

lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

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.



Sylt Living - ein Stück Lebensgefühl für Ihr Zuhause



HENNINGS
Möbel

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

*Wir sehen
uns in
Büdelsdorf!*

Irrtümer, Liefermöglichkeiten, Farbabweichungen sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Alle Maßangaben sind ca.-Maße. Solange der Vorrat reicht. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH.

EINKAUFEN
MIT DER



KNUTZEN
HOME

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



STUHL MONTANA
Stapelbar
129,-



TISCH LIVINGSTON
Maße ca. 180x90x75 cm

UVP 699,-
599,-

STUHL ADORA
UVP 249,-
199,-

JUBILÄUMS-STRANDKORB

Edle Bullaugen, Lifter für leichtere Verstellung,
Doppelrollen 360° drehbar, Stoff und Bezüge
waschbar, inkl. zwei extra Kissen

1.499,-



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

KNUTZEN HOME Schönberg
Eichkamp 18
Tel. 04344 41 32 20

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

Irrtümer, Liefermöglichkeiten, Farbabweichungen sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten, solange der Vorrat reicht.

Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH



PFINGSTEN
AM 24. &
25. MAI
2026



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

RÜCKBESINNUNG

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

MUTIGE STIMMEM ...

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

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

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

Titel: © Stiftung Naturschutz SH

KULINARISCHE PFINGSTTAGE

Die Vorfreude auf das „Pfungst-Lunchbuffet“ an Pfingstsonntag und Pfingstmontag dem 24. & 25. Mai ist besonders den ersehnten Spargelgerichten und den knackigen Frühlingssalaten 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.....20

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

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

Raus ins Grüne! Das ist los im Mai 10

Natur & Genuss verbinden.....20

RESSOURCEN SCHONEN UND SCHÜTZEN

Auf Spurensuche: landeseigenes Spurenstoffzentrum für Schleswig-Holstein22

Reparieren & kreieren: Werk statt Konsum26

Mehr Vernetzen, mehr Selbstwirksamkeit, mehr

Klimaschutz28



46

Wilde Zeiten Küche



22

Auf Spurensuche: landeseigenes Spurenstoffzentrum für Schleswig-Holstein

HIN & WEG

Traumhaftes Friedrichstadt30

Strand – Pause – Ooom! – SPO macht glücklich...32

Moin, Matjes! – Glückstadt feiert die 5. Jahreszeit .34

HAPPY FAMILY

Hansestadt-Highlights für die ganze Familie.....36

Wenn Katzen Kindern das Lesen beibringen.....38

JA, ICH WILL!

Die Liebe feiern40

SO SCHMECKT DER NORDEN

Wilde Zeiten Küche.....46

MODE & BEAUTY

Inspired by Love Story54

NORTEX: Mode, die Erinnerungen schafft.....62

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Sodbrennen: Was tun, wenn's brennt?.....64

HAUS, HOF & GARTEN

Immer schön auf dem Boden bleiben68



54
Inspired by Love Story

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Mai	76
Veranstaltungshighlights	86

MENSCHEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

Ein kunstvolles Jubiläum	82
Sanata Doumbia-Milkereit im Gespräch	84

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial	3
Impressum	98
Vorschau Juni	98



26

Reparieren & kreieren:
Werk statt Konsum

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

WIR SCHLIESSEN!



TOTALER RÄUMUNGSVERKAUF

ALLES MUSS RAUS

04.05.2026
bis
27.06.2026



JoJo *nachhaltig anziehend* · Kiel · Holtener Straße 55
Telefon 0431 555 162 · www.jojo-mode.de

TRENDS & NEWS

IM MAI 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Gizmo

SANFTE SEELE
MIT KUSCHELBEDARF



Im Tierheim Uhlenkrog wartet Kater Gizmo auf einen neuen Anfang. Die etwa fünfeinhalbjährige Samtpfote ist ein ausgesprochen lieber, anhänglicher Gefährte mit großem Kuschelpotenzial. Veränderungen setzen ihm jedoch zu: In seinem letzten Zuhause reagierte er mit Unsauberkeit auf Stress und kam deshalb zurück ins Tierheim. Dort zeigt er sich wieder zuverlässig und nutzt seine Toilette ohne Probleme. Möglich ist, dass auch gesundheitliche Faktoren wie Struvitsteine eine Rolle spielten – aktuell erhält Gizmo entsprechendes Diätfutter. Gesucht wird ein ruhiger Haushalt mit viel Verständnis, Geduld und möglichst unkomplizierten Rahmenbedingungen. Mehr Infos unter www.tierheim-kiel.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

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

SCHÜLERAUSTAUSCH ZUHAUSE AUF ZEIT GESUCHT

Auch in diesem Jahr reisen wieder viele junge Menschen im Rahmen eines Schüler*innenaustauschs aus der ganzen Welt nach Deutschland. Sie freuen sich darauf, unsere Kultur kennenzulernen, eine Schule zu besuchen und Freundschaften zu knüpfen. Für einen reibungslosen Start brauchen sie eine offenherzige Familie, die ihnen während ihres Schüler*innenaustauschs ein Zuhause auf Zeit schenkt. Experiment, Deutschlands älteste gemeinnützige Austauschorganisation, sucht für acht Austauschschüler und -schülerinnen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren Gastfamilien in Kiel und Umgebung, die ihre Tür einem internationalen Gast öffnen möchten. Steckbriefe und Profile der Jugendlichen können unter www.experiment-ev.de/aktuelle-gesuche angeschaut werden.

Foto: Experiment/privat



TIPP DES MONATS

Fehmarn Feeling

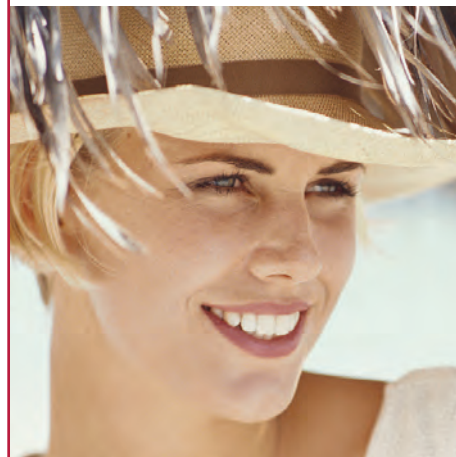


WUCHTIGE WINDBEUTEL



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 tiggern 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

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 Platum (1)

**EGAL WELCHES FAHRRAD DU FÄHRST:
RADFAHREN MUSS NICHT WEHTUN!**

RIDE SMART • FEEL COMFY

COMFYTTERS

BIKEFITTING.WORKS

WESTRING 256 | KIEL
WWW.COMFYTTERS.DE
ERGONOMISCHE RADANPASSUNG

**SATTEL UNBEQUEM
KNIE- ODER RÜCKENSCHMERZEN
TAUBHEITSGEFÜHLE**

ALLE INFOS:

Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:

GOLDANKAUF

Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH

Machen Sie Ihr Gold zu Geld

Bordesholm Montag bis Mittwoch
Holstenstr. 16 10 bis 17 Uhr

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

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

WETTBEWERB

DEUTSCHLAND SUMMT

Der bundesweite Deutschland summt!-Pflanzwettbewerb startet in seine elfte Runde: Ab sofort sind Menschen in ganz Deutschland eingeladen, ihre Flächen naturnah zu gestalten und Lebensräume für Wildbienen und andere Insekten zu schaffen. Der Wettbewerb zeigt, wie viel sich schon mit kleinen Veränderungen erreichen lässt. Heimische Stauden und Wildblumen, Kräuter, Totholz, offene Bodenstellen oder kleine Sandbereiche bieten Nahrung und Nistmöglichkeiten für zahlreiche Insektenarten. Gleichzeitig entstehen Orte, an denen Natur direkt erlebt werden kann. Interessierte laden ihren Beitrag bis spätestens 31. Juli auf der Wettbewerbsplattform hoch: www.wettbewerb.wir-tun-was-fuer-bienen.de. Egal, ob die Fläche zwei Quadratmeter oder 5.000 Quadratmeter groß ist, öffentlich oder privat – für alle Interessierten gibt es eine passende Kategorie.



Foto: Nabu Gruppe Kaarst Korschenbroich

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

ANZEIGE

LEICHTER IN DEN SOMMER STARTEN

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

Der Mai macht alles neu – und Sie vielleicht ein bisschen leichter. Weniger Dinge, mehr Raum zum Durchatmen: Was seit Jahren ungenutzt in Schubladen liegt, belastet oft unterschwellig. Nicht mehr zeitgemäßer Gold- oder Silberschmuck, nutzloses Silberbesteck, das nie auf den Tisch kommt, oder alte Zahnkronen aus Gold – all das hat Materialwert. Gerade jetzt ist der perfekte Moment, sich von Altlasten zu lösen und Platz für Schönes zu schaffen: neue Garten- oder Balkonmöbel, Blumen und Pflanzen – alles, was die warmen Tage gemütlich macht. Und angesichts der hohen Edelmetallpreise lohnt es sich besonders, Schmuck und Silberbesteck zu verkaufen. Fragen Sie sich:

Würde ich es wirklich vermissen? Wenn nicht, ist das Geld im Portemonnaie oder auf dem Konto besser aufgehoben als im Schrank. Bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 können Sie Goldschmuck, Zahngold, Silberschmuck, Silberbesteck und versilbertes Besteck unkompliziert zu Geld machen – einfach so mitbringen, wie es zu Hause liegt. Ein Termin ist nicht nötig. Kommen Sie während



der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags 10 bis 14 Uhr sowie zusätzlich donnerstags und freitags 16 bis 19 Uhr. Bitte Personalausweis mitbringen. Mehr Infos unter www.zeitanker.eu oder Tel.: 0431 / 56 51 78.

Fotos: Adobe Stock – KI generiert

Goldschmuck verkauft man in Kiel bei Zeitanker!

Silberbesteck auch.



ZEITANKER

Inhaber Timo Keil

Holtenauer Straße 88 • Kiel

Tel. (0431) 565178 • www.zeitanker.eu

Neue Öffnungszeiten:

montags–freitags 10–14 Uhr

zusätzlich donnerstags und freitags 16–19 Uhr



AKTIONSMONAT NATURERLEBNIS RAUS INS GRÜNE!

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

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

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

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



ANZEIGE

MIT DEN KVG-STRANDLINIEN DIREKT ANS MEER **START DER SAISON AM 11. APRIL**

*Pünktlich zum Start in die warme Jahreszeit bringt die **KVG** ihre beliebten Strandlinien zurück auf die Straße, die Sie bequem an Kiels schönste Strände befördern.*

Vom 11. April bis zum 11. Oktober können Fahrgäste wieder bequem und umweltfreundlich ohne Auto an die Strände der Kieler Förde gelangen. Das geht mit den KVG-Strandlinien nämlich nicht nur fix, sondern auch unkompliziert. Die beiden Linien sind zentral in Kiel zu erreichen und bringen unter der Woche und am Wochenende Kieler*innen und Tourist*innen nach Laboe, Schilksee und Strande sowie zum Falckensteiner Strand.

X90 – FALCKENSTEINER STRAND

Mit der Linie X90 erreichen Badegäste täglich vom Kieler Hauptbahnhof mit nur wenigen

Zwischenhalten schnell den Falckensteiner Strand für einen entspannten Ausflug ans Meer. Die Verbindung bietet insbesondere für spontane Ausflüge eine attraktive und stressfreie Alternative zum Individualverkehr und ist unter der Woche ein unkomplizierter Weg ans Wasser.

X92 – LABOE, SCHILKSEE UND STRANDE

Ergänzend dazu verkehrt der StrandExpress X92 an den Wochenenden und verbindet die Kieler Innenstadt direkt mit den beliebten Stränden in Laboe, Schilksee und Strande.

Wer am Wochenende ein bisschen Fördeluft schnuppern möchte, hat mit der Verbindung die perfekte Möglichkeit, völlig unabhängig von Parkplätzen und Spritpreisen. Damit wird das Angebot insbesondere für Wochenendausflüge und Kurztrips weiter ausgebaut. „Mit unseren Strandlinien ermöglichen wir eine unkomplizierte und nachhaltige Anreise an die Küste – ganz ohne Parkplatzsuche und Verkehrsaufkommen“, heißt es seitens der KVG.

Alle aktuellen Abfahrtszeiten und Verbindungen sind online unter www.kvg-kiel.de, nah.sh sowie in der NAH.SH-App abrufbar.

Fotos: KVG-Kobarg (1) / Förde-Fotolein (1)

Salzluft statt Stadtluft.

Mit den Kieler Strandlinien vom 11. April bis 11. Oktober 2026 aus der Stadt direkt ans Meer!



Hier finden Sie die Fahrpläne:

X90 zum Falckensteiner Strand

X92 nach Strande und Laboe





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



DAS IST LOS

ANZEIGE



HERRLICH GENIESSEN, PRACHTVOLL FEIERN

AMBIENTA Frühlingsfestival auf Gut Sierhagen

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

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

FEINES KUNSTHANDWERK in Süderschmedeby

ANZEIGE



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

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



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**

Blumen- und Pflanzenmarkt

**Samstag, 9. Mai 2026, 9:30 – 15 Uhr
Bunsenstraße 32, 24145 Kiel**

- Blumen- und Gemüsepflanzen
- Gartendeko aus Metall
- Kunsthandwerk
- Waffeln, Kaffee und Kuchen
- Würstchen vom Grill
- Produkte aus dem Textildruck
und der Tischlerei

drachensee.de

DAS IST LOS

ANZEIGE



Foto: Stiftung Drachensee

SELBSTGEZOGENE PFLANZEN UND HANDGEMACHTE DEKO

Die **Landschaftspflege Drachensee** lädt am 9. Mai von 9.30 bis 15 Uhr zum Blumen- und Pflanzenmarkt nach Kiel-Wellsee ein. Im Gewächshaus und auf dem Freigelände an der Bunsenstraße 32 werden verschiedene Sommerblumen wie Geranien, Fuchsien oder Lobelien angeboten. Das Gärtnerenteam verkauft zudem Kräuter und Gemüsepflanzen, darunter Zucchini, Paprika und Tomaten. Gartenaccessoires wie geschmiedete Rankhilfen, Blumenstecker oder Feuerkörbe gehören ebenso zur Angebotspalette des Marktes wie Kunsthandwerk, bedruckte Textilien (u. a. Hoodies und Taschen) und Eigenprodukte der Tischlerei. Am Büfett gibt es Würstchen vom Grill, Kaffee, Kuchen und frisch gebackene Waffeln.

9. Mai, 9.30 bis 15 Uhr • Stiftung Drachensee, Kiel-Wellsee

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.



Foto: Gartenzauber

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

das Tandemprojekt von kulturgrenzenlos e.V.

In unserem Tandemprojekt vermitteln wir Menschen mit & ohne Flucht-/Migrationserfahrung anhand gemeinsamer Interessen.

Unser Motto lautet dabei "Inklusion durch Freundschaft"

Uns ist wichtig, dass sich die Tandems auf Augenhöhe begegnen.

Während wir uns über jede Anmeldung gleichermaßen freuen, suchen wir aktuell insbesondere nach Menschen ohne Flucht- oder Migrationserfahrung. Wir haben eine sehr lange Warteliste von Menschen mit Fluchterfahrung.

Anmeldung:
www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/



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

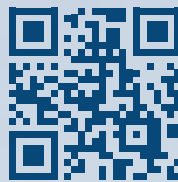
Holstenküste 2026



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





KIEL AUF DEM RAD KENNENLERNEN

ADFC-NEUBÜRGER*INNENTOUREN 2026

*Erkunden Sie Kiel gemeinsam mit erfahrenen, geschulten ADFC-Radtourenführerinnen und -führern:
Auf den Neubürger*innentouren lernen Sie die Fördestadt von ihrer schönsten Seite kennen.*

Kiel ist eine Fahrradstadt: Die Landeshauptstadt baut ihr Radverkehrsnetz kontinuierlich aus, damit das Radfahren in Kiel noch attraktiver und sicherer wird. Täglich sind viele Menschen an der Förde mit dem Rad unterwegs, um schnell ans Ziel zu kommen. Auch Sie profitieren – auf dem Fahrrad sind Sie zügig und umweltfreundlich unterwegs und tun gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit. Unterwegs erhalten Sie an verschiedenen Haltepunkten spannende Informationen zur Kieler Stadtgeschichte und lernen zugleich das Kieler Radroutennetz kennen – einschließlich Teilen des Veloroutennetzes VR 1–10 (siehe www.kiel.de/velorouten). Die Strecken führen auf befestigten Oberflächen am Wasser

entlang sowie durch Stadtstraßen und grüne Abschnitte. Treffpunkt ist das Fahrradparkhaus „Umsteiger“ mit über 600 Stellplätzen, nach der Erweiterung Ende 2026 sogar über 800 Stellplätzen. Die geführten Touren sind ein kostenloses Angebot der Landeshauptstadt Kiel und erfolgen auf eigene Gefahr.

DAS NEUE KIELER VELOROUTENNITZ

Velorouten in Kiel gibt es seit 1988. In den vergangenen Jahren haben sich die Anforderungen an die Infrastruktur durch Lastenräder und E-Bikes erheblich gewandelt. Auch sind immer mehr Räder im Stadtbild unterwegs.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Neben der Lage und der Bezifferung der Routen ist die Kategorie „Premiumroute“ neu. Die Stadt arbeitet daran, die Premiumrouten autofrei, mindestens aber autoarm, ampelarm und kreuzungsarm zu gestalten. So lassen sich mit dem Fahrrad in kurzer Zeit weite Strecken zurücklegen. Die Velorouten 1-5 sowie die bekannte Veloroute 10 sind bereits befahrbar. Hier wird der Ausbaustandard nach und nach verbessert. Die Velorouten 6-9 befinden sich derzeit in der Planung.

Weitere Infos zu den **ADFC-Neubürger*innentouren** finden Sie unter www.kiel.adfc.de und unter www.kiel.de.

Fotos: LH Kiel - Christoph Edelhoff

Kiel. Sailing.City.
kiel

Neu in Kiel? Jetzt zur Radtour aufsatteln!

Zum Kennenlernen der Stadt und ihrer Radwege bieten wir Ihnen fünf verschiedene Radtouren an, bei denen Sie kompetent vom ADFC durch die Stadt geführt werden. Die ca. 20 Kilometer werden im langsamen Tempo gefahren. Die Teilnahme ist kostenlos. Auch interessierte Kieler*innen sind herzlich willkommen.

Treffpunkt

18.00 Uhr vor dem Umsteiger am Hauptbahnhof, Sophienblatt 29, 24114 Kiel. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 15 Personen begrenzt.

Anmeldung erbeten unter bmm@kiel.de

Termine 2026 (jeweils donnerstags)

16.04. Tour Nord (18 km)
07.05. Tour Südwest (21 km)
25.06. Tour Ost (17 km)
20.08. Tour Nordwest (18 km)
24.09. Tour Südost (20 km)

Dauer: Circa 2 bis 3 Stunden
Weitere Infos: www.kiel.de/radtouren

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



Immer wieder neu, immer wieder gut

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

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

NACHHALTIGKEIT IM BLICK

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

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

KULTUR FÜR ALLE

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

17. Mai, 10-18 Uhr

Schloss Gorttorf, Schleswig, landesmuseen.sh



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



Natürlich können auch dieses Jahr wieder Bio-Produkte erworben werden

Gorttorfer Land- markt

innovativ | nachhaltig | kreativ | bio



So. 17. Mai

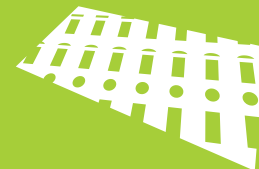
10-18 Uhr

Eintritt 7 €, Kinder frei

Buchen Sie
jetzt Ihr
Online-Ticket



schloss-gorttorf.de/landmarkt-tickets



**Museumsinsel
Schloss Gorttorf**

Landesmuseen SH

gefördert von

 Sparkasse

 PROVINZIAL

DIE ARCHE
WIRD 30!

Spenden,
Schenken,
Gratulieren

Die Arche Kinderstiftung
DE2 3702 0500 0003 0301 00
Stichwort: Arche30
www.kinderprojekt-arche.de/spende/arche30

DAS IST LOS



Foto: Abbie Stock

Curvy Flohmarkt

von CURVYBEACHGIRL

Stöbern, entdecken, wohlfühlen: Beim Curvy Flohmarkt erleben Sie Secondhand-Schätze ab Größe 44, Lieblingsstücke mit Geschichte und ganz viel Community. In der besonderen Atmosphäre der Kieler Pumpe trifft Curvy Love auf gute Vibes – ideal, um Ihren Kleiderschrank nachhaltig und stilvoll zu erweitern. Mit Pre-Access-Ticket sichern Sie sich bereits ab 11 Uhr die besten Teile, bevor der reguläre Einlass startet. Ab 12 Uhr ist der Eintritt für alle kostenfrei. Kommen Sie mit Freund*innen, Familie oder solo – hier zählt Austausch, Lachen und gegenseitiger Support. Mehr unter www.curvybeachgirl.com.

3. Mai, 12 bis 16 Uhr • Die Pumpe, Kiel

Kiel. Sailing.City.
Kiel

Ein Spaziergang über den Nordfriedhof

Sonntag, 10. Mai 2026, 11.00 Uhr

Was macht der Maulwurf auf dem Friedhof? Spannende Exkursion über das Leben der Maulwürfe.

Der
Frühling
ist da!

kiel.de/friedhof

ANZEIGE

WAS MACHT DER MAULWURF AUF DEM FRIEDHOF?

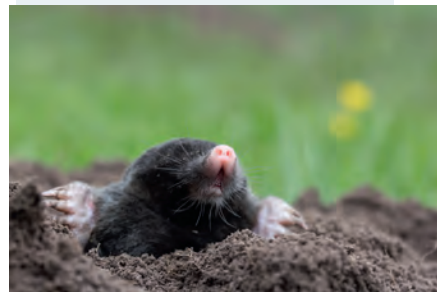


Foto: Abbie Stock

Überall sieht man die braunen Erdhaufen auf den Feldern. Aber wer weiß schon etwas über den kleinen schwarzen Pelzträger, der so manche Gartenbesitzer*innen ärgert? Auch auf dem **Nordfriedhof** ist er zu Hause. Kinder sind mit ihren Eltern und Großeltern eingeladen, den Maulwurf näher kennenzulernen. Die Besucher*innen erfahren, wo der Maulwurf lebt, was er frisst, wie groß sein Revier ist und wie er sich orientiert. Gemeinsam wird nach Maulwurfsgängen gegraben und vielleicht trifft man ja sogar auf ein besonders neugieriges Tier. Ergänzt wird die Führung durch ein kleines Rahmenprogramm mit Film, Geschichten und Überraschungen. Die Führung ist kostenlos und wird nach Rücksprache barrierefrei sein. www.kiel.de/friedhof

10. Mai, 11 Uhr • Eingang Nordfriedhof, Westring 481, Kiel

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



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

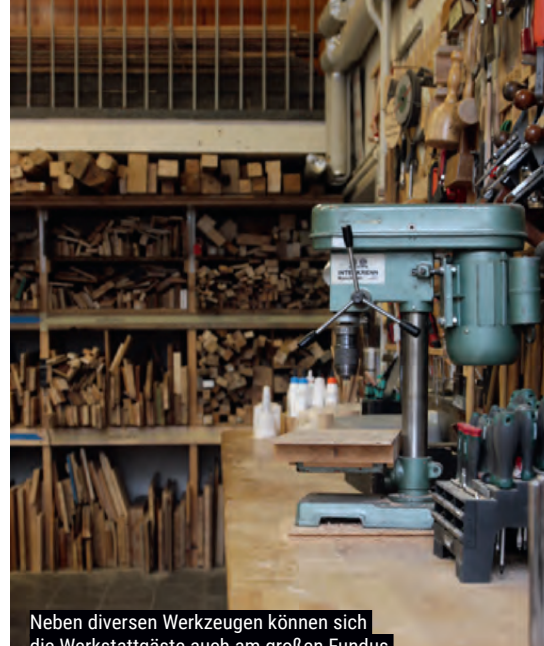
Im Grundkurs Basiswissen Holzbearbeitung lernen Sie verschiedene Techniken detailliert kennen, um eigene Projekte noch besser umsetzen zu können. Am 15. Mai steht beispielsweise das Thema „Werkzeug schärfen“ an. Sie lernen die verschiedenen Möglichkeiten kennen, vom Schleifstein über Schleifpapier auf einer Glasplatte bis hin zur Schleifmaschine. Am 12. Juni können Sie alles über das Bohren mit Bohrmaschine und Akkuschrauber 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.

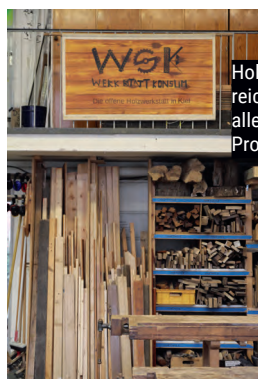
SEIT 12 JAHREN IN DER ALTEN MU

„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.





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!



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

Holstein und seine Naturerlebnisse der besonderen Art.
Lassen Sie sich verzaubern!

MAGISCHE ORTE ENTDECKEN

Schleswig-Holstein hat Orte, die wirklich besonders sind. Dazu gehört das Himmelmoor in Holstein.

Wer einmal in die vielfältige Natur Holsteins eintaucht, spürt schnell: Diese Landschaft lässt einen so leicht nicht mehr los. Zwischen sanften Hügeln, weiten Wiesen und stillen Wasserläufen entfaltet sich eine beeindruckende Kulisse, die mit etwas Glück magische Momente schenkt und zugleich den Blick für das Besondere schärft.

Die Region begeistert mit einer außergewöhnlichen Bandbreite an Naturräumen. Im Naturpark Aukrug laden weite Wälder und idyllische Landschaften dazu ein, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen. Das Pinneberger Baumschulland fasziniert mit seinen scheinbar endlosen Baumreihen und blühenden Rosengärten. Im idyllischen Holsteiner Auenland schlängeln sich zahlreiche kleine Flüsse gemächlich durch die Landschaft und schaffen ein Bild von stiller Ursprünglichkeit. Und in den weiten Elbmarschen prägen saftig grüne Wiesen und der weite Horizont das Landschaftsbild.

EINE FAST GREIFBARE MAGIE

Holstein ist eine Region, die dazu einlädt, bewusst innezuhalten. Immer wieder eröffnen sich besondere Plätze, die zum Staunen ein-

laden – Orte, an denen das Zusammenspiel von Licht, Natur und Atmosphäre eine fast greifbare Magie entstehen lässt. Wenn die Sonne durch dichte Baumkronen fällt, sich Nebel über Moorflächen legt oder das Wasser im Abendlicht glitzert, entstehen Momente, die man am liebsten für immer festhalten möchte.

Nicht jeder dieser magischen Orte offenbart sich auf den ersten Blick. Oft sind es flüchtige Augenblicke, die sich nicht planen lassen: ein besonderer Lichteinfall am frühen Morgen oder diese besondere Stille auf der spiegelglatten Wasseroberfläche im Abendrot.

UNVORHERGESEHENER ZAUBER

Wer sich Zeit nimmt, aufmerksam durch die Landschaft geht und bereit ist, sich auf die Ruhe einzulassen, wird mit genau solchen Momenten belohnt. Es ist ein wenig Glück, das dazugehört



Was für ein Ort:
Die Lindenallee
mit ihrer
besonderen
Ausstrahlung.

– und die Bereitschaft, einfach zu verweilen. Doch gerade diese Unvorhersehbarkeit macht den Zauber aus: Wenn Natur und Stimmung sich ergänzen, entstehen Erinnerungen, die lange nachwirken und Holstein von seiner geheimnisvollsten Seite zeigen. Holstein überrascht – immer wieder aufs Neue. Wer sich darauf einlässt, wird nicht nur beeindruckende Natur erleben, sondern auch das Gefühl mitnehmen, etwas ganz Besonderes entdeckt zu haben.

Wunderschön:
Die Stör bei
Sonnenuntergang.
Das sind die magi-
schen Momente,
die tief im Herzen
in Erinnerung
bleiben.



Die Lindenallee bei Seestermühle
ist an mystischen Momenten kaum
zu überbieten.



Vom NABU Schanzenturm hat man eine tolle Aussicht
auf einen Lebensraum, der zur Vogelbeobachtung einlädt.



Das Lichtspiel am Himmelmoor bei Quickborn ist immer wieder ergreifend.

Wie wäre es mit einem
Ausflug in Langes
Tannen bei Uetersen?



TIPPS UND EMPFEHLUNGEN

Wer sich auf die Suche nach Holsteins magischen Momenten begibt, kann sein Glück ein wenig lenken: Besonders in den frühen Morgenstunden, wenn die Landschaft noch im Dunst liegt und die Natur langsam erwacht, oder am Abend, wenn warmes Licht Wiesen, Wälder und Wasser in goldene Farben taucht, zeigt sich die Region von ihrer zauberhaften Seite. Auch ein Perspektivwechsel lohnt sich – sei es ein Spaziergang abseits der bekannten Wege, ein Innehalten an unscheinbaren Orten oder das bewusste Ausschalten von Ablenkungen. Oft sind es gerade die leisen, unbeachteten Plätze, die ihre Magie entfalten. Wer offen durch die Natur geht, wird schnell merken: Die besonderen Augenblicke lassen sich nicht erzwingen, aber sie finden einen – genau dann, wenn man bereit dafür ist.

MAGISCHE ORTE IN HOLSTEIN

ELBSTRAND BROKDORF
WOLLGRASBLÜTE IM HIMMELMOOR
LINDENALLEE SEESTERMÜHE
NABU-SCHANZENTURM
OSTERAUINSEL, BAD BRAMSTEDT
WALD LANGES TANNEN, UETERSEN
NATURPARK AUKRUG



Holstein Tourismus e.V.
Große Nübelstraße 31, 25348 Glückstadt
Tel.: 04124 / 60 49 592
www.holstein-tourismus.de



HANSESTADT-HIGHLIGHTS
FÜR DIE GANZE FAMILIE

MOIN, HAMBURG!

Hamburg mit Kids? Geht wirklich immer! Zwischen Speicherstadt und Stadtpark finden Familien Erlebnisse für jede Laune und jedes Alter. Unsere sieben Tipps liefern Inspiration für den nächsten Familienausflug – teilweise sogar kostenlos.

AMPHIBIENABENTEUER

Stadtrundfahrt trifft Hafensrundfahrt – in nur einem Fahrzeug. Vom Startpunkt Brook 2 geht's mit dem HafenCity RiverBus an Land durch Speicherstadt und HafenCity bis nach Rothenburgsort. Dann folgt der „Big Splash“ ins Wasser. Dauer rund 70 Minuten, Start und Ziel identisch. Besonders spannend für Kinder, und informativ für die Eltern.

ZOOLOGISCHE WELTREISE

Im Museum der Natur Hamburg auf dem Campus der Universität Hamburg geht es auf zoologische Weltreise auf 2.000 Quadratmetern – vom Wal-Skelett bis zu Elch, Walross und Krokodil. Interaktive Stationen erklären Lebensräume und Arten. Das Beste für Familienbudgets: Der Eintritt ist frei.

ALLES UNTER EINEM DACH

Im Westfield Hamburg-Überseequartier in der HafenCity vereinen sich ein besonderes Shopperlebnis, eine große Vielfalt kulinarischer Höhepunkte und beeindruckende Architektur mit zahlreichen Attraktionen für Groß und Klein. Darunter etwa das Museum für immersive Kunst „Port des Lumières“, das „LEGO Discovery Centre“, die „Maxx Motion



Kostenloser Tipp für Hamburg mit unbezahlbarer Aussicht: Der Grüne Bunker auf St. Pauli.



Es geht auf Expedition ins Tierreich im Museum der Natur – ein rundum kostenloser Tipp für Hamburg.



In der Hansestadt Hamburg gibt es für Familien mit Kindern so viel zu entdecken.



Die Walskelette sind ein besonderes Highlight im Museum der Natur.

7D Experience“, das Kino „KINOPOLIS“ mit der Möglichkeit, 4D-Kino zu erleben oder die „KJ Adventure World“, eine Kombination aus Fun Arena, Jump Action und Escape Room. Das Westfield ist direkt mit der U-Bahn zu erreichen.

HAMBURG VON OBEN

Der begrünte Hochbunker an der Feldstraße (St. Pauli) ist seit 2024 öffentlich zugänglich – kostenlos geht es über den Bergpfad bis aufs Dach. Oben warten Dachgarten und 360-Grad-Blicke auf Elbphilharmonie, Michel und Hafen. Ideal für Familienfotos mit „Wow“-Faktor. Zusätzlich gibt es vor Ort eine Bar, ein Restaurant, ein Hotel und eine Eventhalle.

STADTNATUR ENTDECKEN

Zwischen Elbe und Neubauten zeigt die Ausstellung im NaturRaum HafenCity, wie Arten in der Stadt leben – von Seeadler und Brandgans bis zu seltenen Pflanzen in Pflasterfugen und auf Dächern. Interaktive Stationen laden zum Ausprobieren ein, Fragen zu Artenwandel und Stadtökologie werden greifbar. Ein guter Lernstopp für Schulkinder.

DIE SINNE SCHÄRFEN

Bei „Dialog im Dunkeln“ geht es auf Tour in kompletter Dunkelheit – Alltagsräume werden über Geräusch, Berührung, Sprache und Intuition erlebbar. Begleitet wird die Tour von blinden Guides. Am Ende folgt die „Dunkelbar“, in der gegen Bargeld Getränke und Snacks angeboten werden. Der Austausch mit den Guides ermöglicht Einblicke in Lebensrealitäten blinder und sehbehinderter Menschen. Ab 8 Jahren.

STARS HAUTNAH

Das Panoptikum auf St. Pauli ist Deutschlands ältestes und größtes Wachsfigurenkabinett und zeigt über 120 Figuren aus Geschichte, Kultur und Gegenwart. Fotografieren erwünscht – Besucher*innen können die Inszenierungen für eigene Schnappschüsse nutzen.

Im Westfield Hamburg-Überseequartier treffen Shopping, Architektur und Kulinarik auf zahlreiche Attraktionen für Groß und Klein.



Fotos: Adobe Stock (1), Föderal (3), Mediaserver Hamburg / Christian Brandes (1)



Große Vorfreude auf tolle Geschichten: Die Vorlesekinder und natürlich auch die Katzen haben eine wunderbare Zeit beim gemeinsamen Lesen.



Wenn Katzen Kindern das Lesen beibringen

Kaum etwas strahlt so viel Ruhe aus wie das Schnurren einer Katze. Das Tierheim Uhlenkrog macht sich die beruhigende Ausstrahlung der Samtpfoten für ein ganz besonderes Herzenprojekt zunutze.

Manche Kinder sind echte Leseratten und können ihre Lieblingsbücher kaum beiseitelegen. Andere hingegen tun sich besonders am Anfang schwer und mögen es zum Beispiel nicht, in der Schule laut vorzulesen. Die Angst, einen Fehler zu machen und sich vor den Mitschüler*innen und der Lehrkraft zu blamieren, ist zu groß. Das Tierheim Uhlenkrog in Kiel bietet genau für solche leseschwachen Kinder einen geschützten Raum.

PROJEKT „KINDER LESEN KATZEN VOR“

Alles begann 2020, als das Team des Tierheims Uhlenkrog erstmals von dem Konzept „Kinder lesen Katzen vor“, das in Berlin und München bereits umgesetzt worden war, hörte. Studien in den USA hatten gezeigt, dass das Vorlesen die Katzen extrem beruhigt und den Kindern

den Druck nimmt, der beim Vorlesen in der Schule oder auch zu Hause entstehen kann. Das machte die ehemalige Leitung Elisabeth Haase und mehrere Ehrenamtliche so neugierig, dass diese direkt mit der Planung begannen. Heute ist das Projekt nicht mehr wegzudenken – und da die tierische Lesestunde so großen Zuspruch findet, hat das Team beschlossen, auch Kinder ohne Leseschwäche teilnehmen zu lassen. Jeden Montagnachmittag können also sieben- bis zwölfjährige Kinder jeweils eine halbe Stunde lesend mit einer Samtpfote genießen und nebenbei lernen, wie schön es ist, einem Tier Zuwendung zu schenken.

LESEN OHNE ANGST VOR FEHLERN

„Die Kinder können hier ohne Scheu und ohne Ängste lesen“, erklärt Jutta Cavellius, eine der ehrenamtlichen Betreuerinnen des Projekts.



Fotos: Finja Thiede



„Da ist keiner, der meckert und sie ständig verbessert. Denn die Katzen üben keine Kritik, die machen eigentlich nur Freude. Und wenn eine Katze schmusen will, dann wird auch geschmust und nicht unbedingt gelesen. Das gehört auch dazu“, ergänzt sie lachend. Denn nicht nur Lesen wird hier spielerisch geübt, sondern auch soziale Kompetenz und der Umgang mit den Samtpfoten. „Viele Kinder haben zusätzlich zur Leseschwäche zum Beispiel auch ADHS und profitieren ganz stark von dem Projekt“, ergänzt Projektleiterin Dagmar Joppich.

BEREICHERND FÜR MENSCH & TIER

Aber auch für die Vierbeiner ist die wöchentliche Lesestunde ein Gewinn. Studien zufolge haben die rhythmischen Stimmen der Kinder einen beruhigenden Effekt auf die Katzen. Insbesondere solche, die früher schlechte Erfahrungen gemacht haben, können sich beim Vorlesen entspannen und langsam wieder Vertrauen zum Menschen fassen. Eine wunderbare Win-win-Situation also!

Wenn eine Katze schmusen will, dann wird auch geschmust und nicht unbedingt gelesen. Das gehört auch dazu.

Projektbetreuerin Jutta Cavelius

AUCH LUST VORZULESEN?

Ihr Kind möchte auch gerne den Tierheim-Katzen vorlesen? Interessierte Eltern sind eingeladen, sich per E-Mail an jugendarbeit@tierheim-kiel.de zu wenden. Weitere Infos unter www.tierheim-kiel.de/kinder-lesen.

ANZEIGE

FAMILIENSPASS AN ZWEI STANDORTEN

In der **Schwimmschule Käpten Krüger** steht der Badespaß für die ganze Familie im Mittelpunkt. In angenehm warmem 33-Grad-Wasser fühlen sich Groß und Klein sofort wohl. Das vielfältige Angebot für Kinder reicht vom liebevollen Babyschwimmen bis hin zu sicheren Schwimmer*innen. Die Babykurse werden von staatlich geprüften Hebammen begleitet. Großer Beliebtheit erfreuen sich auch die Aquafitkurse für Erwachsene. Die vielseitigen Angebote sorgen für Power, Ausgleich und ein spürbar gutes Körpergefühl – auch bei Schwangeren und Mamas mit Baby beim Rückbildungskurs.

Außerdem gibt es Neuigkeiten zu verkünden: Ab August wird neben dem privaten Schwimmbad in Molfsee ein zweiter Standort in der Astrid Lindgren Grundschule in Klausdorf/Schwentinental das Angebot ergänzen. Alle Kurse können bequem online gebucht werden unter www.kaepten-krueger.de.



Neben Baby- und Kinderkursen bietet Käpten Krüger auch Aquafitness für Erwachsene an.

Foto: Käpten Krüger Kinderschwimmschule



AHOI!

Dein Kind kann noch nicht schwimmen und möchte es gern lernen?

Babyschwimmkurse

Wassergewöhnungskurse für Kleinkinder

Anfänger-Kinderschwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren

Standorte: Molfsee & Schwentinental

Start in Schwentinental nach den Sommerferien 2026



Jetzt Kurs buchen:

WWW.KAEPTEN-KRUEGER.DE

NEU AB
SOMMER 2026
IN
SCHWENTINENTAL

**KÄPTEN
KRÜGER**

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 1060 oder j.koepsell@slowdown-hotels.de.

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

Janine Köpsell, Director of Sales



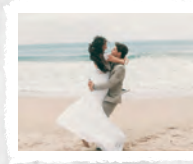
Die Zimmer laden zu einem gemütlichen Wochenende rund um die Trauung ein.

SLOW DOWN
HOTELS

Euer Lifestylehotel bei Kiel & Lübeck

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

*So wird Eure Hochzeit
zur Traumhochzeit an der Ostsee*



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

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



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



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

JA, ICH WILL!

1



2



3

1 ALTER BOTANISCHER GARTEN (KIEL)

Zwischen alten Bäumen und verwunschenen Wegen fühlt sich der Moment angenehm unaufgeregt an. Oben im kleinen Pavillon mit Blick auf die Förde finden Sie Ruhe und Weite zugleich, sodass große Worte ganz natürlich über die Lippen gehen.

2 ROTES KLIFF (SYLT)

Am Roten Kliff trifft raue Natur auf großes Kino. Wenn die Abendsonne die eisenhaltigen Hänge zwischen Wenningstedt und Kampen tiefrot leuchten lässt, fühlt sich ein „Ja“ an wie die letzte Szene eines sehr guten Liebesfilms.

4



5



3 SCHLOSSINSEL IM RANTZAUER SEE (BARMSTEDT)

Umgeben von Wasser, altem Baumbestand und historischen Mauern

fühlt es sich an, als wäre die Zeit hier stehen geblieben. Die perfekte Kulisse für die Frage aller Fragen. Eine anschließende Einkehr im ehemaligen Schlossgefängnis setzt ein besonderes kulinarisches Highlight.

4 FRIEDRICHSTADT

Mit Giebeln, Grachten und Brücken wirkt „Klein Amsterdam“ wie gemacht für romantische Stunden. Während Sie im Tretboot gemächlich durch die Kanäle gleiten und das Licht aufs Wasser fällt, entsteht die passende Kulisse fast von selbst.

5 FEHMARN SundBRÜCKE

Am Fehmarnsund spannt sich der elegante Bogen der Brücke über die Ostsee. Vom kleinen Strandabschnitt aus haben Sie die beste Sicht auf das Wahrzeichen. Vergraben Sie die Füße im Sand, öffnen Sie eine Flasche Wein und bleiben Sie vielleicht für eine Nacht auf der Insel. Alternativ verbinden Sie den Antrag mit einem Abstecher nach Lolland.

6 SCHLOSS PLÖN UND PRINZENINSEL

Das weiße Schloss über dem Großen Plöner See liefert eine historische Atmosphäre und einen eindrucksvollen Weitblick. Nach einem Rundgang unter alten Bäumen bietet sich ein gemeinsamer Spaziergang über die idyllische Prinzeninsel an.

8 ROMANTISCHE SPOTS FÜR DEN ANTRAG

Soll der Antrag besonders romantisch werden? In Schleswig-Holstein gibt es viele Orte, die das perfekte Ambiente für die große Frage bieten.

7 LEUCHTTURM FALSHÖFT

Der Leuchtturm Falshöft grenzt direkt an die Ostseeküste und die Geltinger Birk und bietet nach dem Aufstieg einen Weitblick bis nach Dänemark. Mit der steifen Ostseebrise im Haar und der endlosen Horizontlinie vor den Augen fühlt sich der Moment noch ein wenig magischer an.

8 AUSSICHTSTURM „LANGER OTTO“

Nach einem kurzen Waldspaziergang steigen Sie 27 Meter hinauf und blicken über endlose Baumkronen. Oben ist es so still, dass der Moment ganz Ihnen beiden gehört. Kleiner Tipp: Starten Sie vorher mit einem ausgiebigen Frühstück in der Braaker Mühle.

6



7

8





Gravierte Trauringe KLEINE ZEICHEN, GROSSE BEDEUTUNG

Was Trauringe wirklich persönlich macht, sind die kleinen Details. Im **Atelier 85** verleiht Goldschmiedemeisterin Kristina Koch seit 2022 Ringen, Anhängern und Armbändern eine persönliche Handschrift. In der angegliederten Traditionswerkstatt der Firma Wolter (seit 1902) bietet Atelier 85 Gravuren per Hand oder hochpräzise per CNC an – vom Datum über Koordinaten und Initialen bis zur eigenen Handschrift oder einem Symbol. So entsteht eine persönliche Note, die jedes Unikat noch einzigartiger macht. Zur Hochzeit ist die Gravur die Nuance, die den Ringen Geschichte einhaucht – sichtbar außen oder dezent innen. Im Gespräch klären Sie Schriftbild, Platzierung, Lesbarkeit und Haltbarkeit. Neben Gravuren bietet Atelier 85 auch Umarbeitungen, Neuanfertigungen und Trauringe an. Sie finden das Atelier in der Holtenauer Straße 85. Mehr Infos: www.atelier85-kiel.de

Foto: choreus fotografie

Für Immer

Atelier 85

MEISTERGOLDSCHMIEDE
Holtenauer Str. 85
24105 Kiel



Foto: Tanzschule Grenke

PERFEKTER HOCHZEITS- TANZ & FEIERLOCATION

Die **Tanzschule Grenke** verbindet Hochzeitstanz und Feierlocation unter einem Dach. „Ein Hochzeitstanz ist ein Moment zum Genießen“, sagt Inhaber Dirk Grenke. Paare werden in Einzelstunden individuell vorbereitet – vom klassischen Walzer bis zu Rumba oder Discofox. Seit dem Umzug in die ehemaligen Räume der „Schaubude“ ist nach einer Komplettanierung ein modernes Tanz- und Eventzentrum entstanden. Auch für Hochzeiten, Geburtstage und Firmenfeste mit bis zu 80 Gästen sowie JGAs eignet sich die Location in der Legienstraße 40. www.tanz-kiel.de

Wir lassen Euch in den Hafen der Ehe tanzen...

TANZSCHULE Grenke
Tanzen EINFACH NEU erleben!

„All inclusive“
Für Hochzeitspaare
die sich einen besonderen
Moment wünschen!

Privatstunden / Hochzeitstanzkurse / JGAs
Familien-Workshops / Gäste-Workshops
Location für Eure Feier!
Jetzt kostenfrei zum Vorgespräch anmelden!
www.tanz-kiel.de

JA, ICH WILL!

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

1. RECHTZEITIGE PLANUNG

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

2. DIE FINANZFRAGE

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

3. NICHT AM VORABEND DER TRAUUNG

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

4. TEAMSPIRIT ZEIGEN

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

5. GÄSTELISTE MIT GEFÜHL

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



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE



ZEIT FÜR GEMEINSAME ABENTEUER

Mit der Hochzeit beginnt ein neues Kapitel voller gemeinsamer Wege und unvergesslicher Momente. Die Longines HydroConquest verbindet sportliche Eleganz mit höchster Präzision und ist damit der ideale Begleiter für Ihre Zukunft. Inspiriert von der Welt des Wassersports, überzeugt sie durch ihr markantes Design und eine außergewöhnliche Zuverlässigkeit: wasserdicht bis 30 bar (300 Meter), mit einseitig drehbarer Lünette sowie verschraubter Krone und Gehäuseboden. Entdecken Sie dieses besondere Geschenk oder Accessoire zur Hochzeit bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße 8–10. Mehr Informationen unter www.juwelier-happe.de.

Foto: Franz Happe

Einzigartige
Trauringe
als Symbol
für Ihre
Liebe!



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

www.juwelier-happe.de

HEIRATEN AUF PELLWORM

Auf der Insel heiratet man maritim und außergewöhnlich.

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



HOCHZEIT IST WIE URLAUB

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



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

Fotos: Ines Preisser (1), Nik Meyer (2)



BRAUTFRISURENTRENDS 2026

WENIGER MESSY, MEHR CLASSY

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

Fotos: Adobe Stock (2)



Trendfarben 2026

FARBEN, DIE STIMMUNG MACHEN

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

Fotos: Adobe Stock



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, Perlwiebel, 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.

SCHARFE SACHE PRÄZISION AUS DAMAST

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

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

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

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

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

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



Foto: Grillfürst

DER WILD-HOFLADEN WILD & WILDSPEZIALITÄTEN



grillfertiges
Wildfleisch

geschnitten und mariniert
- auf Vorbestellung

•••

Wildfleisch
z.B. Rücken, Keule, Filet

Wild-Bratwurst

Wild-Cevapcici

Saucen & Chutneys



GUT BOSSEE
Öffnungszeiten:
Samstag 11⁰⁰ bis 14⁰⁰ Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

24259 Westensee
T: 04305-991 993
www.bossee.de

ANZEIGE

WILD GEGRILLT, EINFACH LECKER!

Für viele Menschen gilt Wildfleisch traditionell als typisches Essen für die kältere Jahreszeit. Das hat auch seinen Grund: Da bedingt durch die Jagdzeiten das meiste Wildfleisch im Herbst und Winter anfiel, wurde es auch in dieser Zeit verzehrt, denn es gab noch keine Tiefkühltechnik. Die Tradition im Verzehr von Wildfleisch hat also gar nichts mit der Grilleignung von Wildpret zu tun, denn diese ist exzellent. Wild bringt durch die verschiedenen Wildarten sowie die unterschiedlichen Teilstücke Vielfalt auf den Grill. Dazu kommen die besonderen Stärken von Wildfleisch: Es ist ein reines Naturprodukt, ist besonders zart, fettarm und hat Charakter, nämlich Eigengeschmack. Daher bieten die Wildexperten von **Gut Bossee** ihren Kunden zum Beispiel Steaks aus der Keule, Medaillons vom Rücken und als Krönung das Filet von Dam-, Reh- und Schwarzwild an. Ein Marinieren ist eigentlich nicht nötig, wer es dennoch tun möchte, bekommt beim Einkauf einfache Tipps. Zudem gehören Wildbratwürste, Wildcevapcici sowie selbstentwickelte Saucen und Chutneys, jeweils perfekt auf Wild abgestimmt, zum Angebot. Erfahren Sie mehr unter www.bossee.de oder Tel.: 04305 / 991 993.

Feinstes Wild aus der Region gibt's auf Gut Bossee.



Foto: Gut Bossee

DAS KAISER IN STRANDE Österreich an der Kieler Förde



Illustration: Das Kaiser; Foto: Adobe Stock

Direkt am Strand von Strande gelegen,
verbindet **das Kaiser** entspannte Küstenatmosphäre
mit österreichischer Genusskultur.



Wollen Sie sich kulinarisch eine Auszeit gönnen? Dann schauen Sie mal beim Österreicher vorbei! Der Blick aufs Wasser, das Rauschen der Wellen und eine leichte Brise schaffen den perfekten Rahmen. Auf der Karte treffen alpine Klassiker auf norddeutsche Gelassenheit: Ein Glas Grüner Veltliner aus Niederösterreich oder ein frisch gezapftes Augustiner Helles begleiten hausgemachte Spezialitäten – was kann das Leben schön sein! Wenn's dann noch was Süßes sein darf: Natürlich gibt's auch Kaiserschmarrn! Mehr Infos finden Sie unter www.daskaiser.de.

Süße Seeluft

Zwischen salziger Brise und dem Duft von Bonbons:
Birte Stährmann erzählt in ihrem neuen Roman
vom großen Mut zum Neuanfang.

Wenn der Duft von Himbeere und Zitrone in der Luft liegt und der Blick über die Schlei schweift, ist man in der Welt von Birte Stährmann angekommen. Mit „Das Glück schmeckt nach Meer – Die Bonbonkocherei“ feiert die Eckernförderin den Auftakt einer neuen Genuss-Reihe.

Die Geschichte führt nach Maasholm, wo Protagonistin Annika die familieneigene Bonbonkocherei erbt. Stährmann verleiht der Handlung eine beinahe magische Note: In ihrem Roman wird das Bonscher-Kochen zur handwerklichen Kunst, die weit mehr als nur den Gaumen berührt. Die Süßigkeiten wirken wie eine kleine Medizin gegen die Sorgen der Maasholmer. Trotz dieser zauberhaften Elemente bleibt der Roman fest im echten Norden verwurzelt und führt die Leser*innen an vertraute Orte zwischen der Kieler Förde und der Ostseeküste. Sogar die schwere Sturmflut von 2023 wird the-



BUCHTIPP

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

matisiert, wofür die Autorin den Maasholmer Bürgermeister interviewte. Dass die Wahl auf das idyllische Fischerdorf an der Schlei fiel, ist eine echte Herzensangelegenheit: Für die Autorin ist Maasholm ein persönlicher Glücksort, den sie schon als Kind oft mit ihrer aus Kappeln stammenden Mutter besuchte. Diese tiefe biografische Verbundenheit verleiht dem Buch eine besondere Wärme und Authentizität. Wer Appetit auf mehr hat: Im Herbst folgt bereits die Fortsetzung in einer Flensburger Kaffeerösterei.



...kaiserlich genießen!

**Auszeit vom Alltag?
Kulinarischer Österreich
Urlaub am Strand?**

**Herzlich willkommen und
„Grüß Gott“ im Kaiser in
Strande!**

Am schönsten Platz an der Kieler Förde können Sie das verwirklichen. Genießen Sie eine Auszeit mit Klassikern aus der österreichischen Küche, dazu ein Glas Frizzante aus der Steiermark, Herz was begehrt du mehr?

Jeden Dienstag Backhendl und jeden
Donnerstag „Rippel“!

Wir freuen
uns auf Ihre
Reservierung!

Jeden zweiten
Donnerstag im Monat
Livemusik mit der
der Kaiser's New
Orleans Band.

täglich von 11.00 - 22.00 Uhr geöffnet.
Mittwoch Ruhetag

Küche bis 21.00 Uhr



Strandstraße 30
24229 Strande
Tel. 04349 / 9158440
www.daskaiser.de



SPARGELTARTE

MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND BASILIKUM

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 1 Tarte

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

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

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

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

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

Frisch gebackene Waffeln und die Sonne auf der Nase: Die Terrassensaison lockt auch im Wilhelms nach draußen!



ANZEIGE



Morgenstund GENUSS IM MUND

*Frischer Wind für Genießer*innen: Mit vielfältigen Frühstücksversionen und einer grünen Terrassen-Oase feiert **das Wilhelms** den Frühling.*

Standen im Wilhelms bislang vor allem der beliebte Mittagstisch sowie Kaffee und Kuchen am Nachmittag im Mittelpunkt, beginnt der Genuss nun schon am Morgen. Ob belegte Brötchen, gesunde Breakfast-Bowls oder kreative Stullen: Das Team präsentiert eine vielfältige Frühstücksauswahl. Besonders empfehlenswert: die „Wilhelms Stulle“ – kräftiges Bauernbrot, verfeinert mit Hummus, Paprika-Relish und auf Wunsch mit feinstem Pastrami, oder auch „Cheese and smile“, die kleine Käsevielfalt aus dem Norden. Auch beim neuen Angebot bleibt sich das Wilhelms treu: Verarbeitet werden überwiegend Zutaten aus der Region sowie Produkte von Feinheimisch-Partnern. Neu im Verkaufssortiment sind zudem Kaffee, Tee, Marmelade und Honig, damit Sie sich die Feinheimisch-Qualität auch mit nach Hause nehmen oder verschenken können!

Pünktlich zum Frühling lädt die neu gestaltete Terrasse zum Verweilen ein. Mit Blick auf den grünen Innenhof und junge Apfelbäume ist ein Ort entstanden, der moderne Gastlichkeit und Natur harmonisch verbindet. Ob Frühstück, Mittagstisch, ein Stück Torte oder eine frisch gebackene Waffel – hier lässt sich jede Auszeit besonders genießen. Übrigens können Sie alle Speisen und Getränke auch „to go“ mitnehmen – perfekt für die Pause im Büro oder den Spaziergang im Park.

EIN NEUES KAPITEL: DIE BIBLIOTHEK

Ein weiteres Highlight: Im Haupthaus des Kaiser Wilhelm I. Stifts entsteht derzeit eine Bibliothek. Als familienfreundlicher Treffpunkt für alle Generationen konzipiert, bietet sie künftig den idealen Rahmen für Geburtstage, Jubiläen oder kleine kulturelle Veranstaltungen. Dank des haus-eigenen Caterings wird auch hier für das leibliche Wohl gesorgt – alles aus einer Hand. Mehr Infos finden Sie unter www.wilhelms-kiel.de.

Feinheimisch
genießen.
Regional
erleben.

Das **Wilhelms Kiel** steht für ehrliche Küche mit Zutaten aus der Region. Bistro, Café und Catering – mit Liebe zum Detail und einem starken Gemeinschaftsgefühl.



Wilhelms

Bistro | Café | Catering

FEINHEIMISCH
Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.



Körnerstraße 21

24103 Kiel

www.wilhelms-kiel.de



2fach

Floristik & Patisserie

Seit
18 Jahren
ausgezeichnete
Patisserie & Floristik
in Kiel ♥



SO SCHMECKT DER NORDEN



Bei „2fach“ verschmelzen Floristik, Chocolaterie und Bonsai-Kunst zu einem genussvollen Erlebnis für alle Sinne.



ANZEIGE

VERSTECKTES JUWEL IM HINTERHOF **Genuss, Blütenkunst & Bonsai-Magie**

Wer auf der Suche nach besonderen Geschenkideen oder einem genussvollen Erlebnis für den Alltag ist, wird bei **2fach Floristik & Patisserie** fündig.

Corinna Fleißer, Konditormeisterin und Schokoladen-Sommelière, und Sven Wagenknecht, Florist-Meister und Bonsaifachmann, betreiben das außergewöhnliche Hinterhofgeschäft in der Saarbrückenstraße 14. Sie haben Floristik, Chocolaterie und Bonsai-Kunst unter einem Dach vereint – und damit einen Ort, der alle Sinne anspricht, geschaffen. Abseits des städtischen Trubels entfaltet „2fach“ so seinen ganz eigenen Charme. Mit viel Liebe zum Detail gestaltet, lädt das Geschäft seit Jahren zum Entdecken ein: In diesem Jahr feiert das Unternehmen bereits seinen 18. Geburtstag und blickt auf eine erfolgreiche Entwicklung zurück.

HANDWERK MIT GESCHMACK

Die Floristikabteilung überzeugt mit stilvollen Arrangements für jeden Anlass. Ob klassische Sträuße, moderne Dekorationen oder individuelle Anfertigungen – Kreativität und handwerkliches Können stehen hier im Mittelpunkt. Ergänzt wird das Angebot durch die hauseigene Chocolaterie, die für ihre Exklusivität bekannt ist: In aufwendiger Handarbeit entstehen edle Pralinen, fein abgestimmte Tafelschokoladen,

bezaubernde Marzipan- und Schokoladenfiguren sowie saisonale Spezialitäten. Hochwertige Zutaten und ausgefeilte Rezepturen machen jedes Produkt zu einem besonderen Genuss-Erlebnis und heben sich bewusst von industrieller Massenware ab.

KLEINE WELTEN GANZ GROSS

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Bonsai-Abteilung. Neben einer vielfältigen Auswahl kunstvoll gestalteter Bäume bietet „2fach“ einen sehenswerten Schaugarten, der Besucher*innen in eine ruhige, nahezu meditative Atmosphäre eintauchen lässt. Darüber hinaus umfasst das Angebot den Verkauf sämtlicher benötigter Utensilien wie Keramiken, Scheren, Drähte und spezielle Erden. Fachkundige Beratung, professionelle Pflege sowie ein abwechslungsreiches Kursangebot für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene runden das Konzept ab.

Ein Besuch lohnt sich – sei es zum Stöbern, Entdecken oder einfach, um sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen. Mehr Infos unter www.2fach.eu.



Fotos: 2fach Floristik & Patisserie

Handmade in Kiel

PRALINEN & Kandierte
Drägiertes & **Tafelschokoladen**
Süßes & **BLUMIGES**
Pralinenkurse & SCHOKOLADEN SOMMELIÈRE
EINZIGARTIGER GESCHMACK & Handwerk
LEIDENSCHAFT & **Präsente**
AUGENSCHMAUS & GAUMENFREUDEN
BONSAI & Kokedama
Blumensträuße & **WERKZEUGE**
DÜNGER & Schalen
BERATUNG & In/outdoor Bäume
Handwerk & **KURSE**
Urlaubspflege & **Kleiner Schaugarten**

2 Meister – 2 Gewerke

2fach | Floristik & Patisserie
Saarbrückenstr. 14 (Hinterhof) | 24114
Kiel Fon: +49 431 530 23 33

www.2fach.eu facebook  instagramm 



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

Glanz & Gloria

Lieblingsstücke



Fairfashion & Scandic Lifestyle

FRISCHE LOOKS – STARKE FARBEN
Skandinavische Mode – Accessoires – Geschenke



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

Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesholm

www.lieblingsstuecke.shop

Leinenshirts und Caps von Arnedangels



Kleid von Blueberry
Cardigan & Tuch von Sorgenfri Sylt

Tücher von Sorgenfri Sylt

DER SOMMER KOMMT!

Bei **Glanz & Gloria** in Bordesholm ist jetzt schon Sommer angesagt! In dem Concept-Store von Sabrina John finden Kund*innen von skandinavischen Modelieblingen bis zu besonderen Accessoires und handgefertigten Geschenken alles, was das Herz begehrt. Highlights im Mai sind Modelieblinge von beliebten Brands wie Seasalt Cornwall, Sorgenfri Sylt, Arnedangels und Blueberry, ergänzt mit hochwertigen Lederbags von Harbour2nd. Für besondere Geschenkmomente sorgen Holzuntersetzer von Holzpost und Thermobecher to Go aus Edelstahl. Ganz neu im Sortiment: Luna Cards mit nordischen, bunten Motiven. Mehr Infos unter Tel.: 04322 / 88 87 27 oder online auf www.lieblingsstuecke.shop.

Schmuck von der Manufaktur GABO



Neu: Süße Karten von Luna Cards



Lederbags aus Naturleder von Harbour2nd



Thermobecher to Go aus Edelstahl

TOLLE IDEEN ZUM MUTTER-/VATERTAG



Holzuntersetzer von Holzpost

Fotos: Glanz & Gloria

VINTAGE-VIBES IN DER HALLE 400

Der zweite Förde Fräulein Nachtflohmmarkt kommt!

Kiel hat Geschmack am Nachtflohmmarkt gefunden: Beim Auftakt des neuen Förde-Fräulein-Formats strömten über 2.000 Besucher*innen in die Halle 400, mehr als 120 Stände sorgten für ein breites Angebot und ordentlich Andrang. Schon vor 18 Uhr bildeten sich lange Schlangen, später füllten Stimmengewirr und Musik die Veranstaltungshalle an der Hörn. An den Tischen wechselten Vintage-Mode, Schmuck, Designstücke und Kuriositäten die Besitzer*innen. Dazu gab es Speisen und Getränke, ein Tattoo-Walk-in, DIY-Aktionen, eine Modenschau und einen Impulsvortrag – bis 22 Uhr wurde anprobiert, gefeilscht und neu kombiniert.

NEUER TERMIN STEHT

Nun folgt die ersehnte Fortsetzung: Am 29. Mai 2026 steigt Runde zwei des Förde Fräulein Nachtflohmmarkts, erneut in der Halle 400 in Kiel, von 18 bis 22 Uhr. Der Eintritt kostet 3 Euro. Geplant sind wieder gute Musik und ein entspannter Abend zum Stöbern; einige neue Programmpunkte werden noch bekannt gegeben. Damit es luftiger wird, reduziert das Team die Zahl der Tische. Mitmachen können private Trödler*innen ebenso wie



Fotos: Sebastian Schulten

gewerbliche Anbieter*innen; Tische stehen bereit, Kleiderständer sind hinter dem Stand möglich, ein Müllpfand wird erhoben. Aufbau ist ab 15 Uhr, die Standmiete beträgt 32 Euro (privat) bzw. 47 Euro (gewerblich) pro 2-Meter-Tisch; Werbeflächen wie die LED-Wand können zusätzlich gebucht werden. Tickets und Standbuchungen: foerdefraeulein.de



Förde Fräulein Kathrin freut sich auf den nächsten Flohmmarkt.



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

Schutz, Sicht, Sitz

SO FINDEN SIE DIE RICHTIGE SONNENBRILLE

Die ersten milden Sonnentage sind da – schön für die Laune, anstrengend für die Augen.

Eine gute Sonnenbrille nimmt die Blendung, schützt vor UV-Strahlung und macht den Blick im Alltag deutlich leichter.

Ein hochwertiges Modell erkennt man vor allem am echten UV-Schutz. Achten Sie auf Kennzeichnungen wie „UV 400“ oder „100% UV protection“. Diese Angaben stehen meist auf dem Aufkleber am Glas, am Etikett, auf dem Bügel, der Verpackung oder in der Onlinebeschreibung. Nichts zu finden? Am besten kurz im Fachgeschäft nachfragen und ohne Nachweis lieber nicht kaufen. Ebenfalls entscheidend ist die Blendschutz-Kategorie (0 bis 4). Je höher die Kategorie, desto lichtundurchlässiger sind die Gläser. Von Kategorie 4 wird etwa für die Nutzung im Straßenverkehr abgeraten. Für angenehmes Sehen spielt auch die Tönung eine Rolle: Braun gibt bei wechselndem Licht mehr Kontrast, Grau ist ein guter und beliebter Allrounder. Polarisierende Gläser nehmen harte Spiegelungen von nassen Flächen. Damit die Brille gern getragen wird und optimal schützt, muss sie außerdem gut sitzen. Nichts darf drücken oder rutschen, und die Breite sollte zu Ihrem Gesicht passen. Größere, gut anliegende Gläser halten Seitenlicht ab. Idealerweise lassen Sie sich beim Kauf einer Sonnenbrille in einem Brillenfachgeschäft beraten. Informieren Sie sich auch, ob das von Ihnen begehrte Modell für Tätigkeiten wie das Autofahren geeignet ist. Wenn Schutz, Sicht und Sitz stimmen, begleitet Sie Ihre Sonnenbrille entspannt durch den Frühling – und weit darüber hinaus.

Foto: Adabe Stock

ZauberTopfClub

Einfach besser essen.
Leg jetzt los!

Neu!

JETZT BESTELLEN



Die wichtigsten Rezepte und Tipps für jeden Tag mit Thermomix®

Hier scannen!



Jetzt bestellen unter:

www.zaubertopf.de/basisbuch-regio

amazon.de

978-3-96417-345-4

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de

Mimosa-Pflege FÜR EMPFINDLICHE STOFFE

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



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

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

washologi.de



Fotos: Washologi

Werkstatt Café

Goldschmiede & Galerie · Dahlmannstr. 11
Tel. 0431 - 9 18 65 · www.werkstattcafe-kiel.de

Stilvolle Ohrstecker in Sterlingsilber und 900/-Gelbgold

Brillantes Feuerwerk: 750er-Gelbgold trifft auf ein Pastell-Ensemble in feinsten Fassarbeit.

ANZEIGE

GOLDENE AUSSICHTEN

In der Kieler Goldschmiedewerkstatt von Sandra Prill verschmelzen seit 45 Jahren Tradition und moderne Kreativität zu tragbarer Kunst. Dass im **Werkstatt-Café** mit besonderer Hingabe gearbeitet wird, zeigt sich aktuell in der Nominierung für den Service Award Kiel: Im Juni entscheidet sich, ob die Werkstatt in der Kategorie „Handwerk“ glänzen darf. Ein Blick in die Vitrinen offenbart derzeit wahre Lichtspiele. Ein Ring aus 750er-Gelbgold inszeniert ein funkelnbes Schauspiel: Pastellfarbene Brillanten sind hier wie ein festliches Feuerwerk eingefasst und fangen das Licht bei jeder Bewegung ein. Als dezentes Pendant zeigen sich Ohrstecker, die durch das Zusammenspiel von kühlem Sterlingsilber und sattem 900er-Gelbgold bestechen. Ob Neuanfertigung, Umarbeitung oder die Rettung liebgegener Erbstücke – das Meisterschmuck-Atelier ist eine Institution für Qualität. Mehr unter www.werkstattcafe-kiel.de.

Fotos: Werkstatt-Café

GESCHENKETIPPS ZUM MUTTERTAG „LIEBE MAMA ...“

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

SEIDIGE AKZENTE

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

HERZENSANGELEGENHEIT

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

COOLE SOCKE

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

SCHAUMIGE AUSZEIT

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

KOMFORT IM BAD

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

ORDNUNG ZUM MITNEHMEN

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

GRÜNER DAUMEN

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



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 Farbnuancen,
- ob einreihige oder zweireihige Sakkos,
- ob fließende Stoffe, Strukturen oder dezente Muster.



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

JUNGE FESTTAGSMODE

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



PERSÖNLICHE BERATUNG

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

NORTEX

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



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.

AUA!!! Schmerzen im Knie?

Bei ständigen Beschwerden kann eine Knieorthese helfen. Sie entlastet das Kniegelenk und ermöglicht eine schmerzfreie Bewegung.



Das Kniegelenk schmerzt beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen oder auch nachts? Das sind typische Arthrose-Symptome. Arthrose entsteht vorrangig durch eine Überlastung des Kniegelenks. Die Unloader One® X Knieorthese behebt diese Ursache, indem sie durch eine Last-Umverteilung das Knie entlastet. Von diesem Wirkprinzip können Sie sich jetzt selbst überzeugen.

Orthese unverbindlich testen

Wir laden Sie ein, die Unloader One® X Knieorthese ausführlich zu testen. Gerne beraten wir Sie rund um orthopädische Hilfsmittel zur Behandlung von Kniearthrose.

Gutschein



Unloader One® X hilft bei Knieschmerzen.

Jetzt kostenlos testen.

25.05. – 29.05.2026

0431 2000246

Heikendorf@kowsky.com

Kowsky
SANITÄTSHAUS

Sanitätshaus Kowsky GmbH
Teichtor 19
24226 Heikendorf
www.kowsky.com

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

116 016

- anonym
- kostenfrei
- 24/7 erreichbar

Online-Beratung:
www.hilfetelefon.de



Hilfetelefon **116 016**
Gewalt gegen Frauen
www.hilfetelefon.de



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

WELLNESS IM GLAS

RED ENERGY

Granatapfel und Rote Bete sind Ihre Partner für Energie und Eisenversorgung. Sie kurbeln den Kreislauf an und bringen Sie schnell auf Touren. Ingwer sorgt für das nötige Feuer. Ideal vor wichtigen Terminen oder Work-outs. Ein Shot (50 ml) hat ca. 28 kcal.



Zutaten für 700 ml

- 2 cm Ingwer
- 1 Rote Bete, vorgegart, in Stücken
- Kerne von 1 Granatapfel
- 2 Orangen, geschält und in Stücken
- 1 Grapefruit, geschält und in Stücken

Ingwer zerkleinern, anschließend die übrigen Zutaten zufügen und zu einem möglichst feinen Saft pürieren. Auf Wunsch durch ein feines Sieb passieren. Den fertigen Saft in eine Flasche füllen und bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen. Schnell und einfach lecker!

Foto: Anna Gieseler

GESUND ABNEHMEN MIT DER ANTI-ENTZÜNDUNGSFORMEL

Sie haben schon öfter versucht, überschüssige Pfunde loszuwerden, haben aber langfristig keinen Erfolg? Eventuell stecken stille Entzündungen dahinter. Solche Prozesse entwickeln sich im Körper über einen längeren Zeitraum und richten dabei großen Schaden an. Sie spielen nicht nur bei der Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten eine Rolle, sondern auch bei Übergewicht. Da sie Sättigungshormone schwächen und Heißhunger fördern, können sie zu echten Abnehmblockaden führen. Die TV-Mediziner haben ein Programm entwickelt, bei dem Sie sich mit erstklassigen anti-entzündlichen Lebensmitteln dauerhaft schlank essen können.



Die Ernährungs-Docs: Gesund abnehmen mit der Anti-Entzündungsformel, EDEL, 87 S., 24,99 Euro



Foto: Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg

TIERISCHER BESUCH

Das wird ein bunter Tag im **Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg**: Am Freitag, 5. Juni, ist ab 10 Uhr ein Streichelzoo zu Gast. Dann wird das große Rasenstück im Innenhof eingezäunt und eine bunte Schar an Hoftieren zieht für einen Tag ein. Die Bewohner*innen und ihre Gäste dürfen sich auf flauschige Lamas, borstige Minischweine und freche Ziegen freuen und die Gelegenheit nutzen, den Minischweinen beim Umpflügen des Rasens zuzuschauen oder die frechen Ziegen bei ihrer Showeinlage zu bestaunen. Vor allen Dingen ist Streicheln angesagt. Wer vor den größeren Tieren Respekt hat, darf sich auf die kleineren Tiere wie Hühner, Enten und Kaninchen freuen und sie in ihren Gehegen begutachten. „Wir hoffen an diesem Tag auf gutes Wetter, damit das Ereignis ein schöner Moment für unsere Bewohner*innen wird“, hofft das Team vom Haus Schleusberg auf eine schöne Veranstaltung.

ANZEIGE

YOGA – EIN GESCHENK AN SICH SELBST



Foto: Julia Petersen, Kiel (1)

Im Hier und Jetzt sein – ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. „Oft verlieren wir uns im Tun und vergessen das Sein“, sagt **Marlene Rostig von Seelenfrieden** aus eigener Erfahrung. Die gelernte Krankenschwester begleitet Menschen mit achtsamem Hatha Yoga auf einem sanften und zugleich kraftvollen Weg zu mehr Beweglichkeit, innerer Ruhe und Stabilität. „Yoga tut dem Körper und der Seele gut – ein Geschenk an uns selbst“, so die 53-Jährige.

Ihr Angebot unterstützt dabei, Gelassenheit, Sicherheit und Zuversicht im Alltag zu stärken – unabhängig von Vorerfahrungen. Durch die Weiterbildung zur „Yoga & Krebs“-Trainerin kann Marlene Rostig die Teilnehmer*innen auf Basis aktueller Studien nach einer Diagnose, während und nach einer Therapie mit Yoga begleiten. Die Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst und finden online sowie im PADMA, Boninstraße 30a, 24114 Kiel statt. Mehr Infos unter Tel.: 0176 / 64 78 83 32 oder www.seelenfrieden.de

„Begleiten, leiten und führen mit Herz!“

Der perfekte nächste Schritt auf Ihrem Karriereweg!



Attraktives
Gehalt!
TOP-Mitarbeiter-
vorteile!

Wir suchen ab sofort je eine
Wohnbereichsleitung (m/w/d)
für den allgemeinen Pflegebereich und den
neuen Wohnbereich „Junge Pflege“ Vollzeit

Wählen Sie einen Arbeitgeber,
der auch für Sie da ist und
bewerben Sie sich jetzt gleich!
Wir freuen uns auf Ihre
aussagekräftige Bewerbung!

Ansprechpartnerin:
Frau Jana Rohde
Telefon: (04321) 49 05 - 0
einrichtungsleitung@
haus-schleusberg.de

Senioren- und Therapiezentrum
Haus Schleusberg
Schützenstraße 2 - 8 · 24534 Neumünster

Senioren- & Therapiezentrum
Haus Schleusberg
www.haus-schleusberg.de



SEELENFRIEDEN

ACHTSAMKEIT,
YOGA UND
AYURVEDA
IN KIEL



Foto: Julia Petersen

- ✓ Achtsamkeitstrainerin
- ✓ Yogalehrerin -
achtsames Hatha Yoga -
Krankenkassen zertifiziert
- ✓ Yoga & Krebs Trainerin
- ✓ Ayurveda Lifestyle Coachin
- ✓ PADMA, Boninstr. 30a, 24114 Kiel
- ✓ ONLINE

Termin
vereinbaren:



Marlene Rostig
Tel. 0170 / 64 78 83 32
marlene@seelenfrieden.net

www.seelenfrieden.net

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 Badezimmer. 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.

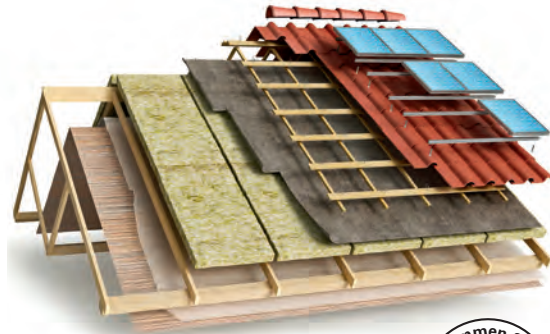
KORK ODER LINOLEUM

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



Jetzt!

Dämmen Sie jetzt Ihr Dach neu. Sie tun sofort etwas für Ihr Wohlbefinden und den Klimaschutz. Und langfristig steigt der Wert Ihres Hauses. Jetzt Angebot einholen!

Dächer von Bente.

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



WAS KRABBELT DENN DA?

Teste jetzt dein Wissen mit dem NABU-Insektentrainer!

WWW.INSEKTENTRAINER.DE

Foto: NABU/CEM/Marek Marzelewski

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.



Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

Spendenkonto
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG
www.denkmalschutz.de



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ
Wir bauen auf Kultur.

HAUS, HOF & GARTEN

ANZEIGE

KUNST IST LEBEN

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

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



Vielmehr als „nur“ eine Zierde sind Kunstwerke im Wohnumfeld

Kunst verleiht
Räumen eine
besondere
Atmosphäre



Fotos: Galerie RIECK

Brunswiker
Antik Pavillon
Kunst & Antiquitäten

Ankauf

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

Verkauf

Über einen Besuch in unserem Ladengeschäft würden wir uns sehr freuen

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

 **Garten-
Dittmann
Baumschule**

Frühlingszeit ist **Gartenzeit**



**Haus-Bäume, Obstgehölze, Rosen,
Ziergehölze, Stauden, Hecken,
Gartendeko, Erden, Dünger...**

Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf
Tel. 04346/9452 - www.garten-dittmann.de

... alles, was ein Garten braucht!



ANZEIGE

FASZINATION STAUDENGARTEN

In der **GartenBaumschule Dittmann** werden über 250 verschiedene Arten und Sorten winterharter Stauden angeboten – mit unterschiedlichen Blühzeiten und für verschiedene Standorte. Alle sind für schleswig-holsteinisches Wetter geeignet. In einem Staudengarten zeigen sich über die gesamte Wachstumsperiode Blüten. Die Standortanforderungen der einzelnen Pflanzen sind unterschiedlich, daher lassen sich für jeden Standort die „richtigen“ Sorten finden. Vom Schattenbeet bis zum vollsonnigen Steingarten wird mit der richtigen Auswahl ein abwechslungsreiches Gartenparadies angelegt. Es bietet der heimischen Tierwelt ein Angebot an Nahrung sowie Rückzugs- und Ruheplätze. Neben der Auswahl an Stauden hält die GartenBaumschule Dittmann ein großes Angebot an Bäumen, Obst- und Ziergehölzen, Rosen und Kletterpflanzen sowie Sämereien, Erden, Dünger und Gartendekoration bereit. „Lassen Sie sich inspirieren“, freuen sich Familie Dittmann und das Team auf Kund*innen. Mehr unter www.garten-dittmann.de.

Foto: GartenBaumschule Dittmann

ENERGETISCH SANIEREN UND GELD SPAREN

Hohe Heizkosten, kalte Wände und zugige Räume sind oft die Folge unzureichender Dämmung. „Viele Hausbesitzer*innen verlieren bares Geld“, wissen Jens Engel und Volker Berndt von Lambach & Haase. Sie finden die Schwachstellen eines Hauses und bieten Lösungen an.



„Unzureichende Dämmung“ – Jens Engel und Volker Berndt von der **Tischlerei und Zimmerei Lambach & Haase** kennen die Problematik aus der Praxis. „Über ein schlecht gedämmtes Dach oder alte Fenster geht enorm viel Wärme verloren. Das summiert sich“, erklärt Energieberater Volker Berndt. „Warme Luft steigt nach oben. Ist das Dach unzureichend gedämmt oder fehlt die Luftdichtigkeit, entweicht Heizenergie ungebremst. Undichte Fenster und ungedämmte Fassaden verstärken den Effekt. Eine Dachsanierung, moderne Fenster oder eine energetische Fassadensanierung verbessern die Energieeffizienz und steigern den Wohnkomfort.“

GANZJÄHRIGER EFFEKT

Beide Fachleute wissen: Moderne Dämmung wirkt das ganze Jahr! Sie hält im Winter die Wärme im Haus und schützt im Sommer vor Hitze. Eine gut abgestimmte Gebäudehülle sorgt für ein angenehmes Raumklima.

FÖRDERUNGEN NUTZEN

Über die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) sind Zuschüsse für energetische Sanierungen möglich. Mit einem individuellen Sanierungsfahrplan (iSFP) kann die Förderung auf bis zu 20 Prozent steigen. „Ich berate Eigentümer*innen zu Maßnahmen, erstelle den

Sanierungsfahrplan und kümmere mich um die Förderanträge“, erklärt Volker Berndt. Auch An- und Ausbauten werden gefördert. Wer ganzheitlich modernisiert, spart oft mehr als mit Einzelmaßnahmen.

JETZT HANDELN

„Wer jetzt investiert, senkt Heizkosten, steigert den Immobilienwert und erhöht den Wohnkomfort nachhaltig, denn die günstigste Energie ist die, die gar nicht erst verbraucht wird“, wissen Jens Engel und Volker Berndt von Tischlerei & Zimmerei Lambach & Haase. Mehr Infos unter www.lambach-haase.de

Spezialisiert
auf energetische
Sanierung!
Sprechen Sie
uns an.

Alles Gute aus Holz



LAMBACH & HAASE GmbH & Co. KG

Zur Steinfurter Mühle 2
24247 Mielkendorf / Ot. Steinfurt

Tel.: 04340 - 93 51

E-Mail: Info@Lambach-Haase.de

Web: www.Lambach-Haase.de



MÖBELTISCHLEREI BAUTISCHLEREI ZIMMEREI INNENAUSBAU DACHSANIERUNG

AKTIONSTAGE

Wir schenken Ihnen
bis zu € **200,-*** bis 16.05.2026



»ECKGRUPPE« ab € **2.498,-**
individuell planbar

- * • € 200,- ab einem Einkauf von € 2.000,-
- € 100,- ab einem Einkauf von € 1.000,-

Nicht anrechenbar auf reduzierte & Aktionsware.
Nur ein Gutschein je Einkauf & Kunde.

”Ostseepark Schwentinental”
Dieselstraße 3
24223 Schwentinental
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de



HAUS, HOF & GARTEN

SO INDIVIDUELL WIE IHR ZUHAUSE

ANZEIGE

Ob gemütlicher Serienabend oder Besuch von Freund*innen – das Sofa ist das Herzstück Ihres Wohnzimmers. Umso besser, wenn es sich genau an Ihre Bedürfnisse anpassen lässt. Moderne Eckgruppen bieten heute eine Vielzahl an Möglichkeiten, damit Sie Ihr perfektes



Möbelstück ganz individuell zusammenstellen können. Die Polstermöbel sind bei HMC Möbel Company in vielen Größen erhältlich und lassen sich flexibel kombinieren. Man kann sich zwischen kompakten Ecklösungen, großzügigen Wohnlandschaften oder klassischen Einzelfasofas entscheiden. Auch bei der Gestaltung bleiben kaum Wünsche offen. Eine große Auswahl an Stoffen und Leder sorgt dafür, dass Ihr Sofa nicht nur bequem, sondern auch optisch perfekt in Ihr Zuhause integriert wird. Besonders praktisch: Neu im Sortiment sind Stoffe mit starkem Fleckenschutz – ideal für Familien, Haustierbesitzer*innen oder einfach für mehr Gelassenheit im Alltag. Das abgebildete Modell ist für 2.459 Euro erhältlich und bereits mit einem Fleckenschutzstoff versehen.

Foto: HMC Möbel Company

Küchencentrum
Rendsburg

MEINE NEUE KÜCHE



Wir geben keine **60%**
Wir geben alles!

Besuchen Sie unsere große Küchenausstellung.
Wir erstellen Ihnen ein kostenloses Angebot.

Friedrichstädter Straße 26 ♦ 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 45063
www.kuechencentrum-rendsburg.de

LOVE IS IN THE AIR

Im Wonnemonat Mai liegt Liebe in der Luft, sagt man. Unterstreichen lässt sich diese Theorie dekorativ mit der neuen Tafeldekoration-Kollektion „Lovely Hearts“. Ambiente Europe erfreut uns hier mit einem Design, das liebevolle Genussmomente im Freundes- und Familienkreis stimmungsvoll begleiten kann – einfach herzlich. Viele rotweiße Herzen schmücken die Tischaccessoires dieser zauberhaften Serie – mal kariert, mal gestreift, mal gepunktet. Dazwischen sind Mini-Herzen und kleine Blumenobjekte eingestreut. Die niedlichen Liebesbotschaften eignen sich prima für das Frühstück am Muttertag oder für ein romantisches Dinner. Sie passen aber auch für jeden normalen Tag im Frühling, um gute Laune zu verbreiten. Zur Serie „Lovely Hearts“ gehören Papierservietten im Lunch- und Cocktail-Format, Fine-Bone-China-Tassen und Kerzen in je zwei Größen, ein Wasserglas, eine doppelwandige Glastasse, ein kleines Tablett, eine Schale, Taschentücher und ein Küchenhandtuch. Erhältlich bei www.ambiente.eu.



Foto: Ambiente Europa B.V.



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**



LEBEN SIE IHRE GARTENTRÄUME



Ein Garten ist mehr als eine Grünfläche. Die Matthiesen Garten- und Landschaftsbau GmbH aus Heikendorf hat es sich zur Aufgabe gemacht, wunderschöne grüne Oasen zu erschaffen und zu bewahren.

Dabei beginnt der Weg zum persönlichen Traumgarten bereits bei der ersten Skizze. Dank der hauseigenen Landschaftsarchitektur-Planung entstehen bei Matthiesen Garten- und Landschaftsbau individuelle Konzepte, die perfekt auf die Architektur des Hauses und die Bedürfnisse der Bewohner*innen abgestimmt sind. Ob es um die Neugestaltung eines Gartens geht, um moderne Umgestaltungen oder die Aufwertung von Ferienimmobilien – das Team schafft Wohlfühloasen mit Struktur und



Charakter. Edle Terrassen aus Holz, funktionale Einfahrten und Wege aus Naturstein bilden dabei das Fundament, während exklusive Pool- und Teichanlagen das Urlaubsgefühl direkt vor die eigene Terrassentür bringen. Auch für Sichtschutz und Privatsphäre ist gesorgt, denn hochwertiger Zaunbau aus Holz oder WPC rundet das Portfolio der Firma ab.

SERVICE FÜR FERIENHÄUSER

Besonders für Besitzer*innen von Ferienhäusern bietet Matthiesen einen unverzichtbaren Mehrwert: Mit einem zuverlässigen Service für Pflege und Werterhalt bleibt der Außenbereich das ganze Jahr über in Bestform. Vom fachgerechten Rasen- und Heckenschnitt bis zur langfristigen Betreuung sorgt das Team dafür, dass der Garten auch während der eigenen Abwesenheit attraktiv bleibt. „Machen Sie Ihren Außenbereich zum schönsten Platz an der Ostsee“, freut sich das Team auf Anfragen.

Matthiesen Garten- und Landschaftsbau GmbH, Bügelsage 3, 24226 Heikendorf, www.matthiesen-galabau.de



Struktur für den Garten

Hätten Sie auch gerne einen Garten mit plätscherndem Wasserlauf, moderner Steinlounge und duftenden Pflanzinseln? Wie bekommt man Struktur in sein Grundstück?

Wer einen Garten neu anlegen oder seinen alten verändern möchte, steht schnell vor einer gewaltigen Hürde: der fehlenden Erfahrung und einer gewissen Ratlosigkeit bei der Planung. Wie kombiniert man einen eleganten Poolbereich mit natürlicher Bepflanzung, und wie schafft man Struktur auf einem Grundstück? Hier kommen die Expert*innen für Garten- und Landschaftsbau ins Spiel. Die Profis können mehr als das Setzen von Sträuchern und Bäumen. Sie verwandeln öde Flächen durch geschickte Terrassierungen in verschiedene Ebenen, die selbst einem kleinen Garten Tiefe und Charakter verleihen.

WASSERSPIEL IM EIGENEN GARTEN
Auch der Traum vom Wasser im eigenen Garten

erfordert Expertise: Soll es ein biologischer Schwimmteich oder ein Fischteich sein, der sich sanft in die Umgebung einfügt, oder eher ein luxuriöser Poolbereich mit puristischer Linienführung? Die Fachleute planen Technik, Statik und Design aus einer Hand. Wer wenig Erfahrung hat, muss also kein Profi werden, sondern lediglich einen finden.

VON DER VORSTELLUNG ZUM KONZEPT

Ein guter Garten- und Landschaftsbauer hört zu, erkennt das Potenzial des Geländes und



übersetzt die vagen Vorstellungen schnell in ein stimmiges Konzept. Die Expert*innen wissen genau, was geht und was nicht geht. Durch die richtige Auswahl von Materialien und Pflanzen entsteht so ein harmonischer Lebensraum und am Ende steht ein Garten, der als Wellness-Oase die Lebensqualität nachhaltig steigert. Mit der Unterstützung von Profis wird aus mangelnder Vorstellungskraft ein greifbares Paradies vor der eigenen Haustür.



Was für eine Pflanzenpracht.
Es ist Frühling im Gewächshaus.



Jan (l.) und Julian Paulwitz führen
das Familienunternehmen in dritter
und vierter Generation.

Fotos: Natalie Zahnow

BUNTE OASEN FÜR IHR ZUHAUSE

Endlich Frühling! Jetzt werden Balkon, Terrasse und Garten flott gemacht, denn wir verlagern unseren Lebensmittelpunkt wieder nach draußen. Unterstützung gibt es von den Profis von **Paulwitz Pflanzenhof & Floristik**.

„Kaufen, wo es wächst – aus der Region für die Region“ lautet das Motto des Familienunternehmens. Seit fast acht Jahrzehnten ist der Gartenfachbetrieb in Neumünster-Tungendorf ansässig und bietet alles, was das Gärtnerherz höher schlagen lässt. Dabei wird allergrößter Wert auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz gelegt. Sogar eigens entwickelte Pflanzerde und Langzeitdünger werden hier angeboten.

GROSSE AUSWAHL

„Der Frühling ist die beste Zeit für die Gestaltung von Balkon und Terrasse“, erklärt Inhaber Jan Paulwitz. In den Hallen des Pflanzenhofs wartet dieser Tage eine prächtige Auswahl an Blumen, Gehölzen und anderen Pflanzen auf ein neues Zuhause. Das breite Sortiment an Klassikern, Raritäten und Besonderheiten, hochwertigen Pflanzgefäßen und ästhetischer Deko animieren dazu, es sich so richtig chic zu machen.



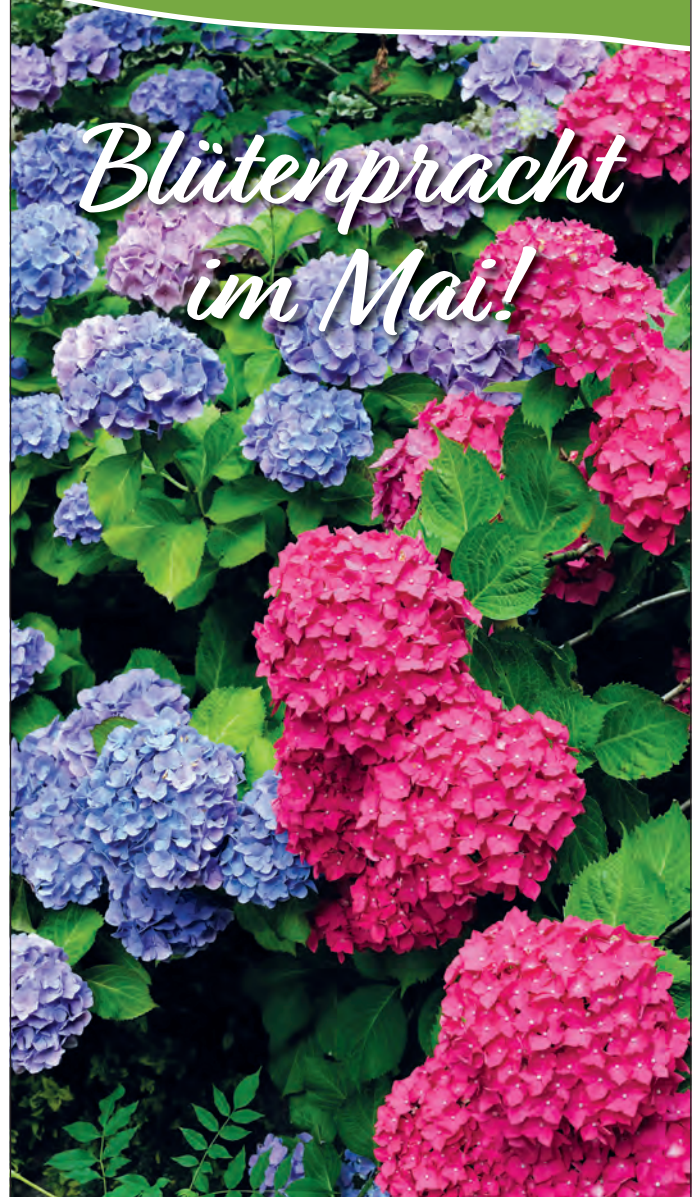
EIN FEST DER INSPIRATION

Vor allem der liebevoll angelegte Schaugarten bietet Inspiration pur. „Wir beraten und helfen gern bei der Gestaltung Ihres Gartens“, ergänzt Julian Paulwitz, der mit seinem Bruder Florian die vierte Generation

bildet – und damit die Zukunft des Traditionsunternehmens sichert. Mehr Infos unter Tel.: 04321 / 315 21 oder www.pflanzenhof-paulwitz.de.

Kaufen, wo es wächst!
Erlebniseinkauf auf über 14.000 m²
überdachter Fläche

Gartencenter · Accessoires · Baumschule · Gartentipps
Gartenbau- und Gartengestaltung



Blütenpracht
im Mai!

Paulwitz
Pflanzenhof & Floristik



Norderdorfkamp 26
Neumünster
Tel. 0 43 21 / 3 15 21

www.pflanzenhof-paulwitz.de

Mo.-Fr. 8.00-18.00 Uhr, Sa. 8.00-16.00 Uhr, So. 9.30-12.00 Uhr

AUSSTELLUNGEN

IM MAI 2026

ANZEIGE

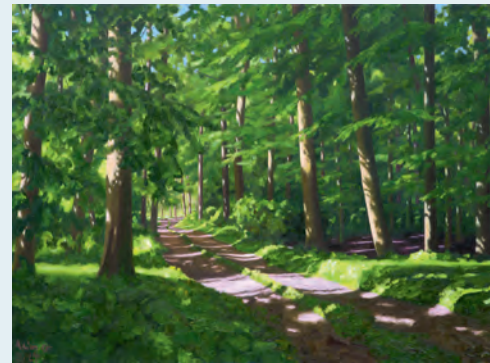
Innenraum und Landschaft

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

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



Hermann Reimer – someday my prince will come, 2016



Hermann Reimer – Waldweg, 2024

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

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

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

Foto: Hermann Reimer



BESONDERER LESETIPP

LEKTÜREN FÜR JEDE LEBENS-LAGE

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

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

Foto: Verlag Klett-Cotta (Cover)

Ein Vierteljahrhundert

KUNST UND KULTUR

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

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

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



PROGRAMMÜBERSICHT

DER JUBILÄUMSFESTTAG

10. Mai von 13 bis 18 Uhr

12.30 Uhr Einlass

13.00 Uhr Grußworte und Ansprachen

Brigitte Gerisch

(Vorstand Herbert Gerisch-Stiftung)

Prof. Dr. Herwig Guratzsch

(Leitender Direktor der Stiftung

Schleswig-Holsteinische Landes-

museen Schloss Gottorf i.R.)

Peter Harry Carstensen

(Ministerpräsident des Landes

Schleswig-Holstein a.D.)

Tobias Bergmann (Oberbürgermeister

der Stadt Neumünster)

15.00 Uhr Enthüllung einer

neuen Außenskulptur

Ganztägig Musikalisches Programm

mit Bidla Buh

Gastronomie von den Holstenhallen

WWW.GERISCH-STIFTUNG.DE



25 Jahre Herbert Gerisch Stiftung

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

Jubiläumsausstellung
vom 10. Mai bis 13. Dezember 2026.

Das ganze Jahr 2026 freier Eintritt.

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

Bis zum Horizont UND WEITER



600 Jahre Eckernförde

Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre
1975
2025

m museum
eckernförde



Eva Koj –
Verrutscht

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



Pia Wüstenberg –
Lucivis I-II

Die vierte Kooperation mit dem Berufsverband Angewandte Kunst Schleswig-Holstein richtet sich auf den „Horizont“ – der ganz im Wortsinn, aber auch im übertragenen Sinn betrachtet werden kann. Eingeladen waren alle Mitglieder des Berufsverbandes, ihre künstlerischen Positionen zu dem Thema einzureichen. Eine Jury wählte Arbeiten und Installationen von 21 Künstler*innen aus den Gewerken Keramik, Glas, Textil, Metall, Papier und Holz aus, die das Thema

„Horizont“ fantasiereich und anspruchsvoll aufgreifen. Die stetig in Veränderung begriffene Linie, die den Horizont bildet, findet sich sowohl in Keramiken, Porzellanvasen, Glasobjekten und Textilien. Ein Papierobjekt wirkt wie ein Schnitt durch eine Landschaft am Meer mit Blick auf Horizont und Himmel. Ein Kästchen aus Ebenholz besitzt einen Deckel mit einer markanten Maserung, die an einen Abendhimmel denken lässt. Eine Installation mit zwei Vasen und einer

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

FAMILIÄR

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



Manuela Grupe – Die Frühlingssehnsucht

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



Ole Brandenstein – Wave



Michael Schrödter – Personifizierungen

VERMISCHTE ERGÄNZUNG

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

ZWEI RUHIGE GEISTER

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

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

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



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



Uta Masch – Blick zur Hallig



Heino Karschewski – Eisbär Blue

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

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

Fotos: Heiko Buhr

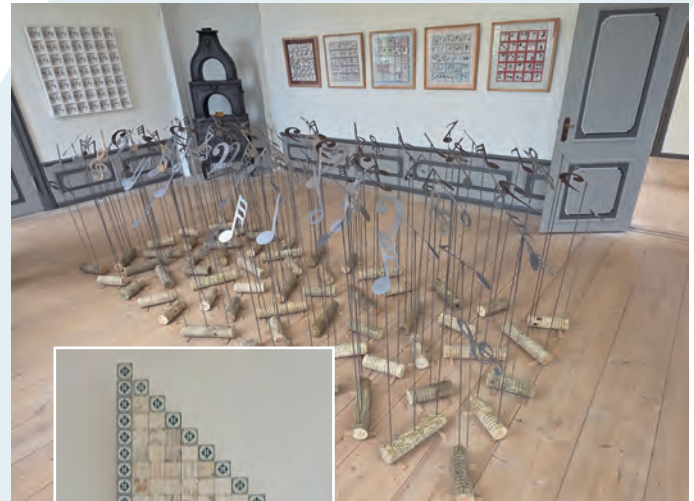


Anna Vonnemann – o. T./o. T.

Die Stille Kraft des Ornaments

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

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



Ansicht des Raumes mit Werken von Atif Gülücü



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

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

Fotos: Heiko Buhr



Liza Krügermeier – Stillness

LIZA KRÜGERMEIER IM FOKUS

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

Foto: Liza Krügermeier



RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



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



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

MEHR ALS NUR EIN MAUL

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

Foto: Aquarium GEOMAR



Aquarium GEOMAR

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

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

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

Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise
auf unserer Homepage



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 jahrzehntelang 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 Vorlesesteam 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 Fleck tarn –, 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



DAT AFSCHEEDSDINNER

Wie trennt man sich stilvoll von einer Freundschaft? Mit einem Abschiedsdinner – zumindest nach der Idee von Pierre und Clotilde. Die Komödie von Matthieu Delaporte und Alexandre de La Patellière, in der niederdeutschen Übersetzung von Kerstin Stöltling, inszeniert einen letzten gemeinsamen Abend, ohne dass die Gäste Béa und Armin davon wissen. Lieblingsgerichte, vertraute Musik und gespielte Nostalgie schaffen die perfekte Kulisse für den geplanten Schlussstrich. Doch was als kalkuliertes Ritual beginnt, gerät schnell außer

Kontrolle: Zwischen unausgesprochenen Wahrheiten, verletzten Gefühlen und überraschenden Wendungen kippt die Stimmung. Die vermeintlich elegante Lösung entpuppt sich als emotionales Minenfeld, in dem Fassaden bröckeln und sich zeigt, wie brüchig Freundschaft sein kann. Mehr Infos und weitere Termine gibt's unter www.niederdeutschebuehne-kiel.de, Karten sind erhältlich unter www.theater-kiel.de.

2. Mai, 18 Uhr • Niederdeutsche Bühne am Wilhemplatz, Kiel

Fotos: Thomas Eisenkraetzer / 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





FLASCHE LEER

„Flasche leer“ von Thilo Reffert erzählt von einem Schauspieler, der behauptet, kein Problem zu haben – und doch immer tiefer in einen inneren Konflikt gerät. Mit Charme, Witz und spürbarer Nervosität kreist David Aschinger um das, was er nicht aussprechen will: seine Beziehung zum Alkohol. Zwischen Offenheit und Ausflüchten, Selbstironie und Unsicherheit entsteht ein vielschichtiges Spiel, getragen von Tom Keller, bekannt aus dem DeichArt-Ensemble, der als Protagonist des Solostücks eindrucksvoll durch die Facetten dieser Figur führt. Der Eintritt kostet 15 Euro (erm. 10 Euro). Kartenreservierungen für die beiden ersten Termine an tomkeller@icloud.com, für den 21. Mai an info@hansa48.de.

**7. und 8. Mai, jeweils 10 Uhr + 21. Mai, 18 Uhr
Hansa 48, Kiel**

ANZEIGE



KAY RAY SHOW

Kay Ray ist Entertainer mit Herz und Erfahrung. Ein Abend mit ihm fühlt sich an, wie zu enge Schuhe auszuziehen: pure Freiheit.

Sein Repertoire kennt keine Grenzen und reicht von Milva bis Rammstein, von Reinhard Mey bis Kate Bush. Er bietet Comedy ohne künstliche Haltung – einfach nur zum Spaß. In einer Welt voller „Tugendwächter“ liefert sein Humor die Antworten auf den täglichen Wahnsinn. Kay Ray singt Lieder von jedem und macht Witze über alle, denn: Wo der Spaß aufhört, beginnt das Elend. Erleben Sie Musik und Text als Befreiungsschlag. Mehr Infos und Karten für 25 Euro gibt's unter www.lutterbeker.de.

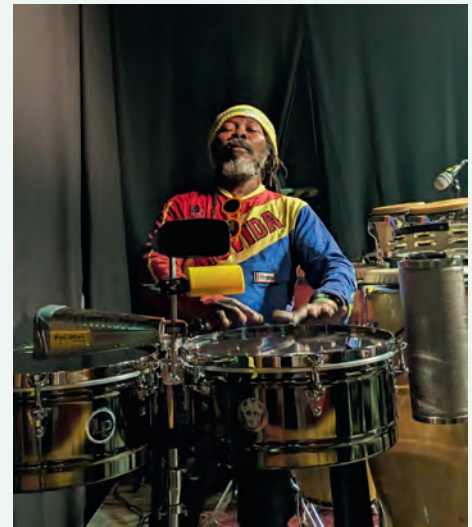
9. Mai, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



ALTE MEISTER

Reger, grantelnder Musikkritiker und selbsternannter Kunstphilosoph, sitzt seit über 30 Jahren regelmäßig im Kunsthistorischen Museum und sucht in Tintoretto's „Weißbärtigem Mann“ nach dem entscheidenden Fehler. Für ihn ist klar: Vollkommenheit existiert nicht. Seine pointierten Tiraden über Kunst und Gesellschaft treffen auf Museumswärter Irrsigler, der längst zum Echo seiner Gedanken geworden ist. Hinter aller Schärfe zeigt sich eine leise Sehnsucht nach Halt. Mit Einführung durch Dr. Juliane Werner, Präsidentin der Int. Thomas Bernhard Gesellschaft.

**6. Mai, 20 Uhr (Einführung 19.15 Uhr) •
Theater in der Stadthalle, Neumünster**



SAFRAFRA

Safrafra aus Ghana bringt mitreißende Reggae-Vibes auf die Bühne. Der Name – „Tanz die bunte Mischung“ – ist Programm: Bekannte Klassiker von Größen wie Bob Marley und Peter Tosh treffen auf tanzbare Afro-Beats und neu interpretierte Pop- und Rocksongs. Die Band feiert Vielfalt statt Neuerfindung und lädt zu einem Abend voller Rhythmus, Energie und Lebensfreude ein. Stehplätze sorgen für echtes Konzertgefühl, nur die Tribüne ist bestuhlt. Der Eintritt kostet 12 Euro zzgl. Gebühr im VVK und 15 Euro an der Abendkasse. Mehr Info: www.kiel.de/kulturforum

15. Mai, 21 Uhr • KulturForum, Kiel


LANDGESTÜT TRAVENTHAL
X Oldtimertreffen
TEILEMARKT
Antik & Trödelmarkt
24. Mai (Pfingstsonntag)
25. Mai (Pfingstmontag)
 mit US-Car Special
 23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
 HISTORISCHER HENGSTSAAL 1873



CHAMBER CHOIR OF EUROPE

Der Chamber Choir of Europe kommt am 15. Mai ins Konzerthaus am Schloss. Es ist ein internationaler Chor, der aus Sänger*innen aus mehreren Ländern Europas besteht – einige stehen am Anfang ihrer Karriere, andere sind etablierte Mitglieder der internationalen Chorgemeinde. Das Ensemble zeichnet sich durch eine perfekt ausbalancierte Klangqualität und eine beeindruckende Klarheit aus. Auf dem Programm stehen unter anderem Werke von Johannes Brahms und Fanny Hensel Mendelssohn. Mehr Infos und Karten unter www.theater-kiel.de.

15. Mai, 19.30 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel



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 Kopf!“ 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



HEISSKALT

Heisskalt stehen für intensive Live-Momente: explosive Drums, flirrende Gitarren und Vocals zwischen Flüstern und Ausbruch. Ihr Sound bewegt sich zwischen Post-Hardcore, Indie und Pop – mal brachial, mal berührend. Nach Comeback und neuem Album kehrt die Band zurück in kleine Clubs. Dort entsteht die rohe Energie, für die sie gefeiert werden – nah, laut und emotional. Support-Act für diesen Abend ist das Kieler Posthardcore-Trio „Manier“. Mehr Infos und Tickets ab 32 Euro gibt's unter www.diepumpe.de.

17. Mai, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



FREE-FLOW MEDITATION INTO DANCE

Amelie Ricas ist Tanz- und Bewegungskünstlerin, die sich mit ihren Workshops ganz der Verbindung von Körper, Achtsamkeit und Ausdruck widmet. Mit „Free Flow – Meditation into Dance“ schafft sie Räume, in denen Entspannung, Balance und intuitive Bewegung im Mittelpunkt stehen. Über achtsames Beobachten, bewusste Atmung sowie sanfte Mobilisation und Dehnung entsteht ein Zugang nach innen. In einer anschließenden bewegten Meditation begleitet sie dazu, sich frei und tänzerisch auszudrücken – ganz im eigenen Tempo. Unterstützt durch Musik, Düfte und Phantasiereisen entstehen intensive Bewegungserlebnisse.

Infos & Buchung: www.ameliericas.com

16. Mai, 11 bis 13 Uhr • Alte Mu, Kiel
23. Mai, 12.30 bis 14.30 Uhr • Syltiness Center, Sylt

ANZEIGE



JOHANNA ZEUL

Wessen Karriere als selbstbestimmte Popmusikerin startete mit dem Rio-Reiser-Songpreis? Wer erhielt den Udo-Lindenberg-Panikpreis? Wer ist die deutsche Synchronstimme des singenden Bettelmädchens im Film „April und die außergewöhnliche Welt“? Wer schlug den Raab (Stefan) zum Ritter? Eine Antwort auf alles: Johanna Zeul. Sie ist eine Liedermacherin mit außergewöhnlicher Bühnenpräsenz und Authentizität – Energie pur. Rhythmisch, wild, unberechenbar. Rock, Punk, Folk, Funk, mit einem Hauch Comedy. Keine Schublade passt – sie ist ihre eigene. Karten gibt's für 16 Euro. Mehr unter www.kulturladen-leuchtturm.info.

22. Mai, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel

Fotos: Amelie Ricas / Thomas Baeder

Vive la Chanson
Zwei Tage. Eine Poesie.

12. Juni
Vero Nouk

13. Juni
Antoine Villoutreix

Gerisch-Skulpturenpark Neumünster
Einlass ab 17.00 Uhr | Konzertbeginn 19.30 Uhr
Musikalisches Sommerfest der leiseren Töne, mit köstlichen Snacks und französischem Wein vor stimmungsvoller Kulisse. Der Eintritt ist frei.

Stadt Neumünster | Schleswig-Holstein Netz | lebensart | Nordfriesland

Kulturladen Leuchtturm

KONZERT:
PERNILLA KANNAPINN
"Alle guten Dinge sind frei"-Tour
Fr. 29.5.26 um 20 Uhr,
Eintritt: 18 €

An der Schanze 44 • 24159 Kiel-Friedrichsort
Tel.: 0431-39 68 61 • www.kulturladen-leuchtturm.info



Kneipe • Küche • Kunst
Musik • Theater • Studio
Appartments • Laden • Fotografie



24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de

- Sa. 2.5. **Nito Torres** „Nützt ja nix“
Fr. 8.5. **Florian Hacke** Authentizität
Sa. 9.5. **KayRay**
Fr. 15.5. **The Regulators**
Sa. 16.5. **Los Flamencitos**
So. 24.5. ab 17⁰⁰ **FinTango**
mit **Uusikuu** +Tanzkurs
Fr. 29.5. **Landslide** Folkrock
So. 31.5. 19⁰⁰ **Hazmat Modine**
Fr. 5.6. **Tante Salzmann** Impro
So. 6.6. **Marc Scheibe** Songs, Stories
Fr. 12.6. **Zound Busters**
Sa. 13.6. **Pocket Club**

**DAS RECHT
AUF HILFE IST
NICHT VERHANDELBAR.
SPENDEN FÜR NOTHILFE
IN GAZA.**



medico international

DE69 4306 0967 1018 8350 02
medico.de/nothilfe-gaza

SCHUBYS BUCHTIPP

VATERLIEBE



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

Nick Wilder & Richard 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



DIE FRAU DES MICHAELANGELO

Eine hinreißende Komödie mit überraschendem Ausgang: Eine Frau wartet in der Bar des eleganten Hotel Michelangelo auf ihre Freundin. Am Fenster vis-à-vis sitzt ein Mann. Er beobachtet die Frau sehr genau. Sie steht auf, telefoniert, kehrt an ihren Platz zurück. Jetzt ist ihr Sitzplatz besetzt. Der Mann hat ihn eingenommen. Charmant lächelt er sie an und fragt: „Was kosten Sie?“ Natürlich ist die verheiratete, gut situierte Frau nicht käuflich. Aber ein unbekanntes Spiel mit einem Fremden reizt sie und das Spiel beginnt ... Infos & Termine: www.die-komoedianten.de

Premiere: 15. Mai, 19 Uhr • Theater Die Komödianten, Kiel



DER SANDMANN

„Der Sandmann“ erzählt die düstere Geschichte des Studenten Nathanael, dessen Kindheit von einem traumatischen Erlebnis geprägt ist: der Tod seines Vaters bei geheimnisvollen Experimenten unter dem unheimlichen Coppelius. In seiner Vorstellung verschmilzt dieser mit der Figur des Sandmanns aus alten Märchen. Als Nathanael glaubt, ihm erneut zu begegnen, gerät seine Wahrnehmung zunehmend ins Wanken. Fasziniert von der rätselhaften Olimpia verliert er den Bezug zur Realität – ein eindringliches Spiel zwischen Wahn, Angst und Wirklichkeit. Mehr Infos, weitere Termine und Karten: www.theater-kiel.de

17. Mai, 16 Uhr • Schauspielhaus, Kiel



THE MUSIC OF

QUEEN

mit
VALENTIN
FINDLING



LIVE
präsentiert von
R T L

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



NILS MOHL: DIE INSEL DER SCHLASOCKS

Mitten in der Nacht hebt Jasper mit einer Drohne ab und landet auf einer rätselhaften Insel. Dort begegnet er seltsamen Wesen wie Schlasocks, Schnarnas und Trütass – ein müder Haufen, der kaum weiß, was Kinder so tun. Mit Fantasie, Witz und Mut bringt Jasper Bewegung in die Sache, stellt Fragen und findet neue Freunde. Doch plötzlich gerät die Insel in Gefahr – und alles hängt davon ab, ob sie gemeinsam handeln. Im Anschluss signiert der Autor gern mitgebrachte oder am Büchertisch der Buchhandlung Zapata erworbene Bücher. Für alle ab acht Jahren. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung unter junges@literaturhaus-sh.de wird gebeten. Mehr Infos: www.literaturhaus-sh.de

29. Mai, 16 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel



17. NEUMÜNSTERANER KULTOURNACHT

Wenn der Frühling seinen Höhepunkt erreicht, lädt die KulTour Nacht in Neumünster zu einer besonderen Entdeckungstour ein. Für einmalig 5 Euro (Kinder und Jugendliche frei) öffnen zahlreiche Orte ihre Türen und bieten ein vielfältiges Programm. Von Kunst und Fotografie über Musik bis hin zu Technik und Geschichte spannt sich ein breiter Bogen. Ein kostenloser Shuttlebus verbindet die 22 Stationen und macht das Erkunden entspannt. So entsteht ein Abend voller Eindrücke, Überraschungen und kultureller Vielfalt.

30. Mai, 18 bis 24 Uhr • Neumünster

VERANSTALTUNGEN



ANDREA SAWATZKI: BIARRITZ

Die bekannte Film- und Fernsehschauspielerin Andrea Sawatzki erzählt in ihrem Roman „Biarritz“ von Emmi, die im Altersheim lebt und nur noch mit Mitbewohnerin Marianne kommuniziert. Zwischen ihr und Tochter Hanna liegt ein Geflecht aus Schweigen, Schmerz und ungeklärter Nähe. Ein gemeinsamer Ausflug wird zum Versuch der Annäherung. Mit feinem Gespür für Zwischentöne und leiser Intensität entfaltet Sawatzki eine berührende Geschichte über Familie, Verlust und späte Versöhnung. Mehr Infos und Tickets: www.theater-kiel.de

30. Mai, 20 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel

ANZEIGE

PERNILLA KANNAPINN

Pernilla, Musikerin und Vagabundin, reist mit ihrem Hund „Kleine My“ im Schneckenhaus durch die Welt – ein verborgenes Königinnenreich auf vier Rädern. Mit Geige, Akkordeon und einem alten Grammophon erschafft sie poetische Klangwelten zwischen Traum und Wirklichkeit. Ihre Lieder erzählen von Fernweh, Sehnsucht und Sternen, mal verspielt, mal melancholisch. Eine eigensinnige Künstlerin, die Bühnen verzaubert und zeigt, dass Märchen lebendig sein können. Karten kosten 18 Euro. Mehr Infos und Reservierung: www.kulturladen-leuchtturm.info

29. Mai, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



Eure HALLE für Events, Tagungen, Hochzeiten, Konzerte, Kongresse, Comedy, Firmenevents uvm.

- **HOCHZEIT FEIERN** - in **DECK 6** mit Blick auf die Kieler Förde bietet die Location eine besondere Kulisse für euren großen Tag. Ein stilvolles Ambiente sorgt für eine festliche Atmosphäre.
Ein hochwertiges Catering rundet die Feier kulinarisch ab - von Menü bis Fingerfood. So entsteht ein rundum stimmiges Erlebnis für euch und eure Gäste.



Bild unten links: DECK 5 Kombination als separate Buffet-Area.

Dank modernster Soundtechnik, hochwertiger LED-Leinwand und professioneller Tagungsausstattung sowie flexibel anpassbarer Raumkonzepte bieten wir für jedes Eventformat die ideale Lösung.

Die gesamte Location ist selbstverständlich barrierefrei zugänglich.

Halle 400, Kiel an der Hörn. *Ihr Event – unsere individuelle Lösung.*

21.05.2026

SCHWARMINTELLIGENZ
DAS QUIZ

06.06.2026

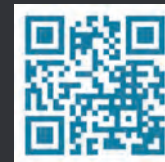
THE JURY EXPERIENCE
TOD DURCH KI:
WER ZAHLT DEN PREIS?

25.12.2026

FAROUT REVIVAL
80er/90er PARTY

31.12.2026

SILVESTER GALA
DINNER & PARTY



SCAN FÜR MEHR!
www.halle400.de

KONTAKT

An d. Halle 400 #1, 24143 Kiel
info@halle400.de

FOLGT UNS

Facebook und LinkedIn:
Halle 400
Tagungen & Events GmbH

Instagram:





KLEINE FESTIVALS

GROSSE GEFÜHLE

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



ROCKAREA A7

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

9. bis 11. Juli • Ehndorf



BACHBLYTEN FESTIVAL

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

24. bis 26. Juli • Flugplatz, Schwesing

HONEY LAKE SESSIONS

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

3. bis 5. Juli • Honigsee





EIN SOMMERTAGSTRAUM

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

17. bis 19. Juli
Fantasterei, Techelsdorf



ENZO FESTIVAL

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

7. und 8. August
Pommerholm, Wagersrott



ACKERBRAND FESTIVAL

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

22. August • Seth



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

LALA FESTIVAL

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

13. bis 16. August • Kulturhof Ovendorf, Negenharrie



NORDEN FESTIVAL

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

27. August bis 6. September • Königswiesen, Schleswig



Freuen sich auf die Open Air-Saison: Christoph Bachmann, Michael Leske, Arne Volkers, Stefan Thomsen und Holger Marquard im Probenraum.

„WENN DU ES RICHTIG MACHST, BEKOMMST DU DIE VOLLE ENERGIE ZURÜCK“

Der Mai ist da! Freuen wir uns auf einen bunten Open-Air- und Festival-Sommer mit vielen Live-Bands, die sich schon auf die Saison 2026 vorbereiten. Stellvertretend für alle, die jetzt proben, haben wir die Mike Rheese Band aus Nordfriesland bei den Proben besucht.

VON MARION LASS

Michael Leske kommt energiegeladen in die Küche und schaut auf seine handgeschriebenen Zettel. Wie war das noch gleich? „I am the passenger, And I ride and I ride, I ride through the city's backsides, I see the stars come out of the sky, Yeah, they're bright in a hollow sky, You know it looks so good tonight ...“ und spätestens beim „la, la, la, la, la-la-la-la“ muss ich mitwippen. Selbstverständlich habe ich den Song erkannt: Iggy Pop lässt grüßen!

VORFREUDE AUF DIE SAISON

Seine Frau Uta schmunzelt. „Die Band freut sich sehr auf die Saison. Nun beginnt wieder

die Zeit der Open Air-Veranstaltungen und der Musikfestivals“, sagt sie. „Die Buchungen laufen schon an. Die Jungs sind am Proben.“ Sie freut sich sehr für Michael, dass er den Bühnentraum noch einmal leben darf. 66 Jahre wird Michael Leske jetzt im Mai.

Der Frontmann der Mike Rheese Band und ich sind verabredet. Ich möchte mehr über die Band und ihre Musik erfahren. Möchte wissen, wie es sich für die Künstler*innen anfühlt, wenn jetzt die Open-Air-Saison beginnt. Letztendlich haben wir ja alle etwas vom Können unserer Local Heroes, denn was wäre ein Sommer ohne die Live-Musik der vielen Talente, die uns auf den Festen mit ihrer Energie mitreißen?!



„Ich bin gerne eine Rampensau“ – Sänger Michael Leske in Aktion.

GESANG – DIE GROSSE STÄRKE

„Wie bist du zur Musik gekommen?“ möchte ich von Michael wissen. „Hast du Musik studiert?“ Er schüttelt den Kopf und grinst. „Nein, ich kann Noten nicht von Fliegendreck unterscheiden“, sagt der Nordfriese. „Aber ich kann singen und bringe ganz viel Bühnenpräsenz mit. Das ist meine Stärke. Und ich glaube, wenn ich heute nochmal vor der Wahl stünde, würde ich Berufsmusiker werden.“ Michael Leske wurde 1960 geboren. „Das war einfach eine andere Zeit als heute. Wir hatten damals nicht so viele Möglichkeiten – und hier oben im Norden schon gar nicht.“

ERSTE MUNDHARMONIKA MIT NEUN JAHREN

Mit neun Jahren bekam der Sänger seine erste Mundharmonika geschenkt. „Raindrops keep falling on my head“ und „Mendocino“ waren die ersten Stücke, die er spielen konnte. Daran erinnert er sich noch. Alles nach Gehör. Einen Lehrer gab es nicht. Seit dieser Zeit hat er Musik im Kopf. Mit 24 Jahren hatte er das erste Mal ein Mikro in der Hand und stand mit einer Schleswiger Punkband auf der Bühne. „Ich kann ein bisschen Gitarre spielen, aber meine eigentliche Berufung ist die Rampensau vorne im Scheinwerferlicht“, sagt er lachend. „Ich habe immer gesungen.“

„Ich kann Noten nicht von Fliegendreck unterscheiden, aber ich kann performen.“

Michael Leske

VIELE BANDS, VIELE KLEINE ERFOLGE

Während des Gesprächs erzählt er von den Bands, in denen er schon mitgewirkt hat: Zusammen mit den Mitgliedern von „Turning Wheel“ hat er vor 40 Jahren schon ZZ Top, Lynyrd Skynyrd und die Rolling Stones gecovered. „Wir waren 1985 beim Waldheim-Festival dabei“, sagt er. Und mit der „What’s Gamaky-Band“ war er in der Kieler Pumpe zu Gast. Mit „Mister Nizeguy“ hat er 2011 den Husumer

Speicher gerockt. „Mit der Band hatten wir damals sogar eigene Songs, die wirklich gut liefen. Das Problem war, dass die Bands damals nicht ewig zusammen blieben. Es gab immer wieder Zerwürfnisse und dann formierte sich etwas Neues. Und so kam es, dass ich auch öfter mal eine Pause eingelegt habe. In dieser Zeit stand dann mein eigentlicher Beruf als Maler und Lackierer oder später die Umschulung zum Industrieelektroniker im Vordergrund.“

DIE MIKE RHEESE BAND

Im letzten Jahr hat die Mike Rheese Band die Gardinger Musikantenbörse erfolgreich gerockt und sehr viel Lob für ihren Auftritt geerntet. „Daran möchten wir jetzt natürlich anknüpfen. Wir sind mitten in den Proben und freuen uns schon auf die Saison.“ Die Mike Rheese Band besteht aus Holger Marquardt (Tonados) am Keyboard, Christoph Bachmann (Ludwig Fun) an der Gitarre, Arne Volkers (Die Farben) am Bass und Stefan Thomsen (Die Fiesen Friesen) am Schlagzeug. Performance und Gesang sowie die Harp übernimmt Michael Leske am Mikro. Die Musiker im Alter zwischen 46 und 70 Jahren haben sich der Rock- und Blues-Musik verschrieben. Sie hauchen den guten alten Vibes der Dire Straits und der Commodores, den Songs von Eric Clapton und ZZ Top oder Jimi Hendrix wieder Leben ein.

SPECIAL GUEST AM SAXOPHONE

Ein besonderes Highlight ist es, wenn Anja Kessler aus Hamburg dazu kommt. „Sie wird dann als Special Guest auf die Bühne geholt und wenn die 56-Jährige ihr Saxophon rausholt, geht’s so richtig ab“, ist Michael Leske begeistert. „Mit unserer Musik möchten wir dem Publikum etwas schenken, und wenn wir es richtig machen, spüren die Leute das und geben uns eine unglaubliche Energie zurück“, schwärmt er. Damit spricht er sicher für alle Musiker*innen im Land.

SCHON EINIGE FESTE TERMINE

Die Band freut sich auf die Saison 2026 mit Auftritten u. a. bei 40 Jahre Welt 11 (27. Juni), zur Kulturnacht im Kulturkeller Husum (4. Juli), auf der Musikantenbörse in Garding (28. Juli) und in der Alten Papierfabrik Meldorf (5. September). Wer mehr über die Mike Rheese Band erfahren möchte, findet weitere Infos auf Insta und Facebook.

„Sag den Leser*innen, sie sollen vorbei kommen!“ – „Das mach ich!“



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 Schulzen, Isabelle Sester,
Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

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

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

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

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

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

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

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

**Neumünster, Rendsburg,
Mittelholstein (22.000 Ex.):**
Anne-Kristin Bergan:
akb@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 503

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

Westküste (20.000 Ex.):
Renate Wietzke:
renate.wietzke@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 512

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

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Jeweils der 15. des Vormonats

Druck: Eversfrank Gruppe | Frank Druck GmbH & Co. KG, Preetz

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben
IBAN: DE87 2105 0170 0100 2277 77

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Veranstaltungshinweise sind kostenlos. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.

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.

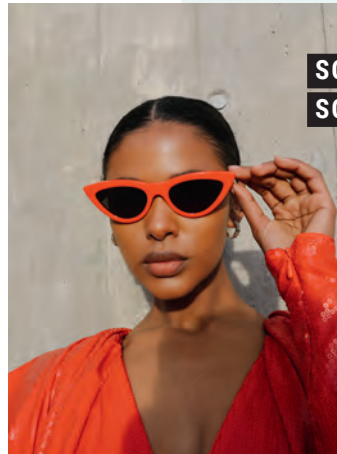
AUSATMEN, AUFTANKEN WELLNESSRESORTS & SPA

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.

nah.sh/schulticket



Deutschland-
Schulticket



Mein Deutschland-Schulticket

Tschüss Elterntaxi!

Jetzt bis zum 10. Juni
abonnieren, um das
Ticket in den Sommerferien
und im neuen Schuljahr
nutzen zu können.



Max.
43 Euro
im Monat



NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.



IHR GARTEN - UNSERE AUFGABE



Matthiesen

Garten- und Landschaftsbau GmbH

Gartenplanung
Neugestaltung
Umgestaltung
Gartenpflege

matthiesen-galabau.de | info@matthiesen-galabau.de