgt Live-Musik auf der Bühne.

30. Mai, 11 bis 19 Uhr
Tibarg, Hamburg-Niendorf



Foto: Adobe Stock

WEDELER KULTURNACHT

Alle 2 Jahre dreht sich an einem Samstag im Frühjahr alles um die Wedeler Kulturszene. Mit einer Hauptbühne auf dem Rathausplatz und gesperrter Mühlenstraße, Konzerten, Kunstdarbietungen, Walking Acts und vielem mehr verwandelt sich Wedels Innenstadt in eine bunte Kulturmeile. Wedels Kulturschaffende zeigen, wie bunt das Wedeler Herz ist, und laden Besucher*innen ein, die einzelnen Institutionen mit Sonderprogrammen und Aktionen kennenzulernen. Mit dem Kauf eines Tickets unterstützen Sie nicht nur die Wedeler Kultur, Sie erhalten am Veranstaltungstag auch Zugang zu allen teilnehmenden Institutionen mit ihren Aktionen und Programmen. Mehr Infos unter www.lokalheldenwedel.de.

30. Mai, 17 bis 24 Uhr
verschiedene Orte in Wedel

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 Wonnemonatausflugsziel. 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

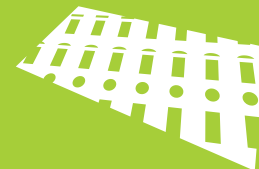
10-18 Uhr

Eintritt 7 €, Kinder frei

Buchen Sie
jetzt Ihr
Online-Ticket



schloss-gorttorf.de/landmarkt-tickets



**Museumsinsel
Schloss Gorttorf**

Landesmuseen SH

gefördert von

 Sparkasse

 PROVINZIAL



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.

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)

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



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

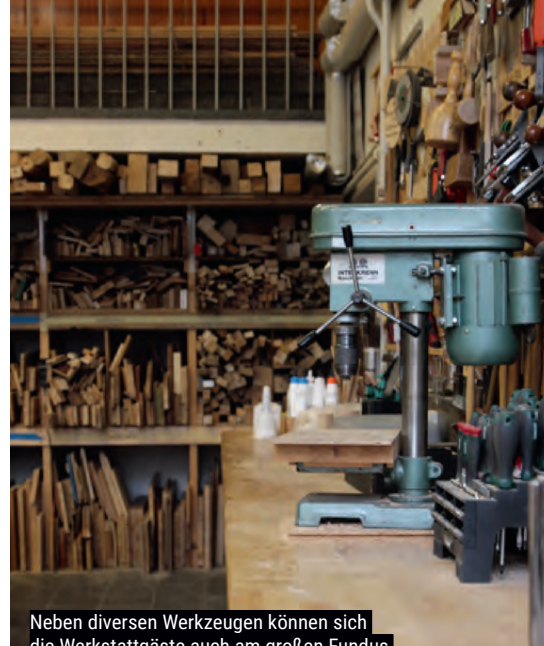
Im Grundkurs Basiswissen Holzbearbeitung lernen Sie verschiedene Techniken detailliert kennen, um eigene Projekte noch besser umsetzen zu können. Am 15. Mai steht beispielsweise das Thema „Werkzeug schärfen“ an. Sie lernen die verschiedenen Möglichkeiten kennen, vom Schleifstein über Schleifpapier auf 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.

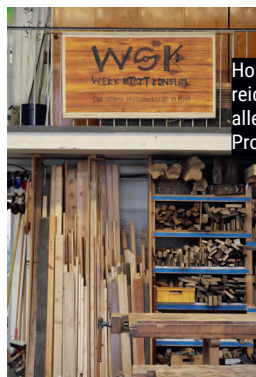
SEIT 12 JAHREN IN DER ALTEN MU

„Werkstatt 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.



Werkstatt 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.



SCHÖNES MITTEIN- ANDER

*Gemeinsame Freizeit ist kostbar –
und im Mai so wundervoll zu genießen.
Also alle eingepackt und los geht's!*



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



PEGASUS

Premio-Jubiläumsmodell

MACHT LUST AUF FRÜHLING

Lust auf Radtouren? „Freuen Sie sich auf das EVO 5F“, freut sich das Team von **Fahrrad Kaina in Itzehoe**, im 60. Jubiläumsjahr der ZEG-Händler die Eigenmarke PEGASUS Premio anbieten zu können.

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

BOSCH PERFORMANCE MOTOR MIT UPGRADE

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

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

VIELSEITIGES FARBDISPLAY UND 70-LUX-SCHEINWERFER

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



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



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



Geringer Wartungsaufwand dank Riemenantrieb und 5-Gang-Nabenschaltung.

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



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

WIR SIND KEINE MILCH- MASCHINEN.

VEGANSTART.de



PETA

FÖHR

Grüne Insel ganz bunt

Im Juli sorgen Rockbands mit Queen- und AC/DC-Klassikern für musikalisches Beben auf der grünen Insel.

Nicht nur auf dem Festland, auch auf den nordfriesischen Inseln und Halligen ist eine Menge los. Föhr zum Beispiel lockt während des Sommers und bis in den Dezember hinein mit einem bunten Veranstaltungsreigen.

Die Insel Föhr bietet ihren Gästen neben Natur pur auch Action und Kultur. Den Auftakt der diesjährigen Lesungen macht am 17. Juni die Schauspielerin Nina Hoger, die gemeinsam mit der Harfenistin Ulla van Daelen das musikalisch-literarische Programm „Der alte Klang und

das Meer“ präsentiert. Am 2. Juli verspricht Jens Wawrczeck Hochspannung. Die markante Stimme von Peter Shaw aus der Hörspielserie „Die drei ???“ liest aus dem Thriller-Klassiker „Das Fenster zum Hof“, begleitet vom Saxofonisten Vincent Dombrowski.

KINDER-UNI FÖHR UND VIEL MUSIK

Für die jungen Gäste startet am 6. Juli die beliebte Kinder-Uni Föhr, die bis September kindgerechte Einblicke in Themen wie das Wattenmeer, Natur und Inselgeschichte bietet. Ein besonderes Highlight ist hier das Kinderfest in Süderende am 21. August. Musikalisch geht es am 9. Juli mit dem kostenfreien Konzert der Big Band der Bundeswehr zu, die vom Rotary Club Wyk präsentiert wird.

FÖHR TANZT!

Mitte Juli verwandelt sich die Ostkaje beim Festival „FÖHR TANZT!“ in eine Open-Air-



Luca-Dante Spadafora sorgt im Juli mit seinen Elektro-Hits für Partystimmung.

Bühne: Am 17. Juli sorgt Luca-Dante Spadafora mit seinen Elektro-Hits für Partystimmung, während am 18. Juli die Tribute-Bands „Miracle“ (Queen) und „Hellfire“ (AC/DC) die Insel mit Rockklassikern zum Beben bringen. Für Festlandsgäste werden an beiden Abenden späte Fährverbindungen angeboten.

STADTLAUF UND HAFENFEST

Sportlich geht es am 2. August beim 28. Wyker Stadtlauf zu, bevor am 7. und 8. August das Hafenfestival mit Entenrennen, Live-Musik und Familienprogramm an den Binnenhafen lockt. Zum Jahresausklang am 28. Dezember blickt die Schauspielerin Nina Petri mit einer weihnachtlichen Lesung von Kästner bis Ringelwitz mal heiter, mal satirisch auf die Festtage. Tickets sind online unter ticket.foehr.de sowie in den Tourist-Informationen vor Ort erhältlich. Weitere Infos finden Sie im Internet unter www.foehr.de/highlights.



Jens Wawrczeck, die markante Stimme von Peter Shaw aus der Hörspielserie „Die drei ???“, liest aus dem Thriller-Klassiker „Das Fenster zum Hof“.

Frischer Fahrtwind FÜR DEN ALLTAG

Der Fahrradhersteller Riese & Müller hat zwei leistungsstarke E-Bikes im Angebot, die Ihnen die Fortbewegung jeden Tag erleichtern. Für Ausflüge oder den Alltag haben Sie die Wahl zwischen dem souveränen Nevo5 und dem sportlichen Charger5.

Die Temperaturen klettern langsam weiter nach oben und gleichzeitig steigen auch die Schleswig-Holsteiner*innen wieder vermehrt aufs Fahrrad. Die Fahrradbörse in Elmshorn kann bereits zwei eindeutige Verkaufsschlager benennen: Das Nevo5 und das Charger5 von Riese & Müller sind beliebt für das tägliche Pendeln, den Familienalltag, sportliche Touren, Radreisen oder einfach, weil man gerne Rad fährt.

NEVO5: ALLTÄGLICH BAHNBRECHEND

Das Nevo5 ist nicht nur extrem komfortabel und einfach zu handhaben, sondern schlicht unverwechselbar. Mit dem zuverlässigen Tiefeinsteiger fahren Sie entspannt durch die Stadt oder erkunden auf idyllischen Radwegen Ihre Umgebung. Leistungsstark unterstützt werden Sie vom kraftvollen Bosch Motor mit bis zu 100 Nm Drehmoment oder der wartungsarmen Pinion MGU.

TRANSPORT? ABER SICHER

Auf dem Gepäckträger mit MIK HD System befestigen Sie nicht nur einen Einkaufskorb oder Kindersitz, sondern dank zusätzlicher Streben auch Ihre Packtaschen. Für beste Sicht und Sichtbarkeit sorgen der leistungsstarke Scheinwerfer mit Fern- und Abblendlicht und das Rücklicht mit Bremslicht. Und wenn Sie eine Pause einlegen, sichern Sie Ihr Nevo5 mit dem Rahmenschloss und einer massiven Schlosskette. Das optionale Bosch eBike ABS bringt maximale Sicherheit beim Anhalten.

Perfekt für Alltag und Urlaub: das Nevo5 von Riese & Müller.



Sowohl das Charger5 als auch das Nevo5 sind mit einem universell nutzbaren Gepäckträger ausgestattet.

Der Akku lässt sich leicht entnehmen oder direkt über die Ladebuchse am Oberrohr aufladen.



CHARGER5: AGILER ALLESKÖNNER

Sportlich und kraftvoll oder lieber bequem und sicher? Sie müssen sich nicht entscheiden, denn mit dem Charger5 liegen Sie immer richtig. Hier trifft die Wendigkeit eines Mountainbikes auf den Komfort eines Tourenrades. Ob auf Ausflügen durch Wald und Wiesen oder beim täglichen Pendeln: Genießen Sie anhaltende Fahrfreude.



KEINE HALBEN SACHEN

Das Charger5 ist durchdacht konstruiert und erstklassig verarbeitet. Egal wie lange oder zügig Sie unterwegs sind – es bringt Sie stets leise und souverän ans Ziel. Dafür sorgt der besonders steife Diamantrahmen in Kombination mit einer gefederten Gabel und Sattelstütze. Seine hochwertige Optik verdankt das Charger5 verschliffenen Schweißnähten im Sichtbereich und dem in Rahmenfarbe lackierten Akkucover aus Aluminium.

**Die Fahrradbörse,
Langeloh 65, 25337 Elmshorn
Tel.: 04121 / 764 63
www.die-fahrradboerse.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



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.

MAI-FREUDEN IN GLÜCKSTADT

Frische Spezialitäten aus der Region und eine idyllische Atmosphäre machen das Restaurant **Zur Alten Mühle** in Glückstadt zum perfekten Ziel für Genießer*innen.



ANZEIGE



*Genießen Sie frische Scholle und leckeren Spargel!
Lassen Sie sich am Muttertag von uns verwöhnen!*

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

Wer gutes Essen und maritimes Flair liebt, ist im Restaurant „Zur Alten Mühle“ genau richtig. Direkt am Yachthafen gelegen, bietet die beliebte Glückstädter Gastronomie eine große Auswahl an fangfrischem Fisch, hausgemachten Spezialitäten und saisonalen Köstlichkeiten. Inhaber Dieter Lassmann und sein Team setzen mit ihrer sorgsam zusammengestellten Speisekarte auf Qualität und immer neue Saison-Highlights. Im Mai dreht sich etwa alles um frische Scholle und knackigen Spargel aus der Region. Die Kombination aus zartem Fisch und aromatischem Gemüse ist ein echtes Geschmackserlebnis. Eine besonders schöne Gelegenheit für ein genussvolles Essen mit den Liebsten ist der Muttertag am 10. Mai – das Team freut sich, Sie zu verwöhnen. Bei schönem Wetter lädt zudem die großzügige Terrasse zum Verweilen ein. Hier kann man die frische Brise genießen und den Blick auf das Wasser schweifen lassen. Erfahren Sie mehr unter www.zur-alten-muehle.de.

Foto: Adobe Stock

Süße Seeluft

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

Wenn Aromaöle von Himbeere und Zitrone in der Luft liegen und der Blick über die Schlei schweift, ist man in der Welt von Birte Stährmann angekommen. Die Eckernförder Autorin feiert mit „Das Glück schmeckt nach Meer – Die Bonbonkocherei“ den Auftakt einer neuen Genuss-Reihe und eine Heimkehr zu ihren Wurzeln.

Die Geschichte führt nach Maasholm, wo Protagonistin Annika die familieneigene Manufaktur erbt. Stährmann schreibt nicht nur über das „Bonscher machen“, sie beherrscht es fast selbst: Zur Recherche hospitierte sie in der Eckernförder Bonbonkocherei. „Das Zubereiten ist eine handwerkliche Kunst und hat etwas Magisches“, verrät die Autorin. Diese Authentizität spürt man, wenn die zähe Zuckermasse geformt wird und Süßigkeiten entstehen, die wie kleine Medizin gegen die Sorgen der Maasholmer wirken.

Trotz zauberhafter Elemente bleibt der Roman in Schleswig-Holstein verwurzelt. Ob an der Kiel-Linie oder im Düsternbrooker Gehölz – die Orte sind für Einheimische sofort wiedererkennbar. Besonders tiefgründig: Stährmann verwebt die schwere Sturmflut von 2023 in die Handlung, wofür sie den Maasholmer Bürgermeister interviewte. Maasholm ist für sie seit der Kindheit ein Glücksort. Wer nach der Lektüre Appetit auf mehr hat, darf sich freuen: Im Herbst folgt die Fortsetzung in einer Flensburger Kaffeerösterei.

BUCHTIPP

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

Für ihren neuen Roman hat Birte Stährmann in der Bonbonkocherei in Eckernförde hospitiert.



JETZT GEWINNEN

Wir verlosen
**2 x 1 EXEMPLAR VON
„DAS GLÜCK SCHMECKT
NACH MEER“**
in unserem Newsletter am
20. Mai. Jetzt anmelden:
[www.lebensart-sh.de/
newsletter](http://www.lebensart-sh.de/newsletter)

GEWINNSPIEL

Fotos: Martin Stährmann



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



WAS KRABBELT DENN DA?

Teste jetzt dein Wissen mit dem NABU-Insektentrainer!

WWW.INSEKTENTRAINER.DE

Foto: NABU/CEVIG/Markt, Mierzejewski

MODE & BEAUTY



Kurvenreich



DAMENMODE FÜR GROSSE GRÖSSEN

IN MELDORF AN DER B5 BEI MÖBEL ROMMEL

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

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 Waschttemperaturen 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



FRÜHLINGS-LOOKS IN HAMBURG-NIENSTEDTEN

Bei Markt 26 in Nienstedten finden Damen und Herren die aktuellen Trends der Modewelt und die dazu passenden Accessoires.

„Entdecken Sie jetzt die neuesten Frühlings-Looks!“, sagt Birgit Euler-Engelhardt, die Inhaberin von Markt 26 Damen- und Herrenmoden in Nienstedten. Ob Business, Basics oder Event – hier bringen Sie Ihren Kleiderschrank auf Kurs mit trendigen Farben, eleganten Schnitten oder verspielten Accessoires, denn die neuen Kollektionen bieten Inspirationen für jeden Stil.

BESTENS BERATEN

Das Beste: Die wohl kompetentesten Stilberaterinnen des Hamburger Westens helfen Ihnen, Ihr perfektes Outfit, nicht nur für

festliche Gelegenheiten, zu finden. Kommen Sie vorbei und starten Sie gut gekleidet in die neue Saison, wie zum Beispiel mit diesem exklusiven Blazer von Resi Hammerer, kombiniert mit einer perfekt sitzenden Hose von Raffaello Rossi und einem Seiden-Cashmere-Tuch von Alberotanza, sowie Loafern der Bestseller-Marke Balletta (Bild). Auch Herren finden bei Markt 26 eine große Auswahl an hochwertigen Markenartikeln und edlen Accessoires. Das gesamte Team freut sich auf Ihren Besuch und darauf, Sie ganz persönlich in einem gepflegten Ambiente beraten zu dürfen.

Markt 26 Nienstedten,
Nienstedtener Marktplatz 26, Hamburg, Tel. 040 / 41 42 06 44,
www.markt26-mode.de

MAI STYLE



by
MARKT 26
NIENSTEDTEN

Freuen Sie sich auf individuelle und kompetente Beratung - wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Markt 26 Damen- und Herrenmode

Nienstedtener Marktplatz 26
22609 Hamburg
Telefon 040-41420644
www.markt26-mode.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.

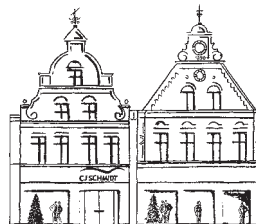
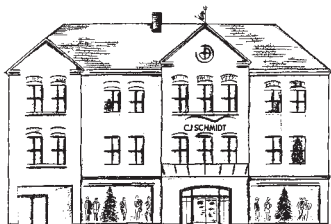
Top Model Schleswig-Holstein

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





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 Farbtönen,
- 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



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.

Fettes und frittiertes sowie kritische Lebensmittel wie Kaffee, kohlen-säurehaltige Getränke und Zitrusfrüchte sollte man möglichst meiden.



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 LESETIPP

Eine ganz besondere Reise

Emma Heming Willis teilt ihren persönlichen Weg bei der Pflege ihres an Demenz erkrankten Ehemanns Bruce Willis.

Die Erkrankung von Schauspieler Bruce Willis an einer frontotemporalen Demenz hat seine Familie bewusst mit der Öffentlichkeit geteilt. Wie Emma Heming Willis einen Weg gefunden hat, die Erkrankung ihres Mannes anzunehmen, beschreibt sie in ihrem Buch „Eine ganz besondere Reise“.

WEGWEISER FÜR ANGEHÖRIGE

Neben ihrer und Bruce` Geschichte ist das Buch vor allem ein Wegweiser für all diejenigen, die sich ebenfalls mit der Pflege eines Angehörigen mit Demenz oder einer anderen schweren Krankheit konfrontiert sehen. Anhand ihrer eigenen Erfahrungen zeigt sie auf, was ihr den Umgang mit der Diagnose erleichtert und wie sie gelernt hat, ihre Emotionen, ihre Wut, ihre Trauer zu bewältigen. Sie schildert, wie schwer es ihr und vielen Pflegenden fällt, sich selbst in dieser Ausnahmesituation die nötige Selbstfürsorge zuzugestehen. Zu all diesen Themen sucht sich Emma Rat bei weltweit führenden Expert*innen und lässt diese aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in das Buch mit einfließen.

ENGAGEMENT FÜR AUFKLÄRUNG

Emma Heming Willis ist ein ehemaliges Model. Seit bei Ehemann Bruce Ende 2022 Frontotemporale Demenz (FTD) diagnostiziert wurde, engagiert sie sich für die Aufklärung über Demenz und wurde zu einer Stimme von betroffenen Familien. Es ist ihr ein

großes Anliegen, ihre Erfahrungen zu teilen und Pflegenden das Gefühl zu geben, dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind. Emma und Bruce Willis haben zwei gemeinsame Töchter.

Eine ganz besondere Reise, Emma Heming Willis, Kailash Verlag, 352 S., 24 Euro



ANZEIGE

MOBIL BLEIBEN, SELBSTBESTIMMT LEBEN

Das Sanitätshaus Kowsky in Neumünster lädt am 22. und 23. Mai zu den Mobilitätstagen in die große Ausstellungshalle, Havelstraße 6, ein.

Unter dem Motto „Bewegung erleben – Lebensqualität steigern“ dreht sich an diesen Tagen alles um moderne Mobilitätslösungen und mehr Selbstständigkeit im Alltag. Am Freitag, 22. Mai, von 9 bis 15 Uhr, sowie am Samstag, 23. Mai, von 9 bis 12 Uhr, erwartet die Besucher*innen ein abwechslungsreiches Programm. Fachkundige Beratung steht dabei im Mittelpunkt – mit dem Ziel, Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange mobil und unabhängig zu bleiben.

ELEKTRO-ROLLSTUHL UND TREPPENLIFT

Besondere Highlights sind der Scuddy Premium-Quad (Scuddy ist die Fahrzeugmanufaktur aus Kiel für innovative Mobilitätslösungen) und die Top-Modelle von Freedom Chair, Elektro-Rollstühle, die natürlich auch vor Ort getestet werden können. Ebenso präsentiert wird der

Sanida Rollator, die Eigenmarke des Hauses, an diesen Tagen zum Sonderpreis. Ergänzend zeigt das Team praktische Lösungen für unterwegs, darunter einen faltbaren E-Rollstuhl, der sich besonders platzsparend transportieren lässt – ideal für Reisen. Zusätzlich ist die Firma Lifta vor Ort. Sie bietet neben fachkundigen Informationen die Möglichkeit, Treppenlifter unverbindlich auszuprobieren.

ROLLATOR-TRAINING AM FREITAG

Ein weiteres Angebot sind kostenlose Venenmessungen sowie ein Rollator-Training. „Am Freitag freuen wir uns auf Cornelia Schlick, Sportpädagogin vom Rollator Erfahrungspark, die alle Tricks mit dem Rollator kennt. Um Wartezeiten zu vermeiden, wird für beide Programmpunkte um vorherige Anmeldung gebeten.“

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Jetzt Termin sichern und Mobilität neu erleben!



Foto: Sanitätshaus Kowsky

Völlig neue Möglichkeiten eröffnet dieser starke Zusatzantrieb für manuelle Rollstühle.



VENENMESSUNG UND ROLLATOR-TRAINING – HIER GEHT'S ZUR ANMELDUNG

Sanitätshaus Kowsky, 24539 Neumünster, Havelstraße 6, www.kowsky.com



Hier findest du Zeit für **Klärung, Stabilisierung** und um **neue Kraft** aufzubauen. Achtsam und traumasensibel unterstütze ich mit dem BodyTalk-System und durch Biografiearbeit.

Anja-Bettina Wieth

Gesundheitspraktikerin^(BfG)

Im Wiesengrund 15 · 25336 Klein Nordende

www.meinneuerweg.me · [meinneuerweg.me](https://www.instagram.com/meinneuerweg.me)

UNSER BUCHTIPP

„PFLEGEFALL – WAS TUN?“

Der hochbetagte Vater kann nach einem Sturz nicht mehr allein zu Hause bleiben. Die Unterstützung der körperlich schwachen Eltern wächst über den Kopf, weil das mit Familie und Beruf nicht vereinbar ist. Die Leistungen des ambulanten

Pflegedienstes reichen nicht mehr aus, aber ist ein Pflegeheim oder Betreutes Wohnen die passende Option? Drei unterschiedliche Lebenssituationen, die aber eine Frage eint: Was tun im Pflegefall? Nicht nur, dass Entscheidungen häufig schnell getroffen werden müssen, sondern auch deren Tragweite für Betroffene wie Angehörige macht die Suche nach Antworten zu einer aufreibenden Angelegenheit. Der aktualisierte Ratgeber „Pflegefall – was tun?“ der Verbraucherzentrale

bietet hierbei Unterstützung und Entscheidungshilfe. Wie kann Pflege zu Hause organisiert werden? Was bieten und kosten Alternativen zur häuslichen Pflege? Wie beantragt man Leistungen der Pflegeversicherung? Welche Freistellungen von der Arbeit sind möglich? Schritt für Schritt leitet der Ratgeber an, um Anträge bei der Pflegeversicherung zu stellen oder Leistungen vom Sozialamt zu bekommen.



Cover: Verbraucherzentrale

Carina Frey, Ratgeber „Pflegefall – was tun?“, Verbraucherzentrale, 192 S., 20 Euro, 3. Auflage 2026

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit www.herzstiftung.de/spenden



Augen-Check-up – der Sicherheit halber

Gutes Sehen ist Lebensqualität, die wir oft als selbstverständlich voraussetzen. Doch unsere Augen sind täglich enormen Belastungen ausgesetzt und das Tückische ist, dass sich viele Beeinträchtigungen über Jahre hinweg schleichend entwickeln.

Die **Brillenlounge in Tornesch** bietet ihren Kund*innen eine umfassende Augen-Vorsorgeuntersuchung an, die über den Standard hinausgeht. John-Henry Deertz, Augenoptikermeister in der Brillenlounge, erklärt warum: „Viele Augenerkrankungen bleiben lange Zeit unbemerkt, da sie im Anfangsstadium keine Schmerzen verursachen. Eine frühzeitige Vorsorge ermöglicht es uns jedoch, Risiken rechtzeitig zu erkennen und das Sehvermögen nachhaltig zu schützen. Unsere modernen Screening-Untersuchungen bieten unseren Kund*innen ein umfassendes Sicherheitsgefühl.“

AUGENDRUCKMESSUNG UND MEHR

Der Umfang des professionellen Augen-Check-ups ist auf die Früherkennung kritischer Veränderungen abgestimmt. Bestandteil ist die Messung des Augeninnendrucks zur Glaukom-Früherkennung, die durch die Bestimmung der Hornhautdicke ergänzt wird. Diese sogenannte Pachymetrie ist essenziell, um die Druckwerte medizinisch korrekt einzuordnen und eine verlässliche Diagnostik zu gewährleisten. Darüber hinaus wirft das Team der Brillenlounge mittels moderner Technik einen detaillierten Blick auf den Augenhintergrund. Hochauflösende Netzhautbilder dienen der genauen Kontrolle

der Makula, des Sehnervs sowie der feinen Blutgefäße, wodurch Unregelmäßigkeiten dokumentiert werden können.

ENTZÜNDUNGEN IM AUGE

Zusätzlich umfasst die Untersuchung eine Spaltlampenmikroskopie der vorderen Augenabschnitte, bei der Hornhaut und Linse auf Trübungen oder Entzündungen geprüft werden. Abgerundet wird die Vorsorge durch einen professionellen Sehtest. Interessierte können einen Termin vereinbaren oder es auch spontan versuchen. „Wir freuen uns auf Sie in der Esinger Straße 2A in Tornesch.“ www.brillenlounge.net.



Foto: Adobe Stock

brillenlounge

Augen-Check-up

Unser
Vorsorge-
paket
49 €

Unser Vorsorgepaket in Tornesch umfasst:

- Messung des Augen-Innendrucks zur Glaukom-Früherkennung
- Bestimmung der Hornhautdicke zur verbesserten Diagnostik des Augen-Innendrucks
- Netzhautbilder zur Kontrolle von Makula, Sehnerv und Blutgefäßen
- Spaltlampen-Untersuchung der vorderen Augenabschnitte
- Professioneller Sehtest für optimales und gesundes Sehen

Der Augen-Check-up dient zur Vorsorgeuntersuchung und ersetzt keinen Augenarztbesuch.

**Einfach
reinschauen
oder Termin
machen!**

www.brillenlounge.net

brillenlounge
IN TORNESCH:
ESINGER STRASSE 2A
04122 / 999 770

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

Da 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

Einfach besser essen.
Leg jetzt los!

Neu!

JETZT BESTELLEN



Die wichtigsten Rezepte und Tipps für jeden Tag mit Thermomix®

Hier scannen!



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

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

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de

TEPPICHE EINFACH LAYERN



Lange Zeit galt es als ästhetische Frage: Puristisches Parkett oder gemütliche Auslegeware? Doch im modernen Interior-Design weicht das starre Entweder-oder einem charmanten Sowohl-als-auch.

Teppiche erleben ein Comeback, da wir uns in einer schnelllebigen Zeit wieder nach mehr Geborgenheit und haptischen Erlebnissen sehnen. Dabei zeigt sich, dass die verschiedenen Beläge keine Konkurrenten sind, sondern sich hervorragend ergänzen.

AUSLEGEWARE

Es gibt sie noch, die Teppiche in Auslegeware. Besonders in Schlafzimmern wird die klassische Auslegeware gerne genommen. Was für ein Gefühl, morgens die Füße direkt auf einen weichen Flor zu setzen, statt auf einen kalten Untergrund. Neben dem Komfort-Faktor fungiert die Auslegeware als wahrer Akustik-Profi: Sie schluckt Schall, dämpft Tritte und schafft eine Ruheoase, die essenziell für erholsamen Schlaf ist. Zudem sind moderne Textilböden heute oft allergikerfreundlich und pflegeleichter als ihr Ruf.

FLEXIBLE TEPPICHBRÜCKEN

Auf der anderen Seite stehen die Teppich-Brücken, die flexiblen Nomaden unter den Einrichtungsgegenständen. Ihre Beliebtheit verdanken sie ihrer Wandlungsfähigkeit. Sie dienen als ideale Werkzeuge, um offene Wohnbereiche in Zonen zu gliedern oder gezielte Farbtupfer zu setzen. Ein gewagtes Muster lässt sich mit einer Brücke deutlich unkomplizierter umsetzen als mit einem fest verlegten Boden. Wer Lust auf Veränderung hat, tauscht sie einfach aus oder verlegt sie in einen anderen Raum.

TREND LAYERING

Ein Trend ist das Layering: Hierbei werden dekorative Brücken direkt auf neutrale Auslegeware platziert. Diese Kombination vereint das Beste aus beiden Welten – die vollflächige Wärme der Auslegeware und die modische Aussagekraft der Brücke. So entstehen Räume, die funktional überzeugen und gleichzeitig Wärme ausstrahlen.



Teppiche gibt es als Brücken oder als Auslegeware in vielen Variationen.

LAMINAT • PARKETT • TEPPICHBODEN • KORK
DESIGNBELÄGE • SONNENSCHUTZ • PLISSEES



AUFMASS,
BERATUNG
& MONTAGE

Weitere
Top-
Angebote:
JETZT
SCANNEN!



MARKISEN bei uns ab:
799,-

L&P DAS LAMINAT
& PARKETT HAUS
GMBH

Verwaltung:
Gutenbergstraße 12
24941 Flensburg

Gärtnerstraße 130 • 25469 HALSTENBEK • 04101 / 8 59 16 78
Wedeler Weg 101 • 25421 PINNEBERG • 04101 / 5 16 91 34

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 hinaus geht. 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. Bodenfliesen aus Keramik oder Feinsteinzeug entsprechen all diesen hohen Anforderungen. Ihre Robustheit ist legendär; sie trotzen Krat-

zern und Druckstellen und sind absolut lichtecht, sodass die Farben auch nach Jahren intensiver Sonneneinstrahlung nicht verblassen. Ein wesentlicher Aspekt 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 schier grenzenlos. Dank modernster Fertigungstechniken gibt es heute für jeden Geschmack das passende Format – von filigranen Mosaiken bis hin zu beein-

druckenden 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 an.

IDEAL FÜR BODENHEIZUNGEN

Ein technischer Clou zeigt sich in der kalten Jahreszeit: In Kombination mit einer 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 Lebensqualität vereint.

Foto: Adobe Stock



Die Fliese – sie kann in Farbe und Form alles sein, wie hier als Fischgrätmuster am Boden und im Tapetenlook an der Wand.

DIE FLIESE – EIN ALLES-KÖNNER

Bodenbeläge sind langjährige Begleiter. Sie sollen nicht nur strapazierfähig sein, sondern auch nachhaltig, umweltfreundlich, gesundheitsverträglich und pflegeleicht. Fliesen sind all das und noch dazu extrem wandelbar. Dank moderner Digitaldrucktechnik kann auf der Fliese jede Oberflächenstruktur erzeugt werden, wie z.B. die beliebte Holzoptik. Fliesen in Holzdesign sind vom Original optisch kaum zu unterscheiden. Auch die Verlegemuster – ob Echtholz oder Fliese

– sind gleich. „Aktuell ist Fischgrätmuster bei den Fliesen im Trend“, so **Thomas Pröhl**. „Es verleiht jedem Raum Dynamik und Eleganz“, weiß der Geschäftsführer des gleichnamigen **Fliesenhandels in Holm** bei Pinneberg. Auf über 750 qm Ausstellungsfläche zeigt das Unternehmen eine große Auswahl an Fliesen und präsentiert auf vielen Musterflächen, was mit Fliesen in der Wohnraumgestaltung möglich ist. Technik und Design machen die Fliese zu einer unschlagbaren Größe.

ANZEIGE



Große Auswahl an Bodenfliesen
in Holz-, Stein- und Betonoptik
Komplettbäder

Bredhornweg 76 25488 Holm Tel. 04103/961-0

Foto: Peter Pröhl Fliesenhandel

HoWe
Horst Weige

•Umzüge •Transporte
•Entrümpelungen

Geschultes Fachpersonal • Bürorumzüge
Elektroarbeiten • Möbeleinlagerungen
Möbeltransportversicherung
Möbelmontage durch Tischler
Malerarbeiten • Haus-Service
Aktenvernichtung • Küchenauf- und abbau

Ellerhoop:
04120/707940
Barmstedt:
04123/9226570
Wedel:
04103/8033903

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt KOSTENLOS!

**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.

Meyer's Mühle
Hamburgs Fachmarkt
für Gartenmöbel

/// Vielfalt /// Service /// Qualität

auf 4000 m²

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



meyers-muehle-gartenmoebel.de

HAUS, HOF & GARTEN



LECHUZA MINI-CUBI
Premium und
MAXI-CUBI Premium,
erhältlich in sechs
verschiedenen Farben

Foto: Lechuza

MEHR PFLANZEN FÜRS WOHLBEFINDEN

Zimmerpflanzen können sowohl das Raumklima als auch das Wohlbefinden verbessern und zusätzlich Umweltgifte absorbieren. Die ultimative Deko also, um sich zu Hause noch wohler zu fühlen. Noch schöner wird es mit den passenden Übertöpfen.

UNSER BUCHTIPP

LANDLUST NATURAPOTHEKE



Wussten Sie, dass man aus Spitzwegerich nicht nur Tee zubereiten kann und er nicht nur gegen Entzündungen der Darmschleimhaut hilft, sondern sich auch eine Tinktur herstellen lässt, die Insektenstiche und Sonnenbrand lindert? Im Nachschlagewerk Naturapotheke finden sich die „Rezepte aus der Natur“ der Landlust-Serie mit vielen Anwendungstipps für Heilkräuter und Naturheilmittel. Die Heilpflanzen kommen in der heimischen Natur vor und werden seit Jahrhunderten genutzt, um Husten, Stimmungsschwankungen oder Wechsel-

jahresbeschwerden zu lindern. Im Frühling erwachen Bärlauch, Birke und Löwenzahn und bieten Möglichkeiten zur Entgiftung und Stärkung des Körpers. Im Sommer finden sich am Wegesrand u. a. Schafgarbe und Johanniskraut, während Rot-Klee auf den Wiesen wächst – bekannt als Heilkraut für Frauen. Im Garten gedeihen Salbei oder Pfefferminze, Lavendel verwöhnt mit seinem Duft – als Tee oder Bad sorgt er für Entspannung. Jede Pflanze wird mit Anwendungshinweisen vorgestellt. Tipps zum Sammeln und Aufbewahren der Heilkräuter runden das Buch ab.

Landlust Naturapotheke, Naturrezepte für Gesundheit
und Wohlbefinden, Frühling und Sommer,
LV.Buch, 200 S., 32 Euro

Cover: Landwirtschaftsverlag GmbH

LEICHTGEWICHT MIT NEUEM ANTRIEBSMOTOR

Die akkubetriebenen EGO Power+ Rasenmäher bieten eine kraftvolle, emissionsfreie Performance. Die neue Modellversion LM1910E-SP behält die 47 cm Schnittbreite bei, überzeugt aber durch einen effizienteren

Antriebsmotor und eine optimierte Elektronik. Über die neue LED-Steuerkonsole lässt sich die Messergeschwindigkeit nun 3-stufig regeln und der Gerätestatus jederzeit ablesen. Trotz integrierter LED-Scheinwerfer bringt der Mäher nur noch 25 kg statt der bisherigen 31 kg auf die Waage. Ein teleskopierbarer Holm, verbesserte Gewichtsverteilung und der neue Seitenauswurf machen ihn zur idealen Komfortlösung für mittlere bis große Rasenflächen. Erhältlich ist er bei **Meyer's Mühle Garten-technik in Norderstedt.**



Foto: EGO



DAS PARADIES IM EIGENEN GARTEN

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

Foto: Schäferwagen Manufaktur

Meyer's Mühle GARTEN-TECHNIK

ALT gegen NEU Aktion!
Informieren Sie sich jetzt bei uns!

Kettensägen • Rasenmäher • Mähroboter • Vertikutierer
und viele andere Gartengeräte

Rugenbarg 51 • 22848 Norderstedt • Tel. 040-528 62 280
www.meyers-muehle-gartentechnik.de

Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen

Tel. 0 46 42 / 96 580 80

www.schaeferwagen-manufaktur.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.



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

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**





ANZEIGE

LIEBLINGS- PLÄTZE auch im Freien mit Stil ...

*Die Gartenmöbel-Ausstellung von Haus & Garten
Ambiente in der Osdorfer Landstraße 253 ist komplett.
Jetzt zum Saisonstart sind die hochwertigen Garten- und
Loungemöbel sowie Sonnenschirme und Strandkörbe
wieder zu vergünstigten Set-Preisen zu bekommen.*

Alle aktuellen Trends wie hochwertige und wetterfeste Outdoormöbel aus Aluminium, Rope-Geflecht, Edelstahl und Teakholz sowie Strandkörbe sind am Lager bei Haus & Garten vorrätig und werden mit dem hauseigenen Lieferservice frei Terrasse geliefert.

INDIVIDUELLE OUTDOOR- LÖSUNGEN

„Wir bieten unseren Kunden ganz individuelle Outdoor-Lösungen von der Sitzgruppe, dem richtigen Sonnenschirm, vom kleinen bis zum großen Freiarmschirm der Marke Glatz-Sonnenschirme bis hin zum Strandkorb mit Liegefunktion“, so Frank Plüdemann von Haus & Garten. Das Sortiment umfasst auch viele Größen und Formen an Tischen. Sogar unterschiedliche Tischplatten-Oberflächen können passend zu den Stühlen und Sesseln ausgewählt werden. So findet jeder passend abgestimmt die richtigen

Gartenmöbel für die private Wohlfühloase im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon. Besuchen Sie den Hamburger Familienbetrieb Haus & Garten Ambiente und lassen Sie sich Ihre neuen Gartenmöbel ganz bequem nach Hause liefern.



Haus & Garten Ambiente
Osdorfer Landstr. 253, Hamburg
Tel.: 040 / 80 01 02 27
www.gartenmoebel-hamburg-shop.de

Hochwertige Outdoormöbel von Haus & Garten Ambiente.



Im Trend: wetterfeste Rope-Seil Gartenmöbel.



Lounge-Möbel der
Extraklasse direkt
vom Importeur.



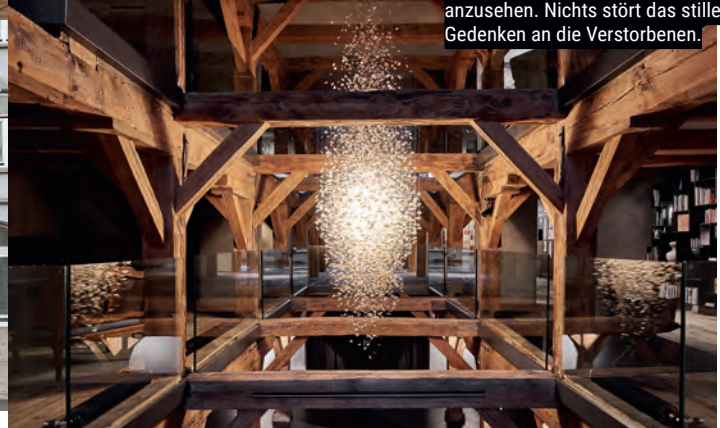
Bequem und hochwertig – ideale Möbel
für lange Abende auf der Terrasse.



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



A. Dohrmann

Bestattungsinstitut in vierter Generation

Hauptstraße 54 • 25469 Halstenbek
Tel.: 04101-41153 • E-Mail: dohrmann.bestatter@web.de
www.dohrmann-beerdigung.de

WIR SUCHEN
DICH FÜR
UNSER TEAM

TelefonSeelsorge®



Interesse? Schick eine Mail an:

oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de



Johanniter Wunsch-Ambulanz

Wir erfüllen letzte
sehnliche Wünsche



Jetzt
spenden!



Immobilien und Wertpapiere als Vermögenswerte im Trend

Richtig vererben UND VERSCHENKEN

Der Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“ der Verbraucherzentrale zeigt verständlich auf, wie der Nachlass durch Testament, Schenkung, Vermächtnis und Erbvertrag entsprechend den eigenen Vorstellungen weitergegeben werden kann.

Welche Vermögenswerte von einer Generation an die nächste gegeben werden, wandelt sich: Mehr als die Hälfte der Erb*innen gelangt inzwischen in den Besitz von – meist selbst genutzten – Immobilien. Auch Wertpapiere und Gold werden viel häufiger vererbt als noch vor zehn Jahren. War der Nachlass bei der klassischen Erbmasse mit Bargeld oder Schmuck noch relativ leicht zu verteilen, ist bei den komplexeren Vermögenswerten Streit und bisweilen auch finanzieller Verlust ohne frühzeitige Regelungen unausweichlich.

GRUNDZÜGE DES ERBRECHTS

Der Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“ der Verbraucherzentrale erklärt die Grundzüge des Erbrechts und zeigt verständlich, wie der Nachlass durch Testament, Schenkung, Vermächtnis und Erbvertrag entsprechend den eigenen Vorstellungen weitergegeben werden kann.

BESTANDSAUFNAHME ZU VIELE FRAGEN

Das A und O bei der Nachlassplanung ist eine Bestandsaufnahme: Für welche Vermögensgegenstände sind die Weichen für die Übertragung zu stellen? Was sehen die gesetzlichen Regelungen vor? Ist es sinnvoll, Besitz schon zu Lebzeiten zu übertragen? Und nicht zuletzt: Welche steuerlichen Belastungen kommen auf die Nachkommen gegebenenfalls zu? Denn für das Finanzamt ist der Verwandtschaftsgrad entscheidend, wenn es Erbschaftsteuer und Steuerfreibeträge bemisst.

PATCHWORK-FAMILIEN

Auch was in Patchwork-Familien beim Vererben und Verschenken zu beachten ist, wird aufgezeigt. Der Ratgeber lotst anhand von Fallbeispielen durch die verschiedenen Familienkonstellationen. Mustertexte bieten das notwendige Handwerkszeug, um die Nachlass-

regelung nach den eigenen Vorstellungen zu verfugen. Auch was zu tun ist, wenn der Erblasser nur Schulden hinterlässt, wird in einem eigenen Kapitel beleuchtet.

Der Ratgeber ist im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter Tel.: 0211 / 91 380-1555 erhältlich, ebenso in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel.



RATGEBER

„Richtig vererben und verschenken“
Otto N. Bretzinger,
Verbraucherzentrale,
208 Seiten,
20 Euro,
E-Book
15,99 Euro

unter allen wipfeln ist ruh!
Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Informationen unter:
Telefon: (04123) - 6831913
info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de
www.ruheforst-kummerfeld.de

RuheForst. Ruhe finden.

MENSCH SEIN HEISST AUCH ABSCHIED NEHMEN

Seit Jahrzehnten befindet sich die Bestattungskultur im Wandel. Was bedeutet das für uns Menschen?

Zunächst einmal bedeutet dies in unserer multikulturellen Gesellschaft Bereicherung, aber auch Verzicht auf jegliche Abschiedsformen. Wenn wir hören, dass Menschen Trauerfeiern nicht mehr aushalten oder über sich ergehen lassen wollen, macht uns das traurig. Viele sind dem Aufwand nicht gewachsen. Auch die Aussage, „nichts davon zu haben“, sind Ausdruck dieser Entwicklung. Doch kann man der Trauer so entfliehen? Ist der Mensch heute wirklich so veranlagt, dass man über den Tod einfach hinwegsehen und der Alltag den Verlust eines Nahestehenden einfach auswischen kann? Ich sage nein.

ABSCHIED BRAUCHT EINEN RAHMEN

Für mich und mein Team ist es bedeutungsvoll, einen Rahmen für den Abschied zu finden, wenn Partner*innen, nahestehende Verwandte oder Freund*innen uns verlassen. Damit setzen wir ihre Geschichte in eine bleibende Verbindung zu unserem eigenen Leben. Für uns ist die Abschiednahme elementar, um einem geliebten Leben eine letzte Würdigung zu geben.

WORTE FINDEN IN GEMEINSCHAFT

Das Beisammensein danach in einer Gemeinschaft gibt den Menschen das Wort, um der Sprachlosigkeit etwas entgegenzusetzen und zu erkennen, dass man nicht isoliert ist. Wann, wenn nicht in einer den Verstorbenen entsprechend individuellen Trauerfeier, darf die Zeit für einen Augenblick stehen und der Alltag für einen Moment vor der Tür bleiben? Genau diese Momente geben uns die Möglichkeit, in die Welt der Erinnerung einzutauchen. Genau hier findet die Zwiesprache und der Dialog mit sich und dem Verstorbenen statt.

GRABSTÄTTE ALS AUSDRUCK DER LEBENSEINSTELLUNG

Auch die Wahl einer Grabstätte ist Ausdruck einer Lebenseinstellung. Naturnahe Bestattungen, Waldbestattungen, pflegefreie Gräber auf Friedhöfen sind sinngebend und zeitgemäß. Die Kosten dafür sind berechenbar und anpassungsfähig. Geben Sie dem Tod nicht das letzte Wort, setzen Sie einem geliebten Leben die Krone auf. Dies war und ist, solange Menschen Gefühle zueinander entwickeln, gebrauchte und lebendige Kultur.

Frank Kuhlmann
Obermeister der Bestatter-Innung

Bestattungsunternehmen Otto Kuhlmann
Bahrenfelder Chaussee 105, 22761 Hamburg
www.kuhlmann-bestattungen.de



ERD- FEUER- SEEBESTATTUNGEN
BESTATTUNGSVORSORGE



*Ihre Sorgen
sind unsere Aufgaben*

OTTO KUHLMANN e.K.
Bestattungen seit 1911
Inh. F. Kuhlmann
040. 8917 82
Bahrenfelder-Chaussee 105
22761 Hamburg
www.kuhlmann-bestattungen.de

MEYER & Co.- BEHN & Co. e.K.
Bestattungswesen seit 1884
040. 3972 40
Große Rainstraße 72
22765 Hamburg
www.meyer-behn.de



ISO-zertifizierte Fachunternehmen in der Bestatter-Innung Hamburg

AUSSTELLUNGEN

IM MAI 2026

ANZEIGE

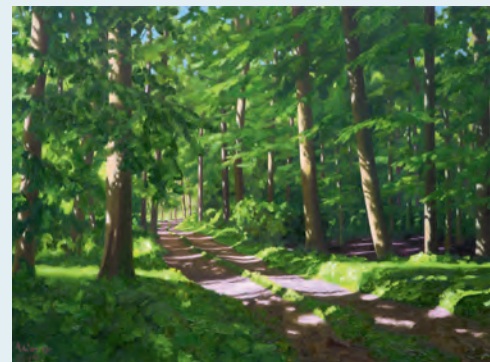
Innenraum und Landschaft

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 BUCHTIPP

LEBEN FÜR DIE OZEANE

Kennen Sie Zoe Lucas, Walutahanga oder Gertrude Ederle? Wie ist es mit Pat de Groot, Thuridur Einarsdottir oder Marie Tharp? Aber Phoebe Boswell, Jeanne de Clisson und Sylvia Earle sind Ihnen ein Begriff? Auch nicht? Dann sollten Sie unbedingt das mit wunderschönen Illustrationen von Astrid und Robert Nippoldt versehene Buch „Heldinnen der Meere“ lesen. Darin wird das Geheimnis dieser neun sowie weiterer sieben Frauen gelüftet. Es sei verraten, dass Gertrude Ederle die erste Frau ist, die den Ärmelkanal durchschwommen hat, Walutahanga keine reale Person ist und Jeanne de Clisson eine Freibeuterin war. Neugierig geworden? Gut so, denn die Lektüre des wunderschönen Buchs von Kerstin Ehmer ist überaus unterhaltsam, spannend, facettenreich und informativ. Und es zeigt überaus eindrucksvoll, was Frauen, die für die Meere leben, alles tun und auf sich zu nehmen bereit sind.

Kerstin Ehmer: Heldinnen der Meere. mareverlag, 224 S., 34 Euro



Foto: mareverlag (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

VIELSEITIGE FOTOKUNST

Das Gutshaus Glinde präsentiert mit der Ausstellung „PLACES AND FACES“ noch bis 31. Mai eine Auswahl von beeindruckenden Fotoarbeiten des hochbegabten Fotokünstlers Frans Kniest aus dem südstormarnischen Witzhave.

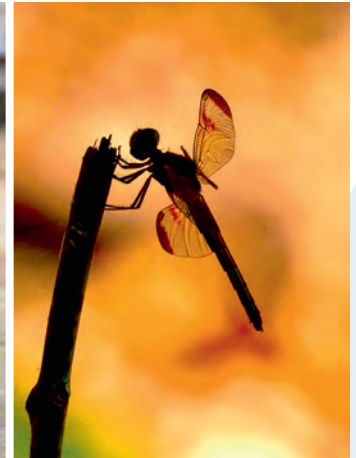


Frans Kniest – Regenbogenrose

Frans Kniest fotografiert schon seit vielen Jahrzehnten, tat dieses aber meistens für sich und seinen Freundeskreis. Seit seiner Pensionierung stellt er auch mal öffentlich aus. Der Fotograf, der aus den Niederlanden stammt, aber schon seit mehr als 30 Jahren in Deutschland lebt und wohnt, ist promovierter Biologe und fotografiert natürlich gerne in der Natur. Zudem fotografiert er ebenfalls Personen und besondere Orte aus aller Welt. Was ist jetzt so besonders an seinen Bildern? Er liebt es farbig, jedoch kann es auch mal ein Foto in Schwarz-Weiß sein. Er experimentiert gerne, aber es kann auch das Alltägliche sein, worin er Schönheit entdeckt. Seine Fotos können ganz weit entfernt „am anderen Ende der Welt“ geknipst worden sein, oder auch ganz nah „am Menschen selbst“ eingefangen werden. Weitere Informationen gibt es unter www.gutshaus-glinde.de.



Frans Kniest – Spielendes Kind (Brasil)

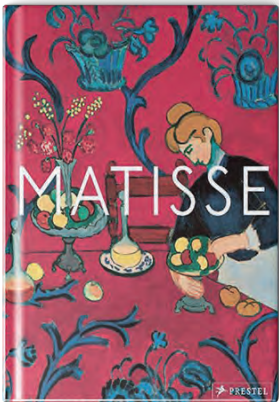


Frans Kniest – Magic Moment

Fotos: Frans Kniest

UNSER KUNSTBUCHTIPP

DER MEISTER DES FAUVISMUS



Dieses Buch bietet die einmalige Gelegenheit, das Werk von Henri Matisse in beeindruckendem Maßstab zu betrachten und spiegelt die Klarheit, den Reichtum und die Schöpfungskraft seiner Kunst wider. Mit zahlreichen sorgfältig reproduzierten Gemälden und Detailansichten, einem wunderschönen Motiv-Farbschnitt ausgestattet und in Echtleinen gebunden, spiegeln Ausstattung und Design des Prachtbandes die visuelle Sensibilität von Henri Matisse wider. Sechs seiner großen Kompositionen – darunter

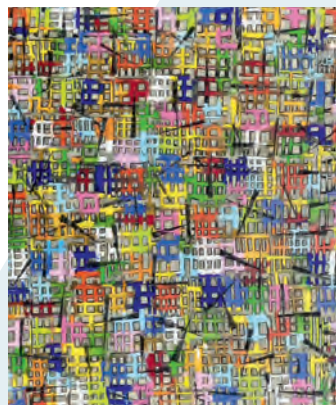
„Lebensfreude“, „Das rote Atelier“, „Der Tanz“ und „Die Trauer des Königs“ – sind auf opulenten Ausklapptafeln reproduziert, die es ermöglichen, die detailreiche Finesse der Kunstwerke in noch nie dagewesener Tiefe zu genießen.

Anne Sefrioui: Henri Matisse.
Prestel Verlag, 172 S., 39 Euro

Foto: Prestel Verlag (Cover)

VIELSCHICHTIGE MALEREI

Die Galerie • Atelier III präsentiert die Ausstellung „Farbe, Struktur und Poesie“ noch bis zum 7. Juni. Petra Rös-Nickel zeigt in der Schau Konkrete Malerei und Bernd Muss ist mit Werken maritimer Upcycling Kunst in ihr zu sehen. Beide Kunstschaffende sind mit ungewöhnlicher Kunst vertreten, die die Galerie auf der Barmstedter Schlossinsel im Rantzauer See in den Ort eines spannenden Dialogs verwandelt. Die Objekte von Bernd Muss sind Unikate, die aus gestrandeten Materialien und Fundstücken am Elbufer entstehen. Die Sprache von Fläche und Linie basiert bei Petra Rös-Nickel auf klaren Formen, strukturierter Komposition und einer tiefen Auseinandersetzung der Fläche als Bedeutungsträgerin. Mehr Informationen gibt es unter www.galerie-atelier-3-barmstedt.de.



Petra Rös-Nickel – cross



Bernd Muss – Der ewige Wal

Fotos: Petra Rös-Nickel/Bernd Muss

Der Kunst-Kiosk Heikendorf ist ein zauberhafter Ort schöner Kunst, vielfältiger inspirierender Begegnungen sowie lebhaften Austauschs.



Die Künstlergruppe Schrevenborner-eigenART betreibt mit ihren Ausstellungen und organisierten Events seit zehn Jahren den Kunst-Kiosk Heikendorf.

EIN KUNSTVOLLES JUBILÄUM

Seit 2017 heißt es an der Heikendorfer Strandpromenade „Sommer, Sonne, Kunst“, wenn dort von Mai bis September mit dem Kunst-Kiosk Heikendorf die wahrscheinlich kleinste Galerie an der gesamten Ostseeküste ihre Tür öffnet.

VON HEIKO BUHR

Das kleine Bauwerk, in dem sich heute der Kunst-Kiosk Heikendorf befindet, wurde 1961/62 errichtet und hat jahrzehntlang als Verkaufsstelle für Eis, Getränke, Speisen und Spielzeug gedient. Das Ende des Strandkiosks kam 2006, und im Anschluss stand der Viereckbau am Fördestrandpremiumplatz elf Jahre leer. 2016 wollte der damalige Bürgermeister Alexander Orth, dass der Kiosk wieder sinnvoll genutzt wird. Darum ließ er dessen Betrieb ausschreiben. Die offene Ausschreibung gewann die Künstlergruppe Schrevenborner-eigenART mit ihrem Konzept eines Kunst-Kiosks mit vielen wechselnden Ausstellungen zur kulturellen Belebung des Strands. So konnte vor zehn Jahren mit der Eröffnung der ersten Ausstellungssaison die bis heute andauernde sehenswerte Wiederbelebung

des Kiosks am nördlichen Ende des Heikendorfer Strands starten.

EINE ERFOLGSGESCHICHTE

Was alles auf vier Quadratmetern an wunderbaren Kunstwerken präsentiert werden kann, das zeigt seit zehn Kunst-Kiosk-Jahren auf begeisternde Weise die Schrevenborner-eigenART in den sonnigeren Monaten. So vielfältig die Künstler*innen der Gruppe sind, so abwechslungsreich und eindrucksvoll sind die im ein- bis zweiwöchigen Wechsel stattfindenden Ausstellungen. Im Laufe der Jahre waren dabei über 5.000 Werke zu sehen, rund 120 Workshops und Mitmachaktionen fanden statt, zehnmal wurde der Kunst-Kiosk selbst zum Kunstobjekt umgestaltet, über 50 Events wie Lesungen und Konzerte lockten viele



Besucher*innen an die Strandpromenade in Heikendorf und gut fünfunddreißig Künstler*innen waren als Gäste der Schrevenborner-eigenART vor Ort vertreten. Zudem fanden unzählige Kunstwerke von hier ihren Weg in alle Welt.

EINE FASZINIERENDE ATMOSPHÄRE

Es ist ein grandioses Panorama mit Strand, Förde und Kieler Westufer gegenüber, vor dem im Kunst-Kiosk Heikendorf Kunstwerke bewundert werden können. Kein Wunder, dass er sich mittlerweile zu einem willkommenen Anziehungspunkt und Ausflugsziel besonderer Güte entwickelt hat und Jahr für Jahr ein breites Publikum anzieht, das sonst eher nicht Museen oder Galerien betritt. Hier aber, wo Badende sich im Wasser tummeln, Menschen gemüt-



Gitti Bornhöft skizzierte 2025 spontan vor Ort in ganz kurzer Zeit dieses Bild des Kunst-Kiosks sowie der beiden zu diesem Zeitpunkt Ausstellenden Angelika Asbahr (stehend) und Elisabeth Schwarz (sitzend).

Die besonderen Veranstaltungen beim Kunst-Kiosk Heikendorf – wie hier das Ensemble Mare Brass – erfreuen sich großer Beliebtheit.



10 JAHRE KUNST-KIOSK HEIKENDORF DAS PROGRAMM

- 10:00 Uhr Gospel-Chor Heikendorf (Gospel)
- 11:00 Uhr Thorsten aus Kiel (Handpan, Magic par excellence)
- 12:00 Uhr Vorleseteam Heikendorf (Lesung)
- 13:00 Uhr Irish Folk Group (Irish Folk und mehr)
- 14:00 Uhr Festakt: Kai Piepgras für die Schrevenborner-eigenART
Grußwort: Bürgermeister Tade Peetz
- 15:00 Uhr Jean Bel (Akustik Cover)
- 16:00 Uhr Rumohrer Finken (Lieder zum Mitsingen)
- 17:00 Uhr Hand to Hand (Afro-kubanische Percussion)
- 18:00 Uhr Einzig! Nicht artig! (Pop cover with a twist)
- 19:00 Uhr Ensemble Mare Brass (Blechbläser Quintett)
- 20:00 Uhr Arne Meier and Friends
Jörg Lüth & Berit Lux (Lokalmatadore an den Gitarren)

schrevenborner-eigenART

lich promenieren und überhaupt ein fröhliches Leben am Meer stattfindet, schauen alle gern, was gerade ausgestellt wird. Weil die jeweils vertretenen Künstler*innen im Kiosk während dessen Öffnung zugegen sind, kommt man hier auch schnell ins entspannte Gespräch miteinander. Und genau das macht den Kunst-Kiosk aus: Er ist ein überaus lebendiger Treffpunkt, an dem zusammenkommt, was zusammengehört: die Kunst und die Menschen.

DIE SCHREVENBORNER-EIGENART

Die Künstler*innen, die seit zehn Jahren mit Gästen ihre Werke im Kunst-Kiosk Heikendorf zeigen, gehören alle zu der 2016 gegründeten Künstlergruppe Schrevenborner-eigenART. Diese ging aus einer gemeinsamen Ausstellung im Heikendorfer Rathaus hervor, übrigens auch eine Initiative des Altbürgermeisters Alexander Orth. Zu der Gruppe gehören Ingrid Clausen (Aufbaukeramik), Arno Draschba (Fotografie), Ingrid Hendel (Malerei), Jörg Klinner

(Fotokunst), Inge Köster (Malerei), Gudrun Lahrnsen (Malerei), Inger Lütjohann (Malerei), Kai Piepgras (Malerei), Elisabeth Schwarz (Malerei) sowie Ellen Weisbrod (Malerei). Die Kunstschaaffenden leben und arbeiten alle in der Region in den Gemeinden Heikendorf, Mönkeberg und Schönkirchen und haben sich zusammengeschlossen, um ihre Malerei, Keramik und Fotografie den interessierten Menschen gemeinsam näherzubringen. Ihr zentraler Platz dafür ist der Kunst-Kiosk Heikendorf. So auch dieses Jahr wieder ab dem 11. Mai, wenn mit der Eröffnung der ersten Schau mit Bildern von Ingrid Hendel, die bis zum 17. Mai zu sehen sein werden, die insgesamt 15 Schauen umfassende und bis zum 30. September laufende Ausstellungssaison beginnt.

DER GEBURTSTAG

Dieses Jahr ist aber etwas anders, denn es gibt einen ganz besonderen Termin: Am 6. Juni heißt es „10 Jahre Kunst-Kiosk Heikendorf –

Das Fest“, und die Gäste erwartet ein kunterbuntes Veranstaltungsprogramm mit Lesungen, mehreren Musikacts sowie von 14 bis 15 Uhr einem Festakt, bei dem der Heikendorfer Bürgermeister Tade Peetz ein Grußwort sprechen und Kai Piepgras stellvertretend für die gesamte Schrevenborner-eigenART eine kleine Rede halten wird. Und da die Zehn die Zahl der Stunde für die Kunstschaaffenden ist, haben sie sie für den 6. Juni und das Fest in den Mittelpunkt gestellt: 10 Künstler*innen/10 Kunst-Werke/10 Events/10 bis 22 Uhr. Mehr Zehn geht nicht – schöner auch nicht. Und so freuen sich die Künstler*innen sowie ihre Familien und Freunde auf viele Besucher*innen, tolle Gespräche, gute Stimmung – und natürlich herrliches Wetter an diesem Tag am Kunst-Kiosk Heikendorf.

Kunst-Kiosk Heikendorf
Strandpromenade, Uferweg 7, Heikendorf
www.schrevenborner-eigenart.de

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 Flecktn –, 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 Pandit



34. BRAHMS-FESTIVAL

Eine Woche Musik im Zeichen der Freiheit: Das 34. Brahms-Festival der Musikhochschule Lübeck verwandelt die Stadt in eine lebendige Klanglandschaft. Über 250 Mitwirkende gestalten in rund 30 Konzerten und mehr als 50 Ensembles ein vielseitiges Programm zwischen Sinfonik, Kammermusik und experimentellen Formaten. Unter dem Motto „Freiheit!“ spannen die Beiträge einen Bogen von historischen Bezügen bis zu aktuellen Perspektiven. Neben großen Konzertabenden mit Orchester und sinfonischer Uraufführung öffnen auch ungewöhnliche Spielorte ihre Türen – vom Wandelkonzert bis zur nächtlichen Lounge. Themenkonzerte, Improvisationen und genreübergreifende Ansätze zeigen, wie vielgestaltig musikalische Freiheit klingen kann. Das Programm sowie das Festival-Magazin gibt es unter www.brahms-festival.de. Karten sind bei allen dem Lübeck-Ticket angeschlossenen Vorverkaufsstellen und unter www.mh-luebeck.de erhältlich.

2. bis 10. Mai • verschiedene Orte, Lübeck

Fotos: Olaf Malzbahn / Torge Niemann

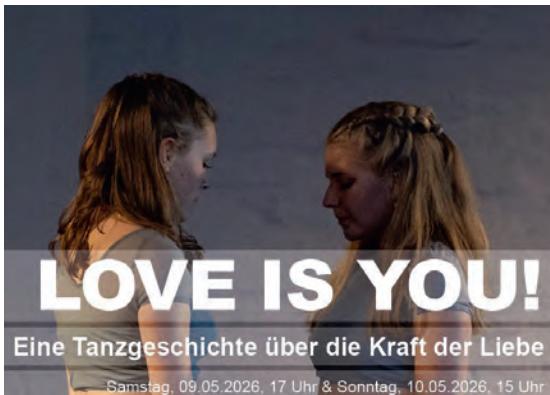
TURID MÜLLER: UNTER DEM STRAND

Gerade erschienen ist „Unter dem Strand“, der Auftakt zu einer neuen Ostsee-Krimireihe von Turid Müller. Im Zentrum steht die Cap Arcona und die Tragödie vom 3. Mai 1945, deren Folgen bis heute nachwirken. Der Roman verbindet sorgfältige historische Recherche mit einer spannungsgeladenen Handlung und beleuchtet zugleich aktuelle gesellschaftliche Fragen. Eine besondere Lesung führt direkt an den Ort des Geschehens: Auf einer Gedenkfahrt zur Untergangsstelle liest die Autorin aus ihrem Buch und gibt persönliche Einblicke in ihre

intensive Auseinandersetzung mit der Geschichte. Zwischen den Kapiteln erzählt sie von ihrer Recherche und den Begegnungen, die das Projekt geprägt haben. Die Verbindung von Ort, Erinnerung und Literatur verleiht dem Abend eine eindringliche Atmosphäre. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Gespräch. Anmeldung für die Fahrten per E-Mail an dseidel@stadt-neustadt.de. Mehr Infos unter sturmvoegel2.de.

**3. Mai, 14 und 16 Uhr •
MS Sturmvoegel 2, Neustadt in Holstein**





LOVE IS YOU

Die Tanzwerkstatt der MKS lädt zur Produktion „LOVE IS YOU!“ ein – eine berührende Tanzgeschichte über die Kraft der Liebe. Mit Ausdruck, Energie und viel Gefühl bringen die Teilnehmenden Themen wie Mut, Freundschaft, Selbstvertrauen und Zusammenhalt auf die Bühne. In abwechslungsreichen Choreografien entfaltet sich eine Geschichte, die zeigt, wie stark Liebe sein kann – zu anderen und zu sich selbst. Szenen voller Dynamik und Emotion spiegeln die Vielfalt des Lebens und machen sichtbar, was verbindet, stärkt und trägt. Karten kosten im VVK 18 Euro (erm. 12 Euro) zzgl. Gebühr. Mehr Infos unter www.mks-luebeck.de.

9. Mai, 17 Uhr + 10. Mai, 15 Uhr • Schuppen 6, Lübeck



JUTES

Jutes verbindet rohe Emotion mit einem genreübergreifenden Sound zwischen Pop, Nu Metal, Post-Hardcore und Alternative R&B. Der Kanadier verarbeitet in seinen Songs Mental Health, Herzschmerz und persönliches Wachstum – direkt, verletzlich und nahbar. Sein Track „Sleepyhead“ wurde millionenfach gestreamt und steht exemplarisch für seinen atmosphärischen Mix aus 2000er-Vibes und modernen Einflüssen. Auch sein Album „Dilworth“ führt diesen Weg weiter und zeigt Jutes von einer noch düsteren, intensiveren Seite. Mehr Infos und Karten für 35,20 Euro zzgl. Gebühr gibt's unter www.fabrik.de.

11. Mai, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg

BRIE LERNT FLIEGEN

Dr. Camenbert will raus – mit selbstgebautem Fluggerät und klarem Plan. Maus Brie träumt vom Mond aus Käse und vom großen Abenteuer. Zwei Figuren, zwei Perspektiven auf Freiheit, Angst und Aufbruch. Zwischen Ventilatoren, Skizzen und flatternden Objekten entsteht eine poetische Versuchsanordnung rund ums Fliegen. Ein Gastspiel der Theatermacher*innen Kai Fisch und Dorothee de Place von „WunderWollen“ am Fundus Theater. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.fundus-theater.de.

10. Mai, 16 Uhr • Fundus Theater, Hamburg



REAL FARMER

„Real Farmer“ aus dem niederländischen Groningen liefern rauhen Sound zwischen Garage Rock, Art Punk und Alternative. Mit treibenden Gitarren und rotziger Attitüde erinnern sie an den Geist der 70er – irgendwo zwischen Richard Hell und Dead Boys. Ihr aktuelles Material zeigt die Band druckvoll und direkt. Support kommt von „Below Zero“: Das Bremer Duo entfacht mit wuchtigen Riffs und donnernden Drums eine Energie, die nach deutlich mehr als zwei Musikern klingt. Mehr Infos und Karten ab 18,50 Euro gibt's unter www.stubnitz.com.

12. Mai, 20.30 Uhr • MS Stubnitz, Hamburg





CHRISTIAN EHRLING: VERSÖHNUNG

Christian Ehring ist zurück auf Tour – mit einem Soloprogramm, das den Ton der Gegenwart trifft. Bekannt aus extra 3 und der heute-show, richtet er den Blick auf eine zunehmend gesplante Gesellschaft, in der Debatten oft schneller eskalieren als sie beginnen. Mit scharfem Witz, Spontaneität und viel Gespür für Zwischentöne bewegt sich Ehring zwischen bissiger Analyse und persönlicher Selbstironie. Statt nur zu polarisieren, setzt er auf Verständigung – klug, aktuell und überraschend verbindend. Mehr Infos und Karten gibt's ab 26,25 Euro unter www.almahoppe.de.

16. Mai, 20 Uhr • Alma Hoppes Lustspielhaus, Hamburg

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 reist mit.

Nick Wilder & Richard Oppen, 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

LENA GORELIK: ALLE MEINE MÜTTER

Lena Gorelik liest aus ihrem neuen Roman „Alle meine Mütter“ und verbindet darin Fragen von Herkunft, Identität und Zugehörigkeit. In einer collageartigen Erzählweise verknüpft sie autobiografische Elemente, Gespräche und Beobachtungen zu einem vielschichtigen Blick auf das Muttersein. Gorelik, vielfach ausgezeichnet, schafft einen ebenso persönlichen wie gesellschaftlich relevanten Zugang zu einem universellen Thema. Mehr Infos und Karten für 14 Euro unter www.literaturhaus-hamburg.de.

12. Mai, 19.30 Uhr • Literaturhaus, Hamburg



DEM PÖBEL ZUR FREUDE

Eine ebenso schräge wie hochkarätige Satirerunde: Johannes Flohr, Piero Masztalerz, Tobias Vogel und Ella Carina Werner verbinden Geschichten, Cartoons, Musik und jede Menge absurden Humor zu einem Format, das monatlich auf die Bühne kommt. Als Gast bringt diesmal Dorthe Landschulz zusätzliche Perspektiven ein. Ein Mix aus Wortwitz, Zeichenkunst und schrägen Einfällen, der den Wahnsinn der Gegenwart pointiert spiegelt und überraschend treffsicher unterhält. Mehr Infos und Karten für 17,80 Euro gibt's unter www.centrankomitee.de.

20. Mai, 20 Uhr • Centrankomitee, Hamburg





PHOSPHORESCENT

Phosphorescent, das Alter Ego des amerikanischen Songwriters Matthew Houck, bewegt sich mit „Revelator“ zwischen Melancholie und leiser Aufbruchsstimmung. Die Songs kreisen um Erschöpfung, Nähe und die fragile Balance eines Lebens, das immer wieder ins Wanken gerät. Houcks brüchige Stimme trifft auf eine warme, oft schwebende Klangästhetik. Was im Studio tastend und suchend wirkt, gewinnt live an Kraft: Die Stücke öffnen sich, werden direkter und entwickeln eine besondere Nähe zum Publikum – intensiv, ehrlich und überraschend hoffnungsvoll. Mehr Infos und Tickets für 28 Euro zzgl. Gebühr unter www.nochtspeicher.de.

23. Mai, 20 Uhr • Nochtspeicher, Hamburg

ANZEIGE



VEER LÜÜD IN'N NEVEL – REIF FÜR DIE INSEL

Ein Team-Wochenende in der schleswig-holsteinischen Seenlandschaft soll den Zusammenhalt stärken – zumindest in der Theorie.

In der Praxis kentert das Vorhaben: Vier Abteilungsleiter gehen bei einer Schnitzeljagd buchstäblich baden, ihr Boot schlägt leck.

Durchnässt retten sie sich auf eine einsame Insel. Im dichten Herbstnebel warten sie auf Hilfe – doch statt Teamgeist wachsen Misstrauen, Rivalität und Chaos. Mit jeder Stunde bröckeln Moral und Fassade, bis kaum noch etwas vom zivilisierten Miteinander bleibt. Eine herrlich schwarze Komödie von Tim Firth. Mehr Infos, weitere Termine und Karten gibt's unter www.ohnsorg.de.

Premiere: 24. Mai, 18 Uhr • Ohnsorg-Theater, Hamburg

Fotos: Curtis Milliard / Christian Enger / G2 Baranick




LANDGESTÜT TRAVENTHAL
Oldtimertreffen
TEILEMARKT
Antik & Trödelmarkt
24. Mai (Pfingstsonntag)
25. Mai (Pfingstmontag)
 mit US-Car Special
 23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
 HISTORISCHER HENGSTSAAL

VERANSTALTUNGEN



JAN PLEWKA SINGT SIMON & GARFUNKEL

Der Selig-Frontmann Jan Plewka taucht mit seiner Schwarz-Roten Heilsarmee in den Kosmos von Simon & Garfunkel ein. Klassiker wie „The Sound of Silence“ oder „Mrs. Robinson“ treffen auf eine ironische Rückschau auf die 60er-Jahre. Zwischen Nostalgie und Gegenwart entfaltet sich ein Abend voller Gefühl, Charisma und musikalischer Intensität – eine Hommage, die bekannten Songs neue Strahlkraft verleiht. Mehr Infos und Karten ab 35 Euro gibt's unter www.sasel-haus.de.

29. Mai, 20 Uhr • Sasel-Haus, Hamburg



BERND STELTER

Lieder erzählen Geschichten – oft in wenigen Minuten, direkt und voller Gefühl. Genau darin liegt ihr Zauber. Bernd Stelter nutzt diese Form ganz persönlich: wie ein musikalisches Tagebuch, mal heiter, mal nachdenklich, immer nah dran. „Sonne im Herzen, Blödsinn im Kopp!“ vereint beides und führt durch einen Abend voller Stimmungen. Zwischen leisen Momenten, humorvollen Spitzen und eingängigen Melodien entsteht ein abwechslungsreiches Programm, das bewegt, unterhält und lange nachklingt.

Mehr Infos und Tickets:
www.kolosseum-luebeck.de

26. Mai, 20 Uhr • Kolloseum, Lübeck



STEFAN HASSELMANN

Unterwegs sein als Haltung: Stefan Hasselmann erzählt auf seiner Tour „Stadt Land Meer“ vom Suchen, Zweifeln und Ankommen. Zwischen Meeresrauschen und Späti-Momenten entstehen Lieder über Nähe, Freiheit und das Miteinander in unruhigen Zeiten. Mit klugen Texten und eingängigen Melodien bewegt er sich zwischen Chanson und Blues. Seine charakteristische Stimme und feine Ironie verleihen den Songs eine persönliche Note – ruhig, nachdenklich und doch nah am Alltag. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.kultavida.de.

29. Mai, 19.30 Uhr • KultaVida, Ahrensburg



THE MUSIC OF

QUEEN

mit
VALENTIN
FINDLING



LIVE
präsentiert von



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



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



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



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



EIN SOMMERTAGSTRAUM

Die Fantasterei in Techelsdorf ist überregional für das stets ausverkaufte Rotzgröen 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 Zahnnow

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

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

**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 Meishet:
t.meishet@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 Redaktionschluss:
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

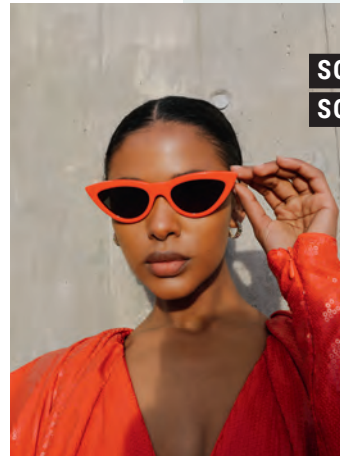
Im Juni feiern wir Vielfalt, Sichtbarkeit und Solidarität. Wir erzählen von Menschen, die den Norden bunter machen, und zeigen Ihnen, was für Aktionen im Norden stattfinden. Mit Adressen, Terminen und Ideen zum Mitmachen – alles, was Sie für einen stolzen Pride-Monat brauchen, gibt's in unserer nächsten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



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)

AGILE ALLESKÖNNER. FÜR JEDEN TAG



Ab sofort verfügbar

RIESE & MÜLLER

NEVO 5

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



CHARGER 5

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



Ab sofort verfügbar



Jetzt das NEVO5 oder CHARGER5
Probe fahren!
Vereinbaren Sie gern einen Termin.

04121-7 64 63



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de