

lebensart

FLensburg / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

JUNI 2026 • KOSTENLOS



Stadt
Neumünster

FESTE FEIERN

DER NORDEN GENIESST DEN SOMMER

LEBEN MIT ME/CFS

DIE KRANKHEIT DER 200 SYMPTOME

11.–14. Juni
Holstenküste
Neumünster

WWW.NEUMUENSTER.DE
[f /STADT.NEUMUENSTER](https://www.facebook.com/STADT.NEUMUENSTER)
[i /STADT.NEUMUENSTER](https://www.instagram.com/STADT.NEUMUENSTER)

LASSEN SIE UNS GEMEINSAM FEIERN!

TAG DER OFFENEN TÜR

12.06.26, AB 14:30 UHR

ALLOHEIM
SENIOREN-RESIDENZEN



DAS ERWARTET SIE:

- + Spanferkel vom Grill
- + Hausführungen & Infostände
- + Einblicke unserer Auszubildenden
- + Kaffee & Kuchen
- + Softgetränke
- + Zeit für Fragen & Gespräche



WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!

Seniorenwohnanlage Valentinerhof

Valentiner Hof 2 | 24941 Flensburg

Telefon +49 461 90266 0 | flensburg@alloheim.de

15.
AUGUST
2026

WEINVERTIKALE TRIFFT GUSTAVS

Es erwartet Sie ein besonderer Sommerabend voller Genuss: Bei „Weinvertikale trifft Gustavs“ erleben Sie ausgewählte Weine, entspannte Atmosphäre und ein BBQ-Erlebnis aus der Küche von Küchenchef Alex Lange.

Gemeinsam mit Werner Brockmann von der Weinvertikale entdecken und vergleichen Sie verschiedene Weine – ein spannendes Geschmackserlebnis für Weinliebhaber und Genießer. Passend dazu serviert das GUSTAVS-Team ein BBQ, das perfekt auf die Weine abgestimmt ist.

Neben den ausgewählten Weinen sind Bier, Softgetränke und weitere Getränke im Ticketpreis enthalten.

UHRZEIT: 18:00 – 22:00 UHR
PREIS: 85,00 € PRO PERSON

Eine Reservierung ist verbunden mit dem Kauf eines Genusstickets. Dieses erhalten Sie am Hotelpflicht.

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



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

Liebe Leserin, lieber Leser,

ganz Schleswig-Holstein ist in Feierlaune, denn der Juni ist vollgepackt mit Veranstaltungen. Von der großen Sause mit viel Tamtam bis hin zum exklusiven Konzert im gemütlichen Rahmen ist alles dabei.

In unserer Titelstrecke „Das ist los“ präsentiert Redakteurin Isabelle Sester Märkte, Stadtteil-feste und so viel mehr, damit Ihnen für den perfekten Sommer nicht die Ideen ausgehen. Mit dabei sind auch die großen Event-Highlights, wie die Kieler Woche, die Holstenküste in Neumünster und die Glückstädter Matjeswochen.

In unserem Veranstaltungskalender stellt Ihnen Redakteurin Natalie Zahnw besondere Events auf den Konzert- und Theaterbühnen in Schleswig-Holstein vor. Egal, wohin es geht, scharen Sie Ihre liebsten Menschen um sich und ziehen Sie los. Studien belegen immerhin, dass Tanzen und Musik Glückshormone freisetzen und gleichzeitig Stress abbauen. Also verstehen Sie dies als eine ärztliche Verordnung: Gehen Sie feiern und genießen Sie den Sommer in vollen Zügen.

BESONDERE GESCHICHTEN

Noch mehr Gründe zum Feiern bieten die zahlreichen Christopher Street Days (CSD) im Land. Bis September wird in Schleswig-Holstein nämlich die Vielfalt der Menschen

gefeiert. Gleichzeitig steht hinter diesen Veranstaltungen ein Kampf um Sichtbarkeit und Toleranz für die queere Community. Natalie Zahnw hat sich mit einer der Organisator*innen des Neumünsteraner CSDs getroffen und klärt über die Hintergründe auf.

Redakteurin Marion Laß hat sich einem ganz anderen Thema gewidmet. Sie hat mit der 20-jährigen Josi gesprochen, die nach zwei COVID-19-Erkrankungen einen völlig neuen Alltag erlebt. Das chronische Fatigue-Syndrom, kurz ME/CFS, ist ihr täglicher Begleiter. Die ursprünglich so sportliche und neugierige junge Frau gibt einen Einblick in ihr Leben mit ME/CFS und verrät, welche Symptome sie täglich aushalten muss.

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **Stadt Neumünster**. Was in diesem Jahr so auf der Holstenküste los ist, erfahren Sie auf Seite 16.

Titel: © Stadt Neumünster

THEMIEN

JUNI 2026

COVER I Stadt Neumünster

Die Stadt Neumünster feiert die 50. Holstenköste... 16

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Rote Straße	6
Düt & Dat	8
Eventhighlights im Norden:	
Das ist los im Juni 2026.....	12
Die Stadt Neumünster feiert die 50. Holstenköste...	16
Kieler Woche 2026.....	18
Bunt, laut und unübersehbar:	
Schleswig-Holstein feiert die Vielfalt	24

HIN & WEG

Meerweh	28
---------------	----



12

Sommerbrise & Bühnenlicht
Eventhighlights im Norden



38

Erdbeerzeit:
Rezepte für den Sommer

HAPPY FAMILY

Sommerevents für Kids	34
-----------------------------	----

SO SCHMECKT DER NORDEN

Erdbeerzeit: Rezepte für den Sommer	38
---	----

MODE & BEAUTY

MeerMomente zum Anziehen:	
Maritime Mode	42
Taschen fürs Leben	46

GESUND & FIT BIS INS ALTER

PiEr e.V. – Der Verein steht für Postinfektiöse Erkrankungen	52
---	----

HAUS, HOF & GARTEN

Terrassen: Draußen ist das neue Drinnen	62
Aktion Offener Garten: Der Blick über den Gartenzaun	66



42

MeerMomente zum Anziehen

IN GEBOGENEN AN
PETER-HEINRICH THIESEN

ENZO FESTIVAL

42 DECIBEL^{ARG}
BRATAKUS^{SCD}
DIE BULLEN
CAROT
ERECTION
GÖTZ WIDMANN
HORST SCHNEIDER
QUARTETT
INTERNA
KAFVKA
KOMBYNAT
ROBOTRON
LOIT

PADDECELL
PETERS BEINE
POWERSOLO^{DK}
SCHRENG SCHRENG
& LA LA
SKASSAPUNKA^{TT}
SKYLINE GREEN
SPLINTER^{NL}
THE CHAINS^{DK}
THE DRAWBARS
THE MELMACS
UND WEITERE BANDS...

07.-08. AUG 2026
WAGERSROTT ZW. KIEL UND FLENSBURG

TICKETS + VVK-STELLEN: enzo-festival.de

VORERKAUF 80,-

GREVE Allianz JOHANNSTAL Nord-Ostsee JIN SKO ZIMMEREI
FAHRSCHULE DIRK HARTZ STRÖBE SCHEFFELIER ELECTRO BOEHME

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juni	70
Veranstaltungshighlights.....	74

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial.....	3
Impressum	82
Vorschau Juli.....	82



28

Hin & weg: Meerweh

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

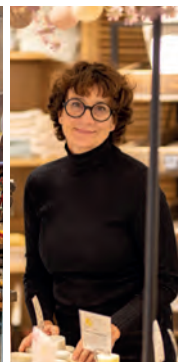
BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

**Dieser Schmetterling
braucht Ihre Hilfe!**

€ bund-sh.de/spenden



Kurz & gut



Die Rote Straße: ein beliebter Treffpunkt in Flensburgs südlicher Altstadt. Sie war Teil des berühmten Ochsenweges von Dänemark nach Altona, und in unmittelbarer Nähe des Südermarktes trafen sich hier Bürger, Kaufleute und Bauern zum Handeln und Schnacken während in den Hinterhöfen die Pferde ausgespannt und versorgt wurden. Aus dieser Zeit stammen auch die für die Flensburger Altstadt so typischen Kaufmanns- und Handwerkerhöfe.



Heute ist die malerische Einkaufsgasse berühmt für ihre kleinen, individuellen und inhabergeführten Geschäfte und Unternehmen. Mode, Design, Kunst, Handwerk und Genuss ... hier gibt es eine unverwechselbare Mischung auf engstem Raum, die in Flensburg ihresgleichen sucht.



Fehlst nur noch du! Komm vorbei und genieß das Besondere in der Roten Straße!





Wir rahmen Ihre Bilder

www.bilder-im-hof.de
 ROTE Str. 16 · FLBG · ☎ 1 31 42

BILDER IM HOF

Wir haben die schönen Bilder



www.bilder-im-hof.de
 ROTE Str. 16 · FLBG · ☎ 1 31 42

BILDER IM HOF



DAMENMODEN ✨ **ACCESSOIRES**

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



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



contor
 DAS DESIGNHAUS

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

Flensburger Sommerfrische



BRAASCH GIN

Wein & Rumhaus Braasch & Rum Manufaktur Museum
 Rote Straße 26-28 · 24937 Flensburg · Tel. 0461 141600
 www.braasch.sh



Jetzt vormerken:
 Sommerführung Rote Straße,
 an jedem Dienstag im Juli
 und August, jeweils 15 Uhr.
 Mehr Infos: rotestrasse.de

ROTE STRASSE

FLENSBURG
rotestrasse.de



DÜT & DAT

IM JUNI 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



Thorin & Matti



Thorin und Matti sind zwei junge, kastrierte Kater, die zusammen ein neues, ruhiges Zuhause suchen. Sie sind fremden Menschen gegenüber erstmal etwas unsicher. Wenn sie aber einmal Vertrauen gefasst haben, sind Thorin und Matti sehr lieb und verschmust. Nach einer Eingewöhnungszeit möchten die beiden Jungs gerne Freigang haben und draußen zusammen viele Abenteuer erleben. Wer sie kennenlernen möchte, vereinbart einen Termin im Tierheim Schleswig unter Tel.: 04621 / 51322 oder per E-Mail an buero@tierheim-sl.de. Wenn die beiden nicht gerade im

Außengehege rumtiggern, können sie über die Katzenhaus-Webcam unter www.tierheim-sl.de/katzenhaus-webcam beobachtet werden.

Zauberhafter Sommer mit Einhorn-Sirup

Im Sortiment von Sonnentor sind neue Durstlöscher am Start. Zu den spritzigen Neuheiten gehören der „fabelhafte“ Einhorn Sirup, fein-herber Orange Bitter Sirup und frischer Bergamotte Sirup. Der Einhorn-Sirup zaubert den

Durst mit einem beerig-frischen Duett aus Brombeeren und Limetten weg. Der Sirup besteht aus Apfelsaft-, Brombeersaft- und Limettensaft-Konzentrat – alles in Bio-Qualität – und lässt sich auch als Einhorn-Mocktail oder Einhorn-Eis genießen. Auf jeden Fall eine coole Erfrischung für den Sommer.

www.sonnentor.com



Foto: Sonnentor

FRIESISCH LERNEN - ONLINE



Foto: Adobe Stock

Das Nordfriisk Instituut in Bredstedt hat einen kostenlosen Online-Selbstlernkurs für Nordfriesisch entwickelt. Er wurde jetzt freigeschaltet. Den Anfang macht Sölring (Sylder Friesisch): Geplant sind 15 Episoden, die von Null bis zum Niveau A2 führen können, wobei Einstiege jederzeit möglich sind. Mit Audioaufnahmen, Illustrationen und Alltagsszenarien werden Sprechen, Lesen und Schreiben trainiert. Dialekte wie Fering folgen. Anmeldung per Mail an liirskap@nordfriiskinstituut.de (Name und Wunsch-Benutzername angeben).

8 lebensart

VEREIN SUCHT VORSTANDSMITGLIED

Die Ehrenamtsakademie Flensburg widmet sich am 11. und 23. Juni, jeweils von 17 bis 20 Uhr, im Rahmen einer Ideenwerkstatt dem Thema der Vorstandsnachfolge im Verein. „Vorstand verzweifelt gesucht“ ist aus vielen Vereinen zu hören. Viele Menschen wollen sich nur noch für begrenzte Aufgaben engagieren. Wie kann man Menschen für die Übernahme eines Amtes begeistern? Die Teilnehmenden begeben sich auf gemeinsame Lösungssuche. Ziel ist es, durch einen moderierten Erfahrungsaustausch Problemzonen zu identifizieren und Impulse zu liefern. Die Veranstaltung richtet sich an Engagierte in Vereinen und Initiativen, die sich um die Vorstandssuche kümmern wollen sowie an alle Interessierten. Die Teilnahme kostet 10 Euro. Anmeldung über die VHS Flensburg unter www.vhs-flensburg.de/kurssuche/kurs/Ideenwerkstatt.



Foto: Adobe Stock



UNSER TIPP

„Nordsee Radfahren“ in neuer Auflage

Mit der Neuauflage der Broschüre „Nordsee Radfahren“ feiert die Nordsee-Tourismus-Service GmbH 25 Jahre Nordseeküsten-Radweg. Auf 50.000 Exemplaren sowie als Gratis-Download bietet das Heft Inspirationen für die gesamte schleswig-holsteinische Küste. Die Broschüre gibt einen Überblick über die Regionen und Tourenmöglichkeiten von den Inseln Sylt, Amrum, Föhr und Pellworm über die Halligen bis hin zu den weiten Küstenlandschaften Nordfrieslands und Dithmarschens. In Nordfriesland stehen insgesamt 36 Themenrouten und mehrere Fernradwege zur Auswahl. Familienfreundliche Rundwege zeigen die Vielfalt der Region und bieten Touren zwischen 16 und über 60 Kilometern. Auch die Dithmarschen-Route wird vorgestellt, die auf ruhigen Wegen durch Marsch, Geest und historische Orte führt. Als Service gibt es Infos zu Radreise-Paketen, dem deutschen Abschnitt des Nordseeküsten-Radwegs und Tipps zur nachhaltigen Planung. Kostenlos bestellen oder herunterladen unter: www.nordseetourismus.de.

FRÜHSTÜCK AM DEICH

Am Samstag, den 27. Juni, um 8.30 Uhr wird die Wattenmeer-Küste zur Frühstückstafel. Zum 17. Geburtstag des UNESCO-Weltnaturerbes laden Orte in Deutschland, Dänemark und den Niederlanden zum grenzüberschreitenden Frühstück am Deich ein. Allein in Schleswig-Holstein beteiligen sich zehn Standorte, darunter Friedrichskoog, Tönning und Westerhever auf der Halbinsel Eiderstedt sowie die Inseln Sylt, Föhr und Amrum, die Hallig Hooge und Helgoland sowie die Hattstedtermarsch.

REGIONALER GENUSS MIT UMWELTBILDUNG

Das Event verbindet regionalen Genuss mit Umweltbildung, denn im Anschluss an das Frühstück (24,50 Euro pro Person) bieten Nationalpark-Guides Exkursionen in das einzigartige Ökosystem an.

Die Plätze sind pro Standort begrenzt, eine vorherige Buchung ist erforderlich. Die Tickets sind buchbar bis zum 21. Juni 2026. Infos unter www.nordseetourismus.de/fruehstueck-am-deich



GROSSER DORF- FLOHMARKT

Haben Sie Lust auf Trödel, Antikes und Spielzeug? Und auf Stöbern und Feilschen? Am Samstag, 13. Juni, findet von 10 bis 15 Uhr der erste Große Dorf-Flohmarkt in Scheggerott statt. Freuen Sie sich auf bunte Stände, entdecken Sie Vintage-Schätze und genießen Sie das ländliche Flair. Ein perfekter Tag für Schatzsucher*innen. Die Teilnehmer*innen freuen sich auf viele Gäste!

BUCHTIPP

DIE LETZTEN TAGE DER DIKTATUR

Mai 1945: Über das relativ unbekanntes Ende der Nazi-Herrschaft schreibt die Flensburgerin Svenja Falk in ihrem neuen



Buch „Die letzten Tage der Diktatur“. Das „Dritte Reich“ ist gefallen – doch die Geschichte steht nicht still. In Flensburg kreuzen sich die Wege von Agenten, Überlebenden und alten Eliten. Zwischen zerfallender Macht und zaghaftem Aufbruch wird verhandelt, getäuscht, geschwiegen – und der Grundstein für erstaunliche Karrieren gelegt. Dies ist die spannende Geschichte einer Zwischenzeit, in der die Konturen der heutigen Welt bereits erkennbar sind.

nende Geschichte einer Zwischenzeit, in der die Konturen der heutigen Welt bereits erkennbar sind.

**SVENJA FALK,
DIE LETZTEN TAGE DER DIKTATUR,
KLETT-COTTA VERLAG,
256 S., 24 EURO**



ROTE STRASSE

Willkommen in der Roten Straße Flensburg. Bei uns finden Sie immer etwas, denn wir sind bekannt für das Besondere.



ANZEIGE

Foto: Eva Solo

EVA SOLO - HYGIENE TRIFFT AUF DESIGN

Haben Sie alles im Griff? Das Spülset Black von Eva Solo macht Schluss mit Plastik-Chaos am Waschbecken. Dieses elegante Set vereint Spülbürste, Scheuerschwamm und Squeeze-Seifenspender auf einem matten Tablett. Der Silikon-Spender gibt das Spülmittel durch leichten Druck sparsam ab und bleibt dank Verschlussventil stets sauber. Ein funktionaler Blickfang für die Küche. Ganz besonders ist die Spülbürste mit ihren harten Nylonborsten und der praktischen Kratzkante für hartnäckigen Schmutz. Dank eines Gewichts im Griff steht sie stabil und trocknet an der Luft. Der Bürstenkopf ist austauschbar, das Utensil spülmaschinenfest. Die Bürste ist für 24,95 Euro und das Set für 59,95 Euro erhältlich bei **Contor, Rote Straße, Flensburg** oder online unter www.contor-design.com.

GALERIE AUF DER SCHLEI

Am Donnerstag, 11. Juni, wird um 17 Uhr an der Uferpromenade der Schlei die „Galerie auf der Schlei“ eröffnet. Die Ausstellung lädt alle Schleswiger*innen sowie Gäste der Stadt ein, außergewöhnliche Kunstwerke auf und an der Schlei zu entdecken. An diesem besonderen Kunstprojekt beteiligen sich auch in diesem Jahr Schüler*innen der Bruno-Lorenzen-Schule, der Dannewerkschule und der Lornsenschule. Von der ersten Idee über die Planung bis hin zur Umsetzung entwickelten sie in kleinen Gruppen eigenständig schwimmende oder fest installierte Kunstobjekte. Und die gibt es ab 11. Juni zu bestaunen.



Foto: Stadt Schleswig

AUSFLUGSTIPP

Familienausflug nach Fehmarn: Die Insel mit Kindern entdecken

Fehmarn ist wie gemacht für einen Familienausflug voller toller Inselmomente. Mit dem Fahrrad lässt sich die Insel entspannt entdecken, mit Hofcafés, Tieren und kleinen Pausen am Meer. Im Meereszentrum warten spannende Unterwasserwelten und echte Aha-Momente für Groß und Klein. Alle Eindrücke und Tipps zum Nachlesen unter www.foerdefraeulein.de.



Förde Fräulein

TIPP DES MONATS



Fotos: Förde Fräulein

Kleine Vorführung auf der Demo-Rennbahn: Anton Wellnitz (vorne r.) zeigt Werner Kiwitt (l.), Jens Jessen und René Budde die Verschaltung der Solar-Paneele an seinem Licht-Flitzer.



Foto: Anne Andresen

ARTEFACT GLÜCKSBURG JETZT ANMELDEN FÜR DEN SOLARCUP

Am 28. Juni wird das Gelände von artefact in Glücksburg wieder zur Rennstrecke für die schnellsten Solarflitzer des Landes. Beim Schleswig-Holstein Solarcup dreht sich alles um Technik, Tüfteln und Teamgeist. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene entwickeln und bauen eigene solarbetriebene Fahrzeuge oder kreative Solar-Objekte – und treten damit gegeneinander an. Ob Schul-AG, Freundesgruppe oder Technik-Fans – alle sind eingeladen, ihre Idee auf die Strecke zu bringen. Mehr zu den Bedingungen unter www.artefact.de/projekte/solarcup.

SOMMERFEST

OFFENE TÜREN IM TIERHEIM

Der Tierschutzverein Schleswig lädt am Sonntag, 21. Juni, von 10 bis 18 Uhr zum Sommerfest ins Tierheim am Ratsteich 25 ein. Groß und Klein dürfen sich auf ein buntes Programm freuen, u. a. mit einer Tombola, Hunde-Fotoshooting und dem beliebten Spaßrennen (ab 15 Uhr). Auf die Kids warten Schminkecke und Entenangeln, während sich die Pflanzenfreunde auf einen Staudenverkauf freuen dürfen. Infostände (u.a. NABU, Tierbestattung Nordlicht, Hamsterhilfe S-H e.V.) und kulinarische Leckereien runden das Event ab.



Foto: Tierheim Schleswig

ANZEIGE



Foto: Trixie Heimtierbedarf

ANGEBOTE RUND UMS HAUSTIER

Ob robuste Hundeleinen, ergonomische Geschirre, modische Halsbänder oder gemütliche Liege- und Kuschelplätze – beim großen TRIxie Werksverkauf lassen sich jetzt erstklassige Schnäppchen schlagen. Der europäische Marktführer für Heimtierbedarf schafft Platz in seinen Lagern und bietet am Standort Tarp in der Industriestraße 32 massive Preisnachlässe von bis zu 70 % auf das vielfältige Sortiment an. Das Besondere an diesem Werksverkauf: 20 % des Verkaufserlöses spendet TRIxie an den Förderverein des Katharinen Hospizes in Flensburg. Es ist an den Tagen nur Kartenzahlung möglich und Hunde sind im Gebäude nicht erlaubt. Der Werksverkauf findet am 26. Juni von 11 bis 18 Uhr und am 27. Juni von 9 bis 15 Uhr statt.

TRIXIE

Werksverkauf

26.06.2026 | 11:00-18:00 Uhr
27.06.2026 | 09:00-15:00 Uhr

Nur Kartenzahlung möglich!

Hunde sind im Gebäude nicht erlaubt!

20% des Verkaufserlöses spenden wir an den

Katharinen Hospiz Förderverein

Bis zu
70%
Rabatt
(auf den UVP)

Getränke &
Bratwurst
je 1€



TRIXIE Heimtierbedarf GmbH & Co. KG
Industriestraße 32 | 24963 Tarp
www.trixie.shop

created-with-AI

EVENTHIGHLIGHTS IM NORDEN

SOMMERBRISE & BÜHNENLICHT

Endlich Sommerlaune! Lange Abende, leichte Brisen – und der Norden im Feiermodus. Der Juni zeigt sich von seiner besten Seite: maritimes Flair zur Kieler Woche, fröhliche Gassen bei der Holstenküste und feinsten Fischgenuss während der Matjeswochen. Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen, wo Musik, Märkte und Meer die schönste Zeit des Jahres einläuten – und welche Highlights Sie auf keinen Fall verpassen sollten.





Foto: Adobe Stock

„Women Walk“ in Schleswig GEMEINSAM UNTERWEGS

Die „Women Walks“ sind in vielen Städten weltweit ein erfolgreiches Format, um Frauen in einer offenen und entspannten Atmosphäre zusammenzubringen. Seit Oktober findet dieses Angebot nun auch in Schleswig statt. Am Mittwoch, dem 3. Juni, um 17 Uhr lädt das regionale Bündnis Frau gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schleswig zum nächsten „Women Walk“ ein. Ob aus Freude an Bewegung, dem Wunsch nach Begegnung oder der Gelegenheit zum Austausch – alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen, für etwa eine Stunde gemeinsam unterwegs zu sein. Treffpunkt ist der Rathausmarkt vor dem Schleswiger Rathaus, Rathausmarkt 1. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenfrei.

3. Juni • Rathausmarkt, Schleswig

VIKING BIKE CHALLENGE

Bei der Viking Bike Challenge geht es am 7. Juni wieder rund um die Schlei. Die Radsportveranstaltung führt mit dem NordCup Radmarathon über 205 km um die Schlei und den Witten-see, dazu kommen noch weitere Radtouren über verschiedene Streckenlängen für Jedermann: 150 km, 115 km, 80 km und die Familientour von 50 km. Auch eine anspruchsvolle Gravelstrecke ist dabei! Verpflegung gibt es im Start-/Zielbereich sowie an mehreren Außendepots. Eine Anmeldung erfolgt am Veranstaltungstag ab 6 Uhr. Mehr Infos unter www.rv-schleswig.de.

7. Juni • Sporthalle der Dannewerkschule, Schleswig



Foto: Adobe Stock

5.000 € FORD BONUS



**READY
SET
Ford**

Plus 500 € Ladekarte¹

Ford Puma Gen-E	Leasing-Sonderzahlung	4.500,- €
	Laufzeit	48 Monate
	Gesamtlauflleistung	20.000 km
Scheinwerfer mit LED-Abblendlicht und LED-Tagfahrlicht, Ford SYNC 4 mit Applink, 12" Touchscreen, FordPass Connect inkl.eCall	Voraussichtlicher Gesamtbetrag ⁴	16.452,- €

48 monatliche Leasingraten von

€ 249,-^{2,3}

Energieverbrauch (kombiniert)*: 14,5-13,1 kWh/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert)*: 0 g/km; CO₂-Klasse: A; Elektrische Reichweite**: 386-417 km

NEHRKORN

19
34

Heinrich Nehr Korn GmbH & Co. KG

Zur Bleiche 49 und 52 | 24941 Flensburg

Tel.: 0461/9980-0

www.ford-nehrkorn-flensburg.de



Beispielfotos. Die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes. Im Angebot sind alle verfügbaren Aktionen bereits berücksichtigt. Details erfahren Sie bei uns: 5.000€ Nachlass auf die UPE für ausgewählte elektrifizierte Ford Modelle bei teilnehmenden Ford Partnern. Zusätzlich erhalten Privatkunden bei Erwerb eines neuen Ford Puma Gen-E, Ford Explorer, Ford Capri oder Ford Mustang Mach-E ein Ladeguthaben von 500€ (inkl. MwSt.) zur Nutzung im öffentlichen Ladnetz über die Octopus Electroverse App. Details unter ford.de. ²Ein km-Leasing-Angebot für Privatkunden der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Das Angebot gilt für noch nicht zugelassene, berechnete Ford Neufahrzeuge. ³Gilt für einen Ford Puma Gen-E 46,8kWh Batterie Elektromotor 123,5 kw (168 PS), 1-Gang-Automatikgetriebe, Frontantrieb. ⁴Summe aus Leasing-Sonderzahlung und mtl. Leasingraten. Zzgl. Überführungskosten € 990,- sowie bei Vertragsablauf ggf. Mehr- oder Minderkilometern sowie ggf. Ausgleichsbeträgen für etwaigen übermäßigen Fzg.-Versleiß; Mehrkilometer 0,088 €/km, Minderkilometer 0,053 €/km (5 Mehr- oder Minderkilometer bleiben berechnungsfrei). *Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ermittelt. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebotes, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. Weitere Informationen zu den Verbrauchswerten und Energiekosten finden Sie unter www.ford.de/energie. **Gemäß dem Messverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ist bei voll aufgeladener Batterie eine Reichweite bis zur genannten, zertifizierten elektrischen Reichweite – je nach vorhandener Serien- und Batterie-Konfiguration – möglich. Die tatsächliche Reichweite kann aufgrund unterschiedlicher Faktoren (z. B. Wetterbedingungen, Fahrverhalten, Streckenprofil, Fahrzeugzustand, Alter, Zustand und Temperatur der Lithium-Ionen-Batterie) variieren.

PROMENADEN-FLOHMARKT

Es ist wieder so weit: Ab 10 Uhr lädt der Promenaden-Flohmarkt zum gemütlichen Stöbern entlang der Strandpromenade in Kellenhusen ein. Zwischen zahlreichen Ständen entdecken Sie Liebhaberstücke, Nützliches und kleine Schätze – hier ist für jede*n etwas dabei. Die entspannte Atmosphäre an der Ostseeküste macht den Bummel besonders angenehm, ob für einen spontanen Fund oder das gezielte Suchen nach Raritäten.

6. Juni • 10 bis 15 Uhr
Strandpromenade/Seebrückenplatz, Kellenhusen



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

KAPPELNER TAFELTAG

Der Kappeler Tafeltag ist ein Aktionstag der Kappeler Tafel, der ganz im Zeichen von Solidarität und Gemeinschaft steht. Ziel ist es, auf die wichtige Arbeit der Tafel aufmerksam zu machen, neue Unterstützer*innen zu gewinnen und Menschen miteinander zu verbinden. Besucher*innen erwartet ein buntes Programm mit Informationen rund um die Tafelarbeit, Mitmachaktionen, Begegnungen sowie kleinen kulinarischen Angeboten. Gleichzeitig bietet der Tag die Gelegenheit, sich über ehrenamtliches Engagement zu informieren und direkt ins Gespräch zu kommen.

28. Juni, 11 bis 17 Uhr • Birger-Forell-Haus, Kappeln



Foto: Dagebüll Tourismus GmbH

MITTSOMMER IN DAGEBÜLL

Am 20. Juni lädt Dagebüll zum großen Mittsommerfest in die Flaniermeile und auf den Deichtorplatz ein.

Das Fest steht ganz im Zeichen der nordischen Mittsommertradition und verbindet geselliges Beisammensein mit Unterhaltung für Jung und Alt. Bereits ab 14 Uhr beginnt das Kinderprogramm mit einer Piratenparty am Küstenspielplatz sowie einer großen Riesenrutsche auf der Wiese neben dem Deichtorplatz. Ein besonderes Highlight des Nachmittags sind die Kutschfahrten mit „Pippi Kunterbunt“.

Außerdem sorgen Stelzenclown Peppino, Gockelhahn Karl-Fridolin und Piet Palette entlang der Flaniermeile für gute Stimmung und viele Überraschungen. Ab 16 Uhr zieht der Fanfarenzug durch den Ort und begleitet das traditionelle Aufstellen des Mittsommerbaumes. Anschließend lädt ein Folkloretanzprogramm zum Zuschauen und Mitfeiern ein und bringt skandinavisches Mittsommerflair nach Dagebüll.

Für musikalische Unterhaltung sorgt ab 17.30 Uhr die Walking-Band Mahoin, die unplugged entlang der Flaniermeile unterwegs sein wird. Den stimmungsvollen Abschluss bildet ab 20 Uhr ein großes Open-Air-Konzert auf dem Deichtorplatz mit der Band „Die Andersons“.

20. Juni, ab 14 Uhr • Deichtorplatz, Dagebüll



GLÜCKSTÄDTER MATJESWOCHEN MOIN, MATJES!

In Glückstadt beginnt im Juni die 5. Jahreszeit. Im Mittelpunkt steht der Matjes, eine Delikatesse, die die „Matjes-Hauptstadt“ an der Elbe vom 11. bis zum 14. Juni zum 59. Mal mit Gästen aus Nah und Fern feiern möchte.

Seit 1968 feiern die Glückstädter*innen einmal im Jahr die Glückstädter Matjeswochen. Über die Jahre hat sich ein großes Stadtfest entwickelt – mit vielfältiger Unterhaltung und kulturellen, musikalischen und kulinarischen Highlights. Glückstadts Binnenhafen steht während der Matjeswochen besonders im Fokus. Zahlreiche Schiffe unterschiedlicher Herkunft und Beschaffenheit können besichtigt werden.

Und was wären die Matjeswochen ohne ihren köstlichen Silberling? Der Leckerbissen ist in Glückstadt überall zu finden – ob an einem der gastronomischen Stände entlang der Festmeile, im Restaurant oder typisch norddeutsch im Brötchen, das man auf der Hafentreppe am Wasser genießt. Ob mitten auf dem Marktplatz oder direkt auf dem Wasser – im Rahmen der Glückstädter Matjeswochen sorgt Live-Musik

auf gleich zwei Bühnen für beste Unterhaltung. Von Rock, Pop und Schlager über zeitlose Klänge zum Mitsingen ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Infos zum Programm gibt's bei der Tourist Information Glückstadt und unter www.glueckstadt-tourismus.de.

11. bis 14. Juni • Glückstadt

Fotos: Glückstadt Destination Management

GESUNDHEITSTAGE BEI NORTEX

17. Juni bis 20. Juni 2026

Themen-Mittwoch | 17. Juni ab 17 Uhr

Vortrag von Dr. Georgi aus Tönning: „Stolperfallen im Alltag – Vorbeugung to Hus un Buten“

Professionelle Massagen | Donnerstag, 18. Juni ab 11 Uhr

Genießen Sie eine Nacken- oder Handmassage bei uns im Haus

Mühlen-Apotheke – Beratung & Verkauf | Freitag, 19. Juni ab 11 Uhr

Vitamin-D-, Blutdruck- und Blutzucker-Messung, Beratung zu Nahrungsergänzungsmitteln

Sanitätshaus Kowsky – Beratung | Fr. 19. Juni + Sa. 20. Juni ab 11 Uhr

Mobilität erleben mit der neuen Generation von Scootern

OP-Roboter „Mako“ | Samstag, 20. Juni ab 11 Uhr

Präsentation des OP-Roboters „Mako“ mit Fachpersonal aus dem FEK

Mehr Infos



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



NORTEX
... zieht den Norden an!

NORTEX Werbe-Center GmbH & Co. KG, Foto: Nortex, Adobe Stock, FEK

DIE STADT NEUMÜNSTER FEIERT DIE 50. HOLSTEN- KÖSTE

Zwischen Riesenrad, Livemusik und dem Duft von Leckereien zeigt sich Neumünster vom 11. bis 14. Juni wieder von seiner lebendigsten Seite: Die Holstenköste verwandelt zum 50. Mal die Innenstadt für vier Tage in ein großes Festgelände.



50 Jahre Holstenköste: Das Traditionsfest in Neumünster feiert in diesem Jahr ein ganz besonderes Jubiläum.

Die Innenstadt von Neumünster ist im Juni bunt belebt: Insgesamt sechs Bühnen sorgen für musikalische Vielfalt – von der VR Bank-Bühne auf dem Großflecken über die REWE-Bühne im Rathausinnenhof bis zur SH-Netz-Bühne. Ergänzt wird das Angebot durch die Junge Bühne in den Teichuferanlagen unter dem Motto „Cool feiern ohne Alkohol“, die Holsten-Galerie-Bühne auf dem Gänsemarkt sowie die Bühne „Zum Fürstthof“. Ein buntes Musikprogramm begeistert die Besucher*innen über vier Tage und sorgt für ausgelassene Feierlaune. Mit dabei sind in diesem Jahr unter anderem die Memphis Greasers, Boerney und die Tri Tops sowie White Lines, GRELL, Venus on Strings und viele mehr.

KÖSTEN-FEELING

Mit Fahrgeschäften vom Riesenrad über verschiedene Karussells bis hin zum „Jumper“ kommen sowohl Adrenalin-Junkies als auch Menschen, die es ruhiger mögen, auf ihre Kosten. Und was wäre die Köste ohne ihre Köstlichkeiten? In diesem Jahr wartet auf die Gäste erstmalig ein eigenes Food-Truck-Areal, das kulinarische Vielfalt auf das Fest bringt. Ebenfalls Premiere feiert der „Klostergarten – Der Biergarten für die ganze Familie“ auf der Klosterinsel, der einen grünen Rückzugsort mitten im Trubel der Köste bietet.

BUNTES PROGRAMM

Auch sportlich wird wieder einiges geboten: Der traditionelle Holstenköstenlauf mit Bambini-, Jugend-, Handicap-, 5- und 10-Kilo-



Neben ganz besonderen Genussmomenten auf der Schlemmermeile ...



... und sportlichen Höchstleistungen beim Holstenkøstenlauf ...

meter-Läufen gehört ebenso zum Programm wie „Moikis ALS-Cup“ in Rencks Park. Beim Fußballturnier für den guten Zweck treten Junioren und Senioren an. Familien dürfen sich zudem auf die Kinder-Meile in den Teichuferanlagen freuen, bei der zahlreiche Institutionen Spiele und Mitmachaktionen anbieten. Der Sonntag startet traditionell mit dem großen Flohmarkt, dazu kommen ein ökumenischer Gottesdienst, das beliebte Kösten-Boxen sowie die ADAC Veteranenfahrt mit

historischen Fahrzeugen. Parallel richtet der PSV Neumünster erneut das Eisstock-Mixed-Turnier aus.

HOLSTENKÖSTE HOCH 50

Gleichzeitig ist die diesjährige Holstenköste auch eine Gelegenheit, um in Erinnerungen zu schwelgen: Es ist die 50. Ausgabe des traditionsreichen Stadtfestes, das seit Jahrzehnten Generationen begleitet und längst weit über die Stadtgrenzen hinaus Menschen anzieht. Ein-

drücke aus diesen fünf Jahrzehnten Holstenköste zeigen in diesem Jahr einen Rückblick auf die Geschichte des Festes. Das gibt zugleich einen Ausblick auf die 2027 stattfindende 900-Jahr-Feier in Neumünster, für die die Köste noch einmal neu gedacht werden soll.

Weitere Infos zur Holstenköste und das vollständige Programm gibt es unter køste.de.

11. bis 14. Juni • Innenstadt von Neumünster



.. gibt es auf der Holstenköste auch wieder Bühnenhighlights und die traditionelle Oldtimerfahrt zu erleben.

dialog.nah.sh



Mein Einfach? Ein Ticket, das mich überall hinbringt!

Durch Schleswig-Holstein
und noch weiter: einfach
mit dem Deutschlandticket
im Abo, auch als Jobticket
und Schulticket.

Und das
sagt NAH.SH
zu Einfach:



NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein
Der echte Norden



BUNT, LAUT UND UNÜBERSEHBAR
SCHLESWIG-HOLSTEIN
FEIERT DIE
VIELFALT

Zwischen politischem Kampf und Lebensfreude: Wie die queere Community im Norden für ihre Rechte streitet – und warum das Engagement wichtiger ist denn je.

VON NATALIE ZAHNOW

Zweiter Samstag im Monat, 19.30 Uhr: Im Restaurant Kontraste in Neumünster erklingt ein großes Hallo, wenn sich das „Bunte Tischchen“ trifft. Es wird gelacht, Gläser klirren, Menschen fallen sich in die Arme. Für Außenstehende wirkt es wie ein fröhlicher Stammtisch. Für viele ist dieser Ort jedoch weit mehr: eine Oase zum Durchatmen in einer Welt, in der sie oft nicht sein können, wer sie sind. Aus diesem Bedürfnis nach Schutz und Gemeinschaft entstand eine Initiative, die längst über die Stadtgrenzen hinausstrahlt. Der kleine Stammtisch hat sich zu einem engagierten Verein entwickelt, der heute Kultur-, Aufklärungs- und Beratungsarbeit leistet – und als sichtbaren Höhepunkt den Christopher Street Day (CSD) in Neumünster organisiert.

MEHR ALS EINE DEMO

Der Sommer in Schleswig-Holstein wird bunt. Wenn in den kommenden Monaten tausende Menschen unter Regenbogenfahnen auf die Straßen gehen, ist das längst kein reines Großstadtphänomen mehr. Von Flensburg bis Lübeck, von Kiel bis in den ländlichen Raum hinein fordern lesbische, schwule, bisexuelle, trans* und nicht-binäre Menschen Gleichberechtigung, Akzeptanz und Schutz vor Diskriminierung. Denn der CSD ist im Kern eine politische Demonstration – eine Erinnerung daran, dass Menschenrechte und Gleichbehandlung nicht selbstverständlich sind.

Fotos: Adobe Stock (1) / Buntes Tischchen e. V. (2)



Sichtbarkeit schaffen: Die Mitglieder des Vereins „Buntes Tischchen“ stellen Angebote wie das Café BunTi bei verschiedenen Veranstaltungen vor.

Noch immer erleben viele queere Menschen Ablehnung, Ausgrenzung oder Diskriminierung – im Elternhaus, in der Schule, im Beruf oder im öffentlichen Raum. Sichtbarkeit muss oft mühsam erkämpft werden. Gerade deshalb gewinnt die Dezentralisierung der CSD-Bewegung an Bedeutung: Queeres Leben soll auch dort sichtbar sein, wo Isolation und Unsicherheit besonders groß sind. Während queere Infrastruktur in Großstädten vielerorts gewachsen ist, fehlen in kleineren Städten und ländlichen Regionen häufig Treffpunkte, Beratungsangebote oder geschützte Räume. Umso wichtiger werden Initiativen wie das „Bunte Tischchen“, die Nähe schaffen und Menschen das Gefühl geben, nicht allein zu sein.

ZWISCHEN MUT UND GEGENWIND

Wie real der Gegenwind weiterhin ist, zeigt sich eben auch in Schleswig-Holstein. Aktivist*innen berichten von einer spürbaren Verhärtung des gesellschaftlichen Klimas. Verbale Angriffe im Netz, queerfeindliche Straftaten und Einschüchterungsversuche gehören vielerorts weiterhin zur Realität. Besonders in kleineren Städten braucht es Mut, offen Flagge zu zeigen.

Auch in Neumünster bekommt der veranstaltende Verein diesen Druck zu spüren. Immer wieder kommt es rund um den CSD zu politischen Spannungen und rechten Gegen-demonstrationen. CSD-Teilnehmende fragen im

Vorfeld besorgt nach, ob sie am Bahnhof sicher abgeholt werden können. Für die Ehrenamtlichen bedeutet das monatelange Sicherheitsplanung und enge Abstimmungen mit der Polizei. „Vom Bahnhof bis zum Veranstaltungsort müssen die Leute hinkommen, ohne Angst zu haben“, erklärt das Organisationsteam der Neumünsteraner Parade. „Tausend schöne Dinge können beim CSD passieren – aber ein einziger Fehler bricht uns das Genick.“

Diese Sorgen sind nicht unbegründet. Bundesweit verzeichnen Beratungsstellen und Sicherheitsbehörden seit Jahren einen deutlichen Anstieg queerfeindlicher Übergriffe. Gerade Veranstaltungen, die Sichtbarkeit schaffen, geraten zunehmend ins Visier teils extremistischer Gruppen. Viele Organisator*innen berichten deshalb von einem enormen psychischen Druck. Gleichzeitig wächst die Verantwortung: Wer einen CSD organisiert, plant längst nicht mehr nur Bühnenprogramm und Demonstrationroute, sondern auch Sicherheitskonzepte, Rückzugsräume und Notfallstrukturen.

Umso wichtiger ist der politische Rückhalt. Ein starkes Signal setzte in diesem Jahr Ministerpräsident Daniel Günther, der als erster amtierender Regierungschef eines deutschen Bundeslandes die Schirmherrschaft für sämtliche CSD-Veranstaltungen in Schleswig-Holstein übernommen hat.



Empfangen mit offenen Armen: die Vorsitzenden Molly (r.) und Ina vom „Bunten Tischchen“ e. V.

DAS IST LOS

Für viele Ehrenamtliche ist das weit mehr als ein symbolischer Akt. Es zeigt, dass queeres Leben Teil der gesellschaftlichen Mitte ist – und geschützt werden muss.

AUS BEGEGNUNG WIRD BEWEGUNG

Wie viel Herzblut hinter der Arbeit steckt, zeigt sich besonders beim „Bunten Tischchen“. Die Ehrenamtlichen stecken mitten in den Planungen für den mittlerweile dritten CSD der Stadt. Was einst als mutiges Experiment begann, ist heute ein fester Bestandteil des kulturellen und gesellschaftlichen Lebens in Neumünster.

Eine der treibenden Kräfte im Vorstand ist Vorsitzende Jasmina Mattheisen, von allen nur „Molly“ genannt. Sie erinnert sich an die Anfänge des Stammtischs, den sie 2017 gründete. Von Beginn an stand eine einfache Idee im Mittelpunkt: Menschen mit offenen Armen zu empfangen und ihnen einen Raum zu geben, in dem sie einfach sie selbst sein dürfen – ohne Rechtfertigung und ohne Angst.

Aus dem regelmäßigen Treffen entwickelte sich nach und nach ein belastbares Netzwerk. Denn die Arbeit des Vereins endet nicht mit dem CSD. Das Team vermittelt Kontakte zu Beratungsstellen, unterstützt Menschen in Krisensituationen und leistet kontinuierliche Bildungs- und Aufklärungsarbeit. Für viele wird das „Bunte Tischchen“ damit zu einem sicheren Hafen im Alltag.

Dabei geht es oft um weit mehr als Organisation oder Öffentlichkeitsarbeit. Manche Menschen kommen zum ersten Mal überhaupt mit anderen queeren Personen in Kontakt. Andere suchen Hilfe nach Diskriminierungserfahrungen oder kämpfen mit familiären Konflikten. Häufig reicht schon das Gefühl, mit den eigenen Erfahrungen nicht allein zu sein. Genau diese Begegnungen machen die Treffen für viele so wertvoll.

Der Antrieb dahinter ist oft persönlich. Für Molly war unter anderem der Verlust ihrer Schwester im Jahr 2017 ein Wendepunkt. „Mir haben diese monatlichen Samstage damals unheimlich viel Halt gegeben“, erzählt sie. „Es war, als würde ich nach Hause kommen und für ein paar Stunden die Welt offline stellen.“

Die Organisation eines CSDs in einer Stadt wie Neumünster unterscheidet sich dabei deut-

Der Regenbogentag 2024 war der CSD-Auftakt, organisiert vom Queer-Café der Musikschule.



*Wenn wir hier aus ein bisschen
Braun etwas **Buntes** schaffen,
dann haben wir schon viel erreicht.*

Molly, 1. Vorsitzende Buntes Tischchen e. V.

lich von Veranstaltungen in Metropolen wie Hamburg oder Berlin. Jede Genehmigung, jede Strecke und jedes Plakat muss hart erarbeitet werden. Molly spricht scherzhaft vom „Asterix-Prinzip“: von Behörde zu Behörde laufen und Anträge ausfüllen. Hinzu kommen knappe finanzielle Mittel, da Fördergelder bundesweit gekürzt werden. Statt großer Budgets setzt das Team auf kreative Selbsthilfe – vom Stanzen bunter Mutmach-Buttons bis zum Planen des Programms oder der technischen Orga durch die zweite Vorsitzende Ina, die als Veranstaltungstechnikerin professionelles Know-how mitbringt. Unterstützt wird der Verein von Helfer*innen, die beraten, vermitteln, Werbemittel gestalten, Stände besetzen, Flyer verteilen oder Fahrdienste übernehmen. Gerade diese Mischung aus

Professionalität und improvisierter Gemeinschaft macht für viele den besonderen Charakter des Neumünsteraner CSDs aus.

EIN ZEICHEN FÜR VIelfALT

Trotz aller Herausforderungen überwiegen Stolz und Vorfreude auf den kommenden Sommer. Unter dem Motto „Wir sind queer, wir sind laut, weil uns Neumünsters Zukunft braucht“ setzt der CSD in der Schwalestadt erneut ein sichtbares Zeichen für Zusammenhalt und Demokratie. Nach der Demo durch die Innenstadt verwandelt sich die Klosterinsel in das Herzstück des Tages. Dort entsteht eine bunte Meile mit 15 Infoständen verschiedener Institutionen, die Aufklärung leisten, diesmal insbesondere zum Thema psychische Gesundheit.



Unverhandelbar und doch muss darum gekämpft werden: das Grundgesetz auf einer Regenbogen-Schleppe.

Begleitet wird das Ganze von einem vielseitigen Kulturprogramm: Die bekannten Travestiekünstler Double Dees führen durch den Nachmittag, Sängerin Juli sorgt mit Live-Musik für emotionale Momente und drei queere Spoken-Word-Poetinnen bringen ihre persönlichen Geschichten auf die Bühne. Zwischen Musik, Gesprächen und Informationsangeboten geht es dabei nicht nur ums Feiern, sondern auch um Sichtbarkeit und Austausch. Familien mit Kindern stehen neben Jugendlichen, ältere Menschen kommen mit Aktivist*innen ins Gespräch, Unterstützende zeigen offen Solidarität. Genau diese Mischung macht den CSD für viele zu einem wichtigen gesellschaftlichen Signal: Vielfalt gehört sichtbar zum Alltag.

Und vielleicht ist genau das die größte Stärke des „Bunten Tischchens“: Aus einem gemütlichen Stammtisch entstand ein Netzwerk, das Menschen auffängt, sichtbar macht und miteinander verbindet. Nicht so glamourös wie in den Metropolen, sondern nahbar, herzlich und beharrlich. Ein Ort, an dem Gemeinschaft Sicherheit schafft – und an dem Menschen erleben, dass sie nicht allein sind.

Fotos: Buntes Tischchen e. V.

URSPRUNG DES CHRISTOPHER STREET DAY

Der Ursprung des CSD liegt im Sommer 1969 in New York. In der Bar Stonewall Inn in der Christopher Street (Greenwich Village) wehrten sich trans* Personen, Dragqueens und homosexuelle Menschen gegen die anhaltende, brutale Polizeigewalt und willkürliche Razzien. Der darauf folgende, tagelange Aufstand im Juni 1969 gilt als Geburtsstunde der modernen queeren Emanzipationsbewegung. Ein Jahr später fand in New York der erste Christopher Street Liberation Day statt. Während im englischsprachigen Raum heute meist von „Pride“ gesprochen wird, hat sich im deutschsprachigen Raum der Name CSD etabliert.

BUNTES TISCHCHEN E. V.

Aus einem kleinen Stammtisch entstand 2017 das „Bunte Tischchen“ – heute ein gemeinnütziger Verein für queere Menschen und ihre Unterstützer*innen. Mit den Treffen, dem Café BunTi und verschiedenen Projekten schafft der Verein geschützte Räume für Austausch, Begegnung und Beratung. Willkommen sind Menschen aller Identitäten sowie alle, die Vielfalt leben und unterstützen möchten. Mehr Infos unter www.buntestischchen-nms.de sowie auf Instagram unter [@buntestischchenneumuenster](https://www.instagram.com/buntestischchenneumuenster).

TERMINE:

DIE CSDS IM NORDEN

In den kommenden Wochen finden an folgenden Orten Pride-Paraden statt:

6. Juni, 15 Uhr

Marktplatz, Bad Segeberg

13. Juni, 13 Uhr

Drosteiplatz / Buchenhain, Pinneberg

20. Juni

Marktplatz, Hohenlockstedt

20. Juni, 12 Uhr

Stadtseegelände, Rendsburg

27. Juni, 15 Uhr

JuKi, Ahrensburg

27. Juni, 14 Uhr

Rathausplatz, Quickborn

27. Juni

Schleswig

27. Juni

Meldorf

4. Juli, 14 Uhr

Klosterinsel, Neumünster

11. Juli

Kiel

8. August

Mölln

14. und 15. August,

15 Uhr bzw. 11 Uhr

Markt, Lübeck

23. August

Husum

29. August

Bad Oldesloe

12. September

Elmshorn

19. September

Wacken

Mehr Infos zu den einzelnen Paraden unter www.csd-schleswig-holstein.de.

ZU GAST AN DER SCHLEI

Malerische Reetdachhäuser, leuchtende Rapsfelder und immer wieder der Blick auf die glitzernden Wellen der Schlei: Die Schlei-Region mit Schleswig und Kappeln als „Hauptstädte“, aber auch die kleinen Ortschaften entlang des Ufers sind echte Urlaubspierlen, die es zu entdecken gilt. Hier entstehen Geschichten und Freundschaften mit besonderem Charakter.

Schuhe aus, Sinne an!

Was gibt es Schöneres, als im Sommer mit nackten Füßen die Welt zu erkunden? Im BARFUSSpark Schwackendorf in Hasselberg wird genau dieser Traum Wirklichkeit.

Frisches Gras zwischen den Zehen, kühles Wasser auf der Haut oder schmatzender Matsch bis hoch zu den Köcheln – dieses Gefühl von purer Unbeschwertheit lieben vor allem Kinder. Im BARFUSSpark Schwackendorf heißt es für die ganze Familie: Raus aus den Socken und rein ins Abenteuer Natur! Auf einer Weglänge von rund 1,5 Kilometern lädt der Erlebnispark zwischen Kappeln und Gelting dazu ein, verschiedene Untergründe ganz neu zu erspüren. Wer möchte, platscht mit viel Elan durchs Moor, watet über nassen Torf oder tastet sich – völlig sicher, aber aufregend – über geschliffene Glasscherben.

SCHLESWIG-HOLSTEIN IM MINIATURFORMAT

Schleswig-Holstein wurde auf dem Gelände in Schwackendorf auf einen Maßstab von 1:9000 verkleinert. So kann man die Landesgrenzen

ohne Probleme an einem Nachmittag ablaufen – barfuß natürlich! Nach der großen Entdeckungstour wartet auf die kleinen Energiebündel ein riesiges Hüpfkissen.

TIERISCHE BEGEGNUNGEN

Doch nicht nur die Füße haben hier Pause vom Alltag, auch die Hände dürfen auf Entdeckungstour gehen. Im integrierten Streichelzoo warten die tierischen Bewohner auf die kleinen und großen Gäste. Die Ziegen, Schafe, Kaninchen und Hühner sind absolut handzahn und freuen sich über Streicheleinheiten. Besondere Publikumsliebhaber sind die Mini-Schweine Herbert und Bob, die sich gerne beim Füttern beobachten lassen. Und wer noch mehr Kuschelbedarf hat: Auch Esel „Herr Elenz“ sowie die drei Mini-Ponys Murphy, Baby und Jimmi stehen bereit, um Herzen im Sturm zu erobern.



GEBURTSTAG FEIERN

Der BARFUSSpark eignet sich übrigens auch gut für Geburtstagsfeiern. Auf nach Schwackendorf! Mehr Infos unter Tel.: 0151 / 19 49 49 49.

**BARFUSSpark, Schwackendorf 37,
24376 Hasselberg, Tel.: 0151 / 19 49 49 49
www.barfusspark-schwackendorf.de**

Fotos: Barfusspark Schwackendorf

Lust auf Hyundai



Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

**11x Top
Verkauf & Service
für Sie im Norden**

NORD-OSTSEE AUTOMOBILE
VAN MOSSEL AUTOMOTIVE GROUP

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

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

hyundai.nord-ostsee-automobile.de

 **HYUNDAI**

e-motion
DIE E-BIKE EXPERTEN

**Sommerfest
20.06.2026
10 – 14 Uhr**

Sommerfest in der e-Bike Welt Schleswig!

Neueste e-Bike Trends | Exklusive Angebote | Buntes Programm
Snacks und Getränke | Hüpfburg für die Kleinen Gäste

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

e-motion e-Bike Welt Schleswig

Husumer Straße 2 | 24837 Schleswig
04621 482 628 | schleswig@emotion-technologies.de

ENTLANG DER SCHLEI

ANZEIGE



Foto: e-Bike Welt

EIN SOMMERFEST RUND UMS E-BIKE

Die **e-Bike Welt Schleswig** lädt zum großen Sommerfest in die Husumer Straße 2 ein. Am Samstag, 20. Juni, können alle Interessierten von 10 bis 14 Uhr die faszinierende Welt moderner e-Bikes hautnah erleben. Zahlreiche e-Bikes, e-Lastenräder und e-Dreiräder renommierter Hersteller können direkt vor Ort ausgiebig Probe gefahren werden. Die Besucher*innen dürfen sich auf exklusive Angebote freuen, die nur an diesem Tag gelten. „Wir stehen mit persönlicher Beratung zur Seite und beantworten alle Fragen rund um das Thema e-Bike“, lädt das Expert*innen-Team herzlich ein. Auch abseits der Probefahrten erwartet die Gäste ein buntes Programm für die ganze Familie: Snacks und Getränke, Musik, eine Hüpfburg für die Kleinen und ein Glücksrad mit tollen Gewinnen sorgen für beste Unterhaltung. „Feiert mit uns den Sommer, entdeckt die neuesten Trends und genießt einen entspannten Tag mit uns!“

ANZEIGE

SCHLAFEN? ABER NATÜRLICH!



Foto: Naturbauhaus Schleswig

Arne Bauer bietet im **Naturbauhaus Schleswig, Friedrichstraße 81-83**, hochwertige Schlafsysteme aus natürlichen Materialien an. Mit ihnen werden Körper und Wirbelsäule optimal unterstützt. Individuell abgestimmte Matratzen und Unterfederungen schaffen eine stabile Basis für einen ruhigen, regenerativen Schlaf. Ergänzend dazu bieten Nackenstützkissen aus Naturlatex und Naturtextilien eine wohltuende Entlastung von Nacken und Schultern. Abgestimmte Oberbetten sorgen zusätzlich für ein angenehmes Schlafklima und passen sich den Wärmebedürfnissen an. Abgerundet wird das Angebot durch formschöne Bettmöbel aus Holz sowie durch ökologische Bettwäsche und Naturtextilien. Nähere Infos unter Tel.: 04621 / 977 49 00 oder unter www.naturbauhaus-schleswig.de.



naturbauhaus
SCHLESWIG

Natürlich wohnen und schlafen!

Wohnen:

Ökologische Baustoffe
Naturfarben · Biologische Öle
Lehmabstoffe · Kalkputze
Teppiche · Korkfliesen · Linoleum
Holzdielen · Parkett

Schlafen:

Matratzen
Unterfederungen
Nackenkissen
Bettmöbel
Naturtextilien

Inhaber: Arne Bauer

Friedrichstraße 81-83 · 24837 Schleswig · 04621 / 977 49 00

www.naturbauhaus-schleswig.de

NATÜRLICH.
FRISCH.
PRÄZISE.

MKG
HÄFELEIN

MUND-, KIEFER-, GESICHTSCHIRURGIE

HAUTVERJÜNGUNG

Auch ohne Chirurgie.

Moderne ästhetische Medizin bietet heute schonende Möglichkeiten für ein frisches und natürliches Aussehen - ganz ohne operativen Eingriff.



MICRONEEDLING

Regt die natürliche Hautregeneration an & unterstützt die Kollagenbildung. Für ein verfeinertes, ebenmäßiges Hautbild.



FALTENBEHANDLUNG

Etabliertes Verfahren zur Behandlung mimischer Falten. Für ein entspanntes und frisches Erscheinungsbild.



LIDSTRAFFUNG

Für eine offenere, wache Ausstrahlung. Natürliche Ergebnisse, individuell abgestimmt.

LASERBEHANDLUNG AB HERBST

Geplante Erweiterung unseres Angebots zur Behandlung verschiedener Hautveränderungen und zur Unterstützung der Hautverjüngung.

VEREINBAREN SIE JETZT IHREN PERSÖNLICHEN TERMIN!

MKG Häfelein

Poststraße 18
24376 Kappeln
Tel. 04642 - 92133-0

www.mkg-haefelein.de

Dr. med. Dr. med. dent. Klaus Häfelein

Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Antje Häfelein

Zahnärztin

Tätigkeitsschwerpunkt zahnärztliche Chirurgie



INDISCH KOCHEN MIT SUMEET

Termin: Sa. 08 Aug 26
Dauer: 16.00 - 21.00 Uhr
Ort: Flensburger Str. 40, Kappeln
Preis: 89 EUR p. Person

Infos: 0160 90254291 / Info@designer-tours.de

eine unvergessliche
Geschenkkarte!

vegetarisch | gesund | lecker

Rosen aus Leidenschaft



Blühende Rosen, Gehölze, Stauden
für die Sommerpflanzung



H.Clausen Baum- u. Rosenschulen
Schleswiger Str. 46 24860 Böklund
www.baumschule-clausen.de 04623 18510

ENTLANG DER SCHLEI

ANZEIGE



Urlaubsglück im Gasthof Alt Sieseby

Wer die Schlei-Region erkunden möchte, findet im Ortseingang zum Flächendenkmal SIESEBY ein Juwel: den historischen Gasthof Alt Sieseby von 1867.

Schon beim Ankommen wähnt man sich in einer anderen Welt – der Eingang des Hauses gleicht mit seiner Blütenpracht einem Märchenschloss. Und auch überall im Haus duftet es nach frischen Blumen.

PRODUKTE AUS DER REGION

Hier herrscht eine gelebte Willkommenskultur, getragen von einem internationalen Team. Das Herzstück des Hauses ist die Gastgeberin: Maria von Randow – genannt „Frau Maria“ – steht persönlich am Herd, um ihre Gäste mit frischen Produkten aus der Region zu verwöhnen. Aus norddeutschen Zutaten zaubert sie Köstlichkeiten wie Fischsuppe, Sonntagsbraten oder tagesfrischen Fisch, komponiert mit Gemüse der Saison. Und morgens startet der Tag mit einem köstlichen Frühstück. Die Rot- und Weißweine kommen meist aus Deutschland. Und der Cremant – ob weiß oder rose – ist die Versuchung pur.

GEMÜTLICHER HOTELBEREICH

Nach einem Tag an der frischen Luft warten nach einem köstlichen Abendbrot im Hotelbereich fünf Doppelzimmer sowie zwei großzügige Familiensuiten, vier davon mit Blick auf die Schlei. Für erholsame Nächte sorgen die mit edler Leinen-Bettwäsche überzogenen Boxspring-Betten, die perfekt zum nordischen Landhaus-Charme passen.

WANDERN, RADFAHREN, VERWEILEN

„Die Idylle der Schleiregion hat schon so viele Besucher*innen verzaubert“, schwärmt Maria von Randow. „Kommen Sie auf ein paar Tage zu uns und genießen Sie die gute Luft. Die wunderbare Landschaft lädt ein zum Wandern, zum Radfahren und zum Verweilen an einem der vielen Strände in der Nähe.“

Gasthof Alt Sieseby, Dorfstraße 24, 24351 Sieseby (Gemeinde Thumby),
Tel.: 04352 / 956 99 33 | www.gasthof-alt-sieseby.de



INDIEN GANZ SPIRITUELL

EINE REISE MIT TIEFGANG

Wer an Indien denkt, hat farbenprächtige Paläste, bunte Märkte und berühmte Monumente vor Augen. Doch Indien hat auch andere Seiten. Sumeet Sehgal, Chef von Designer Tours in Kappeln, ist in Indien und möchte seine Gäste im November 2026 auf eine ganz besondere Reise mitnehmen – in das spirituelle Indien.

Sumeet Sehgal kennt Indien wie seine Westentasche: Es spirituell zu bereisen, bedeutet für ihn, authentische Begegnungen mit Menschen und das bewusste Erleben von Orten, die tief berühren und noch lange nachwirken. „Eine solche Reise lässt sich nicht nur in Fotos, sondern vor allem im Herzen festhalten“, ist er überzeugt.

MAGIE AM HEILIGEN FLUSS

Ein perfektes Beispiel für diese besondere Atmosphäre ist Rishikesh. Direkt am heiligen Fluß Ganges und am Fuße des majestätischen Himalayas gelegen, zieht dieser Ort die Menschen magisch an. Ein absoluter Höhepunkt ist die abendliche Ganga Aarti, eine spirituelle Gebetszeremonie am Flussufer. Sobald die Sonne hinter den Bergen verschwindet, verwandelt sich

das Ufer in eine Bühne voller Andacht. Glockenklänge erfüllen die Luft, Feuerlampen werden geschwenkt, Gesänge hallen über das Wasser und der Duft von Räucherstäbchen umhüllt die Szenerie. „Trotz des großen Menschenauflaufs entsteht in diesem Moment eine überraschende, fast intime Ruhe – ein zutiefst persönlicher Augenblick inmitten der Gemeinschaft“, sagt Sumeet Sehgal.

GELEBTE NÄCHSTENLIEBE IM GOLDENEN TEMPEL

Ein ebenso eindrucksvolles Erlebnis wartet im Norden auf die Reisegruppe: der Goldene Tempel von Amritsar. Besonders faszinierend ist hier der Langar – die riesige, gemeinschaftliche Tempelküche. Täglich werden dort Zehntausende von Menschen kostenlos bekocht. Das

Besondere daran: Herkunft, Religion, Geschlecht oder sozialer Status spielen keine Rolle. Alle sitzen zusammen und teilen eine Mahlzeit. Ein Ort der geliebten Nächstenliebe, der tiefen Eindruck hinterlässt.

Genau diese Momente machen den Unterschied. „Bei dieser Reise stehe ich als persönliche Begleitung zur Verfügung“, sagt Sumeet Sehgal. „Ich möchte mehr mit meinen Gästen teilen als die klassischen Sehenswürdigkeiten. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung“, so Sumeet Sehgal, der sich darauf freut, seine Heimat zu zeigen. Mehr Infos unter Tel.: 04642 / 2089.

Designer Tours GmbH & Co.KG,
Flensburger Straße 40, 24376 Kappeln,
www.designer-tours.de

Indien spirituell

Auf dem Weg zu deiner inneren Mitte
 Willst du dabei sein?

02.11. – 15.11.2026

Reisen mit Tiefgang!



Komm mit mir auf meine Heimstrecke durch Indien!

Infos und Buchung: www.designer-tours.de | Email: info@designer-tours.de





TIERISCH GUTE FERIEN

Auf dem Ferienhof Thomsen in Stenderup zwischen Gelting und Kappeln, nur 2,5 Kilometer von der Ostsee entfernt, kommt die ganze Familie auf ihre Kosten. Kinder erleben hier einen spannenden Tag und können Ziegen streicheln, mit Kätzchen spielen und natürlich reiten, reiten, reiten. Die Eltern entspannen sich währenddessen im Strandkorb, schauen

den Kindern beim Reiten zu oder dürfen auch selbst mal aufs Pferd steigen. Geführte Ausritte in die schöne Umgebung, in das Naturschutzgebiet Geltinger Birk oder an den herrlichen Ostseestrand werden auch angeboten. Einmal in der Woche wird die Kutsche angespannt und dann geht's auf Spritztour nach Stenderup. Anwärter*innen auf Reitabzeichen sind

hier leider falsch, aber Familien, die einen entspannten Urlaub auf einem Ferienhof mit vielen Tieren erleben möchten, sind hier doppelt richtig!

**Ferienhof Thomsen, Stenderup 7, Gelting,
Tel.: 04643 / 22 63
www.ferienhof-thomsen.de**

Fotos: Ferienhof Thomsen

Kreativ sein mit Mama und Papa

Krabbeln, bauen und gestalten: Die Volkshochschule (vhs) Schleswig bietet mit dem Kurs „Insekten-Bauwerkstatt“ einen kreativen Eltern-Kind-Nachmittag rund um die faszinierende Welt der Insekten an.

Basteln mit Mama und Papa ... Gibt es etwas Schöneres für Kinder, als mit ihren Eltern an einem Projekt zu arbeiten?

Am Sonntag, 14. Juni, ab 14 Uhr können Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren gemeinsam mit einem Elternteil in der vhs, Raum 27, fantasievolle Insektenfiguren in 3D gestalten. Unter der Leitung von Dozentin Anja Vogel-Jaich entstehen aus einfachen Materialien wie Zeitungspapier, Holzspießen, Draht, Perlen oder Kronkorken individuelle Fantasie-Insekten.

SIE LEUCHTEN IM DUNKELN

Besonders spannend wird es zum Abschluss:

Die Kunstwerke werden mit fluoreszierenden Farben bemalt und mit Hilfe einer UV-Taschenlampe zum Leuchten gebracht.

KREATIVE ZEIT FÜR ELTERN UND KIND

Der Kurs verbindet kreatives Arbeiten mit spielerischem Lernen und lädt Kinder dazu ein, die Vielfalt der Insektenwelt mit Fantasie und eigenen Ideen zu entdecken. Gleichzeitig bietet das gemeinsame Gestalten Eltern und Kindern die Möglichkeit, kreativ Zeit miteinander zu verbringen. Die Kursgebühr be-



Aus Zeitungspapier, Holzspießen, Draht und Perlen oder Kronkorken entstehen Insekten, die später sogar zum Leuchten gebracht werden.

trägt 33 Euro. Zusätzlich sind 3 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin zu entrichten.

ANMELDUNGEN

Anmeldungen nimmt die Volkshochschule Schleswig telefonisch unter 04621 / 814-860, per E-Mail an vhs@schleswig.de unter Angabe der Kursnummer 27184 sowie online unter Schleswig VHS: Insekten Bauwerkstatt. Eltern-Kind Kurs an.

Fotos: Adobe Stock

SOMMERHIGHLIGHTS IM NORDEN

Kleine Gäste, GROSSES PROGRAMM

Wenn die Sonne lacht, zieht's die Lütten nach draußen. Ob basteln, toben oder staunen: Unsere Tipps zeigen, wo kleine Entdeckerinnen und Entdecker ganz auf ihre Kosten kommen.



FLENS- BURGER SOMMER 2026

Der Flensburger Sommer geht in die nächste Runde: Vom

19. Juni bis 23. August ver-

wandelt sich die Stadt an der Förde erneut in eine große Bühne mit Musik, Sport, Spiel und vielen Aktionen für Groß und Klein – offen, vielfältig und kostenfrei. Den Start bildet vom 19. bis 21. Juni das beliebte SommerHygge. Rund um den Marienkirchhof in der Flensburger Innenstadt entsteht eine lebendige Mittsommerwelt, inspiriert vom skandinavischen Lebensgefühl. Kreative Workshops, Musik und Mitmachaktionen laden zum gemeinsamen Start in den Sommer ein. www.flensburger-sommer.de.

19. Juni bis 23. August • Flensburg

GEHEIMNISSE DER NACHT

In diesem Jahr tauchen die Kinder auf der Krusen-koppel während der Kieler Woche vom 20. bis 28. Juni ein in die „Geheimnisse der Nacht“. Das Holzteam zimmert gemeinsam mit Tausenden von Kindern ein Planetarium.

Im „Tal der Träume“ werden kleine Tipis gebaut und mit Stoffstreifen bewebt, in denen es ganz unterschiedliche Traumwelten zu entdecken gibt. Und bei Matschen und Malen, dem Workshop für die jüngsten Besucher*innen,



gibt es die „Pyjamparty im Schattenwald“ zu bestaunen. Auch das Galli Theater ist wieder dabei und bietet täglich zwei Mitmachaktionen an. www.kieler-woche.de/spiellinie

20. bis 28. Juni • Krusen-koppel, Kiel

BUNT, BUNTER, UBUNTU!

Mit neuem Programm und bewährtem Konzept tourt der Circus Ubuntu zum 31. Mal durch den Norden – freuen Sie sich in diesem Jahr wieder auf eine kunterbunte Show! Über 30 Nachwuchs-Artist*innen kreieren seit Anfang des Jahres mit viel Engagement eine neue, kunterbunte Inszenierung. Der

Circus Ubuntu punktet

zudem mit einer Besonderheit: Es wird kein Eintritt verlangt, sondern um Spenden gebeten. Dieses solidarische Konzept bedeutet, dass diejenigen, die es sich leisten können, etwas mehr geben. So bleibt

der Circus für alle offen – auch für Menschen mit weniger Geld. Mehr Infos unter ubuntu.de.

**Horst: 3. bis 6. Juli • Lübeck:
8. bis 11. Juli • Kiel: 13. bis 16. Juli
Glücksburg: 18. bis 20. Juli
Schleswig: 22. bis 24. Juli**



MUSIK FÜR DIE LÜTTEN

Das Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) hat vom 4. Juli bis 30. August wieder zahlreiche Höhepunkte für einen vielfältigen Festival-sommer in petto. Eine bunte Auswahl an Familienkonzerten, die die kleinsten Festivalbesucher*innen an die Welt der Musik heranzuführen, stehen selbstverständlich auch mit im Programm. Speziell auf Kinder ausgerichtet sind auch zwei Kindermusikfeste, die am 15. und 16. August auf Gut Wotersen stattfinden. Hier erleben die Kids gemeinsam mit Eltern und Geschwistern Konzerte, Mitmach-Aktionen und ein vielfältiges Rahmenprogramm. Mehr Infos unter shmf.de.

4. Juli bis 30. August • Schleswig-Holstein

DIE WIKINGER SIND LOS!

Die Wikingerstadt Schleswig macht ihrem Namen vom 7. bis 9. August wieder alle Ehre. Reisen Sie in der Zeit zurück und erleben Sie an den Wikingertagen waschechte Nordmänner und -frauen. Für kleine „Wikis“ hat das Wikidorf eine Menge abenteuerliche Aktivitäten zu bieten. Ob Waffenschmiede, Kettenhemdherstellung, Messermacherei, Trinkhornschleiferei, Töpferei, Holzschnitzer, Pfeil- und Bogenbau, Drechslerei, Steinmetz, Lederer, Schildbauer, Färberei oder Lehmofen-Bäckerei: In der Wikingerwelt können sich alle kleinen und großen Besucher*innen in die Zeit von vor 1000 Jahren entführen lassen. Weitere Informationen unter www.wikingertage.de.

**7. bis 9. August • Königswiesen,
Schleswig**





Foto: NDR/Alexandra Dorn

SPANNENDEN ABENTEUERN LAUSCHEN

Mit zwei neuen Produktionen baut der NDR sein Audioangebot in den norddeutschen Regional- und Minderheitensprachen weiter aus. Im Hörspiel „Dat Aventüer in de Ünnerwelt“ geraten die Freunde Clara, Leyla und Jonte in eine geheimnisvolle Unterwelt. Dort treffen sie auf mythologische Wesen, ein verfluchtes Skelett und den traurigen Orpheus. Die jungen Hörerinnen und Hörer können den Verlauf der Geschichte selbst beeinflussen und entscheiden, wie das Abenteuer weitergeht. Auch der Podcast „Mary Celeste – Das Geheimnis des Geisterschiffs“ setzt auf außergewöhnliches Storytelling. Autor Bente Faust geht darin der Geschichte des berühmten Segelschiffes nach, dessen Besatzung 1872 spurlos verschwand. Dabei entdeckt er überraschende Verbindungen zu seiner Heimatinsel Föhr. Die Produktionen sind in der ARD Audiothek zu hören.

ANZEIGE



Ein Tag voller Abenteuer

*Ein kunterbuntes Naturerlebnis der Extraklasse:
Das große Kinder-Sommerfest auf Gut Oestergaard lässt
Herzen höherschlagen.*

Am 4. und 5. Juli heißt es zum ersten Mal: Toben, lachen und entdecken! Das idyllische Gutsgelände zwischen Flensburg und Kappeln verwandelt sich in ein Spieleparadies, das den Sommer für die ganze Familie in ein unvergessliches Erlebnis verwandelt. Jeweils von 10 bis 18 Uhr erwartet die Besucher*innen ein Programm, das Kinderaugen zum Leuchten bringt.

Auf dem weitläufigen Areal ist Action pur garantiert: Über 20 abwechslungsreiche Spielstationen und sieben riesige Hüpfburgen laden zum ausgiebigen Auspowern ein. Wer es lieber tierisch mag, kann beim beliebten Ponyreiten erste Erfahrungen im Sattel sammeln oder die Ziegen, Kaninchen und Minischweine im Streichelzoo besuchen. Für eine Portion Magie sorgt das bunte Bühnenprogramm sowie das Kinderschminken, bei dem sich kleine Gäste in wilde Tiere oder Fabelwesen verwandeln können. Wer sein Glück auf die Probe stellen möchte, hat bei der Tombola die Chance auf tolle Preise, während das spannende Gutshofquiz Wissenswertes über den Hof vermittelt – wer alle Fragen richtig beantwortet, darf sich am Ende über eine Überraschung freuen.

Während der Nachwuchs die Welt entdeckt, können die Erwachsenen die sommerliche Atmosphäre auf der Picknick-Wiese direkt am See genießen oder sich vom vielfältigen gastronomischen Angebot mit Kaffee, Eis und kühlen Getränken verwöhnen lassen. Der Eintrittspreis von 10 Euro pro Person versteht sich als All-Inclusive-Ticket für alle Spielangebote (außer Verpflegung). Ein besonderes Extra für Familien: Kinder bis zu einer Körpergröße von 90 cm haben freien Eintritt. Direkt an der B 199 gelegen, verspricht der Ferienhof Gut Oestergaard in Steinberg einen perfekten Sommertag für Groß und Klein. Mehr Infos unter www.gut-oestergaard.de.



Kommt zum großen ...

Kinder-Sommerfest 2026

04. und 05. Juli von 10 – 18 Uhr
Eintritt: 10 Euro · Kinder bis 90 cm Eintritt frei

- Ca. 20 Spielstationen und 7 Hüpfburgen
- Ponyreiten und Kinderschminken
- Bühnenprogramm, Tombola und vieles mehr ...
- Picknick-Wiese am See
- Gastronomisches Angebot

Wir freuen uns auf euren Besuch!

Gut Oestergaard

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



4. und 5. Juli, 10 bis 18 Uhr · Gut Oestergaard



TIPPS FÜR KIDS – DAS FAMILIEN- MAGAZIN

JETZT ONLINE LESEN ODER
REAL DURCHBLÄTTERN

*Endlich ist es so weit: Unser Familienmagazin „Tipps für Kids“
erscheint wieder prall gefüllt mit Tipps für den Sommer.*

Schleswig-Holstein bietet Familien zwischen den Meeren so unendlich viele Möglichkeiten, dass die Wahl oft schwerfällt. Vielleicht zieht es Sie in die wilden Tierparks. Suchen Sie Action in den Spiel-Arenen? Oder möchten Sie lieber Ihren Mut in schwindelerregenden Höhen auf die Probe stellen? An sommerlichen Tagen lockt es Sie vermutlich in die kühle Ostsee oder in die Erlebnisbäder. An Regentagen heißen die vielen Museen und spannenden Unterwasserwelten Sie willkommen oder Sie wagen einen faszinierenden Blick in die Sterne. Wir stellen Ihnen die schönsten Adressen in Schleswig-Holstein vor.

Freuen Sie sich neben zahlreichen Ausflugstipps auch auf Shoppingtipps für den Outdoorspaß, Lesetipps für gemütliche Stunden und viele weitere nützliche Inhalte.

Mit etwas Glück ist Ihnen in dieser Ausgabe der Lebensart schon ein Exemplar von Tipps für Kids in die Hände gerutscht. Wenn nicht, können Sie unser Magazin bequem – auch von unterwegs – online lesen unter www.tippsfuerkids.de. Nutzen sie diese Ausgabe als eine Einladung, den Alltag für einen Moment zu vergessen und wertvolle Erinnerungen zu

sammeln. Denn am Ende sind es genau diese Erlebnisse, von denen wir uns noch im Winter beim Abendbrot erzählen werden.

**HIER GEHT'S ZUM
ONLINE-MAGAZIN**



ZUBEREITUNGSZEIT:

45 Minuten + 5 Stunden Ruhezeit

FÜR DEN BISKUIT

3 Eier
150 g Zucker
150 g Weizenmehl

FÜR DIE FÜLLUNG

500 g Sahne
2 Pck. Sahnesteif
500 g Schmand
15 g Vanillezucker
80 g Gelierzucker 1:1
250 g Mini-Windbeutel mit Sahnecreme (TK)

FÜR DEN BELAG

250 g roter Saft, z. B. Johannisbeersaft,
alternativ Apfelsaft
30 g Zucker
1 Pck. roter Tortenguss
600 g Erdbeeren, geviertelt oder in Scheiben

AUSSERDEM

Springform (Ø ca. 26 cm)
Tortenring

Windbeutelkorte

MIT ERDBEEREN

1. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Eier und Zucker mit den Schneebesen eines Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine mehrere Minuten hell und cremig aufschlagen, bis die Masse deutlich an Volumen gewonnen hat. Das Mehl vorsichtig unterheben, damit die Luftigkeit erhalten bleibt. Den Teig in die vorbereitete Springform füllen und im heißen Ofen ca. 20 Min. backen. Anschließend vollständig auskühlen lassen.

2. Für die Füllung die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und beiseitestellen. Schmand, Vanillezucker und Gelierzucker glatt verrühren. Die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

3. Den ausgekühlten Biskuit auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darumspannen. Etwa ein Drittel der Creme auf dem Boden verstreichen. Die gefrorenen Mini-Windbeutel darauf verteilen und die restliche Creme darübergeben und glatt streichen.

4. Für den Belag Saft, Zucker und Tortengusspulver in einem kleinen Topf glatt verrühren und unter Rühren aufkochen, bis die Masse andickt. Kurz abkühlen lassen.

5. Die Erdbeeren auf der Torte verteilen und den Tortenguss gleichmäßig darübergeben. Die Torte mind. 4 Std., am besten über Nacht, kalt stellen. Anschließend in Stücke schneiden und servieren.



Stracciatella-Crêpes

MIT ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT:

40 Minuten

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

FÜR DEN TEIG

- 50 g Butter
- 4 Eier
- 1 Pck. Vanillezucker
- 260 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 500 ml Milch

FÜR DIE FÜLLUNG

- 500 g Erdbeeren
- 2 Pck. Vanillezucker
- 70 g Zucker
- 250 g Quark
- 250 g Mascarpone
- 40 ml Milch
- 60 g Zartbitter-Schokoraspel

1. Für den Teig Butter schmelzen. Eier mit Vanillezucker verquirlen. Restliche Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig 30 Minuten ruhen lassen.

2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Butter einfetten. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und diese leicht schwenken, damit sich der Teig gut verteilt. Crêpe goldgelb ausbacken, wenden und aus der Pfanne nehmen. Mit restlichem Teig ebenso verfahren.

3. Für die Füllung Erdbeeren putzen. 300 g Erdbeeren in Würfel schneiden. Restliche Erdbeeren mit der Hälfte des Vanillezuckers und 20 g Zucker pürieren.

4. Quark mit Mascarpone, Milch, restlichem Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Erdbeer-Würfel und 40 g Schokoraspel unterheben.

5. Crêpes mit Füllung bestreichen, aufrollen und mit Erdbeerpüree und restlichen Streuseln garnieren.

CUCINA ITALIANA

IM RESTAURANT 1500°C

*Immer mittwochs verwandelt sich das
Hotel Altes Stahlwerk in Neumünster in eine
kulinarische Oase voll italienischer Lebensfreude.*

Wenn sich am Mittwochabend der Duft von frischer Pizza, aromatischen Pastagerichten und mediterranen Kräutern im Restaurant des Hotel Altes Stahlwerk verbreitet, heißt es wieder „Cucina italiana“ im Restaurant 1500°C. Hier verschmelzen echter italienischer Geschmack und norddeutsche Gemütlichkeit zu einem perfekten Feierabend-Erlebnis. Ab 18 Uhr lädt das beliebte Buffet zu einer kulinarischen Reise durch Italien ein – mit hausgemachten Spezialitäten und mediterranen Klassikern.

Zum Auftakt wartet ein abwechslungsreiches Vorspeisen- und Salatbuffet, ergänzt durch eine wechselnde Suppe. Danach folgen italienische Lieblingsgerichte wie Spaghettini aus dem Parmesanlaib, Lasagne, Saltimbocca oder zart geschmortes Osso Bucco. Frisch gebackene Pizza aus dem Ofen gehört ebenso dazu wie feine Pasta-Kreationen mit Parma-Schinken und Parmesan. Auch Naschkatzen kommen auf ihre Kosten: Dessertvariationen und Käse vom Brettrunden den Abend stilecht ab.

Besonders schön: Das Buffet bietet stets auch vegane, vegetarische und glutenfreie Komponenten, sodass unterschiedliche Ernährungsformen unkompliziert berücksichtigt werden. Für 42 Euro pro Person entsteht so ein genussvoller Abend, der italienisches Lebensgefühl mitten nach Neumünster bringt.

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



Foto: Altes Stahlwerk



HOTEL
Alter Kreisbahnhof

★★★
SUPERIOR
HOTEL

GLEIS 9
RESTAURANT

**Essen. Feiern.
Gut gehen lassen.**



Königstraße 9 • 24837 Schleswig
Tel. 04621 / 30 200
www.hotel-alter-kreisbahnhof.de

KOCHBUCH-TIPP

BBQ – EINFACH GENIAL GRILLEN



Mit seinem neuen Buch „BBQ“ zeigt TV-Koch und Kochbuch-Ikone Jamie Oliver einmal mehr, warum er zu den erfolgreichsten Food-Autoren weltweit zählt. Der britische Starkoch hat bereits zahlreiche Bestseller veröffentlicht – nun widmet er sich ganz dem Grillen. In 90 abwechslungsreichen Rezepten treffen praktische Profi-Tipps auf moderne BBQ-Ideen: von Pulled

Pork über würzige Hähnchenkeulen bis zu gegrilltem Fisch, Salaten und Fladenbroten. Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen das Buch auch für Grill-Neulinge spannend und sorgen für echtes BBQ-Feeling zu jeder Jahreszeit.

Jamie Oliver, DK Verlag, 256 S., 28 Euro

Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



4.7 ★



EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!



Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

Knusprige Fischstäbchen einfach im Airfryer zubereiten – mit unserem Rezept gelingt das

ASR FRYER Club

Dein Airfryer.
Dein Club. Deine App.

Als Club-Mitglied erwarten dich:
Schnelle Rezepte. Unter 20 Minuten.
Die besten Tipps und Hacks von uns getestet.
Perfekt für dein Gerät.

www.airfryer.club/welcome-regio

MeerMomente ZUM ANZIEHEN

Klare Linien, Statement-Prints und ein frischer Mix aus sattem, knalligem Blau und zarten Weiß- und Cremetönen: Maritime Styles, etwa von bonprix, passen hervorragend in den Sommer. Leichte Stoffe bringen Bewegung ins Outfit und bleiben auch an warmen Tagen angenehm. Zeitlose Accessoires setzen ruhige Akzente und machen die Looks alltagstauglich – vom Stadtbummel bis zum Strandtag. So entsteht maritimes Sommerflair, das Sie unkompliziert kombinieren und immer wieder neu variieren können.

Die **Endless Summer Collection** wird ab dem 4. Juni und die **Coastal High Summer Collection** ab dem 11. Juni 2026 unter www.bonprix.de erhältlich sein.

ROCK in weiß aus leichtem, fließenden Stoff



BLU MARINO



SHIRT
mit modernem
und maritimem
Aufdruck

SHORTS
in knalligem Blau mit
weißem Statement-
Print



KLEID mit legerem Fit
und T-Shirt-Armeln





BLUSE in weiß, locker-luftig für warme Tage



HEMD in knalligem Blau mit weißem Statment-Print



HOSE aus leichtem, fließendem Stoff



JUMPSUIT mit Spaghettiträgern in knalligem Blau



HEMD kurzärmelig mit V-Ausschnitt in knalligem Blau

TUCH edel gemustert mit frischen, hellen Blautönen



SANDALEN mit Zehentrenner in Cremefarben



BLUSE kurzärmelig mit feinen Rüschedetails



TASCHE in Bastoptik



Fotos: bonprix



**GOLD
SCHMIEDE**

**R
REICH**

- Ring/Gold + Brillanten -

Anfertigung · Umarbeitung
Reparatur · Goldankauf

www.goldschmiede-reich.de

Mühlenholz 26 · Flensburg/Fruerlund
Tel. 04 61 - 3 33 39

MODE & BEAUTY

SANFTE BRÄUNE OHNE WARTEZEIT



Das Instant Glow Body Bronzing Mousse von ST. TROPEZ

Instant Tanning liefert einen sommerlichen Teint in Minuten – wie ein Make-up für den Körper. Im Unterschied zu klassischen Selbstbräunern, die über Stunden entwickeln und Tage halten, ist der Effekt sofort sichtbar, lässt sich leicht korrigieren und abends mit Wasser und Seife abwaschen. Für ein natürliches Ergebnis: Am Vortag sanft peelen, direkt vor dem Auftragen auf reichhaltige Lotion verzichten, nur sehr trockene Partien sparsam pflegen. Das Produkt mit Applikatorhandschuh auftragen, Übergänge gut verblenden, 3 bis 5 Minuten trocknen lassen.

Foto: ST. TROPEZ



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv



mein Frisör



**EINFACH WIEDER
SIE SELBST SEIN**

Professionelle Perücken

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

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

Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da!

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

ANZEIGE

Professionelle Perücken von Mein Frisör EIN STÜCK NORMALITÄT BEWAHREN

Ob durch Alter, Krankheit oder Chemotherapie: Haarverlust ist optisch wie mental ein großer Einschnitt und insbesondere für Frauen belastend. Die Zweithaar-Spezialist*innen von **Mein Frisör** aus Flensburg stehen Betroffenen in dieser Situation zur Seite. Mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen begleiten sie ihre Kund*innen auf dem Weg zum Haarerersatz – und oftmals auch zu mehr Normalität und Lebensfreude. Hochwertige Kunsthaar- und Echthaarperücken sind optisch kaum vom Naturhaar zu unterscheiden und können problemlos auch bei Sturm, Sport oder beim Schwimmen getragen werden. Auch Echthaar-Augenbrauen werden bei Bedarf individuell angefertigt. Von der Auswahl über die erste Anprobe bis hin zur richtigen Pflege und einer möglichen Abrechnung mit der Krankenkasse reicht das Beratungsangebot der Perückenexpert*innen. Weitere Informationen und Kontaktdaten gibt es online: www.mein-frisoer.com

Fotos: Shutterstock

Die Zweithaar-Spezialistinnen Stephanie Franke und Diane Iffland (v. li.) beraten Sie jederzeit gerne.



Perfekte Blowout-Styles FÜR ZU HAUSE UND UNTERWEGS

Ein sauber geföhnter Ansatz, glatte Längen, glänzendes Finish – wie im Salon gelingt es zu Hause selten. Genau hier setzt Drybar an: Die von Stylistin Alli Webb gegründete Marke fokussiert sich auf Blowouts und bietet aufeinander abgestimmte Tools und Pflege für verlässlich reproduzierbare Ergebnisse.

Besonders praktisch wird es, wenn das Styling nicht nur im eigenen Bad, sondern auch unterwegs funktionieren soll. Viele Tools und Pflegeprodukte gibt es als Travel-Sizes, die problemlos ins Handgepäck passen. So bleibt das Blowout auch im Sommerurlaub zuverlässig in Form. Ein echtes Highlight ist etwa der Reiseföhn „The Baby Buttercup“. Er ist kompakt und leicht, erzeugt aber einen gleichmäßigen, kontrollierbaren Luftstrom. Endlich keine Hotelföhne mehr! In Kombination mit Hitzeschutz, Rundbürste und einer Föhnführung von oben nach unten entstehen Volumen am Ansatz und glänzende Längen.

Wer für den Alltag mehr Leistung bevorzugt, setzt auf die größere Variante „The Buttercup“. Zum Sortiment von Drybar gehören außerdem verschiedene Blow-dry-Bürsten, Lockenstäbe, Glätteisen, Bürsten und Zubehör sowie hochwertige Pflegeprodukte für Reinigung, Schutz, Styling und Finish. Die Formulierungen kommen ohne Parabene, Sulfate, Phthalate und Gluten aus und sind cruelty-free. Erhältlich sind die Drybar-Produkte etwa in den Online-shops diverser deutscher Drogeriemärkte sowie unter: www.drybar.com

Das pflegende Liquid Glass Shampoo, die Rundbürste „Full Pint“ und der praktische Reiseföhn „The Baby Buttercup“

GEWINNSPIEL
In unserem Newsletter am 10. Juni 2026 verlosen wir 5 x 1 Drybar-Set, bestehend aus einem Reiseföhn „The Baby Buttercup“, einer Bürste „Full Pint“ und Travel-Pflegeprodukten (Liquid Glass Shampoo, Conditioner und Prime & Prep Detangler). Jetzt abonnieren unter lebensart-sh.de.



HANDGEFERTIGTE EHERINGE – SO INDIVIDUELL WIE SIE

In einer Zeit, in der vieles industriell gefertigt wird, bekommen handgearbeitete Schmuckstücke besondere Bedeutung. Vor allem Eheringe – Symbol für Liebe, Verbundenheit und gemeinsame Lebenswege – entfalten ihre Wirkung, wenn sie individuell gestaltet werden. Genau diesem Anspruch widmet sich die Flensburger Goldschmiedin Birgit Hanna Johannsen in ihrer **Goldschmiede Trapez**. Ihre Eheringe sind Unikate – abgestimmt auf Persönlichkeit

und Wünsche der Kund*innen. Dabei können Materialien wie Gold, Silber, Tantal oder Platin ebenso frei gewählt werden wie Form, Breite und Oberflächenstruktur. Ein zentraler Aspekt ist die nachhaltige Herstellung. Die verwendeten Edelmetalle stammen aus Recycling-Prozessen. Im Beratungsgespräch entstehen Ideen, die in das Schmuckstück einfließen. So werden auch Symbole, Gravuren oder Edelsteine integriert, die ihre eigene Geschichte erzählen.



GOLDSCHMIEDE

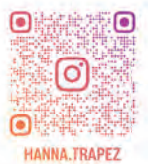


TRAPEZ

TRAPEZ



*Individueller Schmuck -
handmade with love*



HANNA.TRAPEZ



v.l.: tragbar XL Wiener Geflecht, 179,95 Euro,
Schlüssel-Karla, 49,95 Euro und FIA 159,95 Euro,
alle Taschen in der Farbe oliv.



Kleine Umhängetasche MIA mit Wiener Geflecht, 99,95 Euro



Shoppertasche ANDRA, 169,95 Euro.

TASCHE FÜRS LEBEN

Wenn die Tage länger werden, das Licht weicher und die Wege spontaner, beginnt die Zeit der Leichtigkeit. Das norddeutsche Label KEINE SCHWESTER begleitet genau diese Momente mit einer Taschenfamilie, die so vielseitig ist wie der norddeutsche Sommer selbst.

Ob ein früher Kaffee auf der Terrasse, ein Spaziergang durch warme Dünen oder ein spontaner Ausflug ans Meer – jede Situation hat ihren eigenen Rhythmus. Und die passende Tasche. Von der kleinen, reduzierten Crossbody für das Nötigste bis hin zum großzügigen Shopper für Strandtage und Wochenendpläne. Die Modelle sind bewusst schlicht gehalten, hochwertig verarbeitet und in feinem italienischen Leder gefertigt.

Was sie verbindet, ist mehr als nur Design. Es ist ein Gefühl von Verlässlichkeit, von Klarheit und von Zugehörigkeit. Wie eine Familie, in der jedes Teil seinen Platz hat. Farben wie Sand, Oliv oder Azurblau spiegeln die Wärme des Sommers wider und lassen sich mühelos kombinieren. Natürlich, ruhig, norddeutsch.

KEINE SCHWESTER steht für Taschen, die mitgehen, durch Alltag und Auszeit, durch Stadt und Natur. Und die dabei genau das tragen, was wirklich zählt: Leichtigkeit, Qualität und ein gutes Gefühl.

Zu kaufen gibt es KEINE SCHWESTER im Eichenweg 1, 25451 Quickborn, Tel. 04106 / 65 80 11 (bitte nach vorheriger Terminabsprache) im Onlineshop unter www.keineschwester.de sowie im ausgewählten Einzelhandel.

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



WIR FEIERN DEN SOMMER!

Gemeinsam das Leben genießen – mit aktueller und hochwertiger Kombi-Mode von NORTEX

Endlich: Der Sommer ist da – ideal zum herzlichen Beisammensein! Zusammen tanzen auf dem runden Geburtstag, lachen und einander kennenlernen auf der bunten Gartenparty oder ein Konzertbesuch in der City – die warme Jahreszeit bringt uns viele Anlässe, miteinander zu feiern. Schön, wenn dann auch die Kleidung dazu passt. Das NORTEX Mode-Center in Neumünster bietet eine besondere Vielfalt aktueller, hochwertiger Damen- und Herrenmode für sommerliche Anlässe.

ELEGANZ IM BEERENTON

Ein gutes Beispiel sind die farbenfrohen Kleider von Vera Mont: etwa ein Cocktailkleid in dunklem Himbeerton mit tailliertem Schnitt und asymmetrischem Saum. Eine Strickjacke wärmt am Abend. Als Alternative: ein edler Jumpsuit im gleichen Farbton mit attraktiver Raffung.

ERFRISCHENDE SOMMERPRINTS

Limonen sind in diesem Sommer beliebt als

pittoreskes, südländisches Motiv! Das zeigt sich beim Kleid der Marke Oui, das mit gelben Früchten auf Hellgrün gute Laune macht. Mit einem warmgelben Pulli, über den Schultern getragen, ist das Outfit auf der nächsten Gartenparty ein Blickfang! Ein kurzes Sommerkleid in Grün hält Robe légère bereit: Mit einem Kragen und umgeschlagenen Ärmeln passt es zu vielen Gelegenheiten.

ANZÜGE FÜR JEDEN ANLASS

Wenn es um Herrenanzüge geht, zählt Nortex zu den ersten Adressen im Norden. Hier trifft eine einzigartige Auswahl an Farben und Stoffen, Passformen und Größen auf kompetente Beratung, dank der die Kunden genau das Richtige auswählen. Als Universalwaffe hält der Markenhersteller Roy Robson einen Anzug in hellen Tönen und aus reiner Schurwolle bereit, der sich sowohl für besondere Momente als auch den eleganten Auftritt im Büro eignet. Sollte das Sakko doch zu viel sein, geht es auch lockerer

mit dem Overshirt aus Leinen. Kurzum: Mit NORTEX ist man stets passend gekleidet. Dafür sorgt das Modehaus mit einer riesigen Auswahl an Passformen und Größen sowie einer fachkundigen, herzlichen Beratung. Geöffnet ist wochentags von 9 bis 19 Uhr und am Samstag von 8.30 bis 19 Uhr.

SOMMERLICH UNTERWEGS – DAMENMODE

Weite, fließende Kleider sind beliebt. Pittoreske Limonen-Motive in Grün und Gelb. Raffungen sorgen für attraktive Details. Asymmetrischer Saum für mehr Komfort.

ENTSPANNT ELEGANT – HERRENMODE

Anzüge in Beige- und Natur-Tönen. Modisch weite, legere Schnitte im Trend. Leinen als idealer Sommer-Stoff. Strickshirts und Chinos zum Kombinieren.

NORTEX

... zieht den Norden an!

- 240 internationale Modemarken auf 10.000 m²
- Größen- & Passformspezialist im Norden
- Kompetente und persönliche Beratung

IHR
BESONDERES
Einkaufserlebnis

mit unserem Service
zum Wohlfühlen und
attraktiven Events

 MARLEN
by RALPH LAUREN

SWING

Vera Mont

Joseph Ribkoff

select!
— by Hermann Lange —

White Label
by Rofa

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

Anfahrt:
A7 Neumünster-Süd
B205 Altonaer Str.
Zentrum Neumünster
6. Ampel links

Öffnungszeiten:
Montag–Freitag
9.00 bis 19.00 Uhr
Samstag
8.30 bis 19.00 Uhr



Blieben Sie auf dem Laufenden!
Registrieren Sie sich für unseren Newsletter
auf www.nortex.de und verpassen Sie keine
Veranstaltungen und Aktionen mehr!

240 internationale Modemarken für Damen und Herren · Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gern!



Raus aus dem Alltag, rein ins Rampenlicht: CJ Schmidt sucht auch in diesem Jahr wieder starke Frauen, die sich auf die große Bühne trauen.

ANZEIGE

SCHLESWIG-HOLSTEIN TOP MODEL 2026

BÜHNE FREI FÜR IHREN MOMENT!

Manchmal beginnt ein neuer Abschnitt mit einem einzigen Schritt – dem ersten auf den Laufsteg. Wenn Sie Mode lieben, Neues ausprobieren möchten und spüren, dass da mehr in Ihnen steckt, ist der Schleswig-Holstein Top Model Contest Ihre Einladung, genau das zu zeigen.

Das Modehaus CJ Schmidt sucht auch in diesem Jahr wieder zwölf Frauen in den Alterskategorien ab 35, ab 45 und ab 55 Jahren, die mit Natürlichkeit, Ausstrahlung und Persönlichkeit begeistern – ganz gleich, welche Konfektionsgröße sie tragen oder ob sie jemals gemodelt haben. Entscheidend ist nicht eine perfekte Pose, sondern der echte Moment, in dem Sie sich trauen.

JETZT BEWERBEN!

Der Weg dorthin ist klar und gut begleitet: Die Bewerbung erfolgt noch bis zum 7. Juni online über www.cjschmidt.de/topmodel. Bewerben können sich Frauen ab 35 Jahren. Verraten Sie einfach ein paar Details über sich und laden Sie ein Porträt- sowie ein Ganzkörperfoto hoch



Die zwölf Gewinnerinnen des Schleswig-Holstein Top Model Contest 2025 mit Peter Cohrs (Mitte), Geschäftsführer des Modehauses CJ Schmidt in Husum.

(max. 1 MB Dateigröße). Wer mag, kann sich am 6. Juni von 11 bis 13 Uhr auch direkt im Modehaus in Husum fotografieren lassen und sich vor Ort bewerben. Über den QR-Code erhalten Sie hierzu weitere Informationen.

FINALE AUF DER GROSSEN BÜHNE

Wer die Jury überzeugt, wird zum Live-Casting am 27. Juni eingeladen, das bei AVK Kielsburg stattfindet. Dort zählen Ihr Walk und Ihre Ausstrahlung, sobald Sie die Bühne betreten. 36 Kandidatinnen qualifizieren sich an diesem Tag für das Online-Voting. Am 25. September präsentieren schließlich die zwölf Finalistinnen (drei pro Alterskategorie) im Rahmen einer großen Trendmodenschau die aktuellen Herbst-Looks und spüren, wie das Lampenfieber von tosendem Applaus davongetragen wird.

„Ich bin selbstbewusster und offener geworden – und ich möchte noch mehr schaffen!“

Barbara Radtke

2009 Top Model Schleswig-Holstein
2022 Top 20 Germany's Next Top Model

topmodel
SCHLESWIG-HOLSTEIN



www.cjschmidt.de/topmodel

Die Gewinnerinnen dürfen sich auf besondere Preise freuen, darunter eine Auszeit im Fünf-Sterne-Hotel „Das James“ in Flensburg, einen Jahresvertrag als Model mit CJ Schmidt sowie ein professionelles Catwalk-Training und einen 250-Euro-Shoppinggutschein für ein Rich & Royal Outfit. Vor allem aber bleibt das Gefühl, etwas gewagt und gewonnen zu haben. Informieren Sie sich jetzt über Termine, Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss auf www.cjschmidt.de/topmodel.

CJ Schmidt Modehaus,
Krämerstraße 1-7, Husum,
Tel.: 04841 / 88 00, www.cjschmidt.de



AI Ready

FÜR UNTERNEHMEN UND TEAMS

Euer Team verlässt den vielleicht wichtigsten Tag des Jahres mit einem fundierten KI-Verständnis und laufenden Workflows, die echte Arbeit abnehmen. Das ist euer Start in die Zukunft.

- ⚡ Alle verstehen, was KI für euer Unternehmen bringen kann
- ⚡ Hands-on: Ihr baut, testet und deployt am selben Tag
- ⚡ Max. 10 Personen – volle Aufmerksamkeit für alle
- ⚡ 6 Wochen Begleitung danach, bis es wirklich sitzt

Startet mit unserem kostenlosen AI Ready Check. In 15 Minuten zu eurem individuellen Programm mit echtem Outcome am AI Ready Day.

Eure Experten



Dr. Miriam Maibaum
Workshop-Coach



Maximilian Kleinsorg
KI-Strategie & Inhalt



Benjamin Haben
Managing Partner

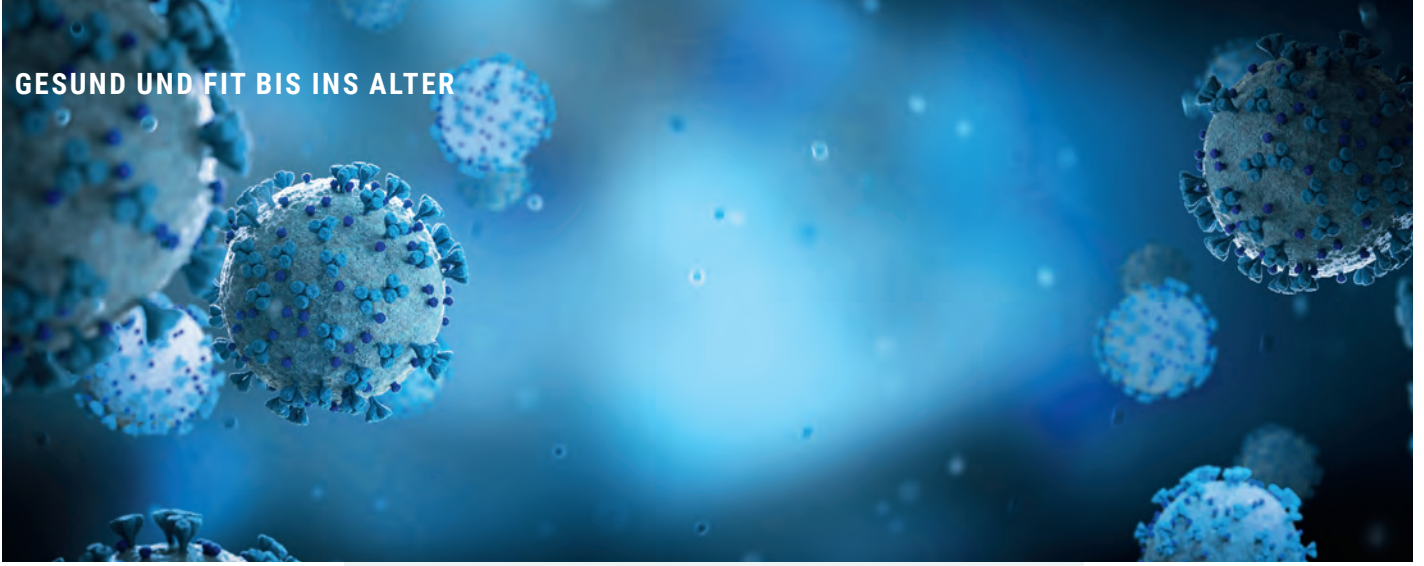
Bucht jetzt euren Weg in die Zukunft.

Individuelle Diagnose & AI Ready Fahrplan sichern. 15 min.

Mehr erfahren: www.ai-ready.de/day



**Data-Security
& DSGVO-
Fokus**



DER KNOCK-OUT KAM MIT 15

Wenn die dunkle Schwere sie umhüllt, ist Josi vor lauter Schmerzen handlungsunfähig. Gerne würde sie zur Arbeit gehen, Sport treiben, mit Freunden feiern oder Reisen unternehmen. Doch die 20-Jährige ist seit ihren zwei COVID 19-Erkrankungen nicht mehr dieselbe. Der Feind heißt ME/CFS.

VON MARION LASS

Josi liegt im Bett. Es ist dunkel – absichtlich. Helligkeit und Geräusche verschlimmern ihre Schmerzen. Am besten sind Dunkelheit und Stille. Sie versucht zu schlafen. Manchmal funktioniert es, manchmal nicht, das hängt von den Schmerzen ab. An Arbeit oder tägliches Allerlei wie Duschen oder Frühstücken ist in diesen Phasen nicht zu denken. „Es ist, als wenn sich eine schreckliche Schwere auf dich absenkt und du plötzlich keine Energie mehr hast“, schildert sie mir das Problem. Besonders schlimm ist es, wenn sie sich übernommen hat und dann der gefürchtete Crash, also der Zusammenbruch, kommt. Dann liegt sie oftmals bis zu einer Woche im Bett und kann sich nicht mehr rühren. Josi ist 20 Jahre jung und lebt seit fünf Jahren mit ME/CFS. Die Buchstaben stehen für myalgische Enzephalomyelitis / chronisches Fatigue-Syndrom, vielen bekannt als Folgeerscheinung von COVID-19.

ZWEIMAL CORONA IN 2021

Im Oktober 2021 hatte Josi, gerade 15 Jahre jung, das erste Mal Corona. Zwei Wochen lang lag der sonst so sportbegeisterte und quirlige Teenager

damit flach. Nur zwei Monate später, im Dezember 2021, bekam sie die zweite Corona-Infektion. Darauf folgten dann der körperliche und psychische Absturz. Kopf- und Gliederschmerzen, Kreislauf, Wortfindungsstörungen, kognitive Probleme und diese totale Erschöpfung sind ihre Lebensbegleiter geworden. Ihre Arzt-Odyssee führte sie sogar bis zur Berliner Charité. Doch auch dort fand man keine Lösung für ihr Leiden.

KEINE CHANCE AUF ABITUR

Den Schulabschluss hat Josi per Homeschooling gemacht, das Abitur war wegen der Krankheit leider nicht möglich. „Ich kann seitdem nicht mal mehr Gymnastik machen“, erzählt die 20-Jährige verzweifelt. Noch vor fünf Jahren war die Leichtathletin stundenlang aktiv. Heute macht ihr sogar ein 15-minütiger Spaziergang Probleme. Das Leitsymptom PEM, Post-Exertionelle Malaise, ist allgegenwärtig. Es ist eine zeitverzögerte, massive Verstärkung der Symptome nach oft nur geringer körperlicher oder geistiger Anstrengung, die manchmal über 24 Stunden und länger anhält. „Bei einem Crash ist dir alles zu viel, jede noch so kleine Wahrnehmung

überfordert dich“, erklärt sie. „An solchen Tagen kann ich nicht mal duschen gehen, denn wenn das Wasser auf mich niederprasselt, ist das eine Qual. Der ganze Körper ist völlig überreizt und tut weh. Auch die Schwere, die in diesen Momenten auf mich herunterfällt, ist dann da. Ein sehr verstörendes Gefühl.“

SCHWIERIGER ALLTAG

Für Josi bedeutet die Krankheit, dass sie sich den Alltag kräftetechnisch einteilen muss. Sie wollte Mediendesign studieren, immer schon. Über die Agentur für Arbeit ist sie seit August 2024 in Husum beim Theodor-Schäfer-Berufsbildungswerk (TSBW) in einer Teilzeit-Ausbildung zur Mediengestalterin. Ihr Tag hat – offiziell – sechs Stunden, allerdings weiß sie nie genau, ob sie das auch durchhält. „An guten Tagen schaffe ich den von mir geforderten Part und kann noch kochen, und an schlechten Tagen geht einfach nichts mehr. Das Schlimme ist, dass sogar die Ärzte ein Fragezeichen im Gesicht haben und man sich ständig erklären muss“, sagt die 20-Jährige. Gemeinsam mit dem Verein PiEr e. V. kämpft sie dafür, dass ME/CFS bekannter wird.

Leichtathletik war schon in Kindertagen genau ihr Ding. Josi war sehr sportlich unterwegs.



Weitsprung ... Wie gerne würde die heute 20-Jährige wieder derartige Sprünge machen.



Wo immer es ging, hat Josi trainiert. Hier am Strand auf Usedom.



DIE BEGRIFFE

Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) ist eine schwere, oft nach Infektionen auftretende neuroimmunologische Erkrankung. Sie führt zu extremer Erschöpfung, vielschichtigen Schmerzen und einer drastischen Verschlechterung der Symptome nach Belastung (Post-Exertionelle Malaise = PEM), was Betroffene oft arbeitsunfähig macht oder an das Haus/Bett bindet.

In Husum ist sie unter anderem auch der guten Luft wegen. Josi stammt aus Brandenburg und hat im Rahmen einer Reha-Maßnahme auf der Insel Amrum erfahren, wie gut ihr die frische Nordseeluft tut. So hat sich der Weg nach Husum an die Küste ergeben. Vier Jahre dauert ihre Ausbildung dort und sie hofft sehr, dass sie alles schafft. Als wir miteinander telefonieren, ist sie allerdings gerade wieder in Brandenburg bei ihren Eltern, weil es ihr schlecht geht. „Ich konnte gar nichts mehr und wurde immer schwächer. Dann ist es besser, bei meinen Eltern zu sein, die mich unterstützen können.“

LEBENSTRÄUME

Nach ihren Lebensträumen gefragt, stehen Reisen ganz oben auf ihrer Wunschliste. Argentinien, Asien und Thailand fallen ihr spontan ein. Aber der Rollator, mit dem sie den fünfminütigen Gehweg von ihrer Wohnung in Husum zum Arbeitsplatz absolviert, holt sie in die Realität zurück. „Der ist seit Januar 2026 mein Begleiter, weil mein Kreislauf instabil ist“, erklärt sie. Manchmal hat sie das Gefühl, sie ist dabei, einen Berg zu erklimmen, und fällt kurz vor dem Gipfel wieder runter. „Menschen, die uns draußen laufen sehen, denken, wir simulieren. Von außen sehen wir oft aus wie das blühende Leben. Aber wenn man uns draußen sieht, haben wir definitiv einen besseren Tag, sonst wären wir nicht unterwegs“, weiß sie aus Erfahrung. „Was unterscheidet deinen Alltag von dem Alltag gesunder Menschen?“, möchte ich wissen. „Ich muss mir meine Energie genau einteilen. Ich muss lernen, das richtig einzuschätzen. Wenn ich mich überfordere, droht der Crash. Und dann liege ich zwei oder drei Tage richtig flach“,

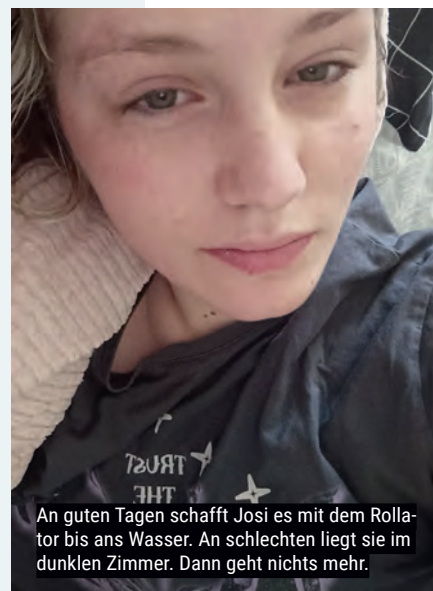
erklärt sie mir. Doch sie weiß auch, dass es noch viele weitere Fälle gibt. Über den Verein PiEr Schleswig-Holstein hat sie von einem Mädchen erfahren, das mit zehn Jahren fast nur noch im abgedunkelten Raum liegt. „Ein Alptraum, auch für die pflegenden Angehörigen“, sagt sie. Es wundert sie nicht, dass es Menschen gibt, die Sterbehilfe beantragen, weil sie es nicht mehr aushalten. „Eines ist sicher: Wir alle bilden uns diese Krankheit nicht ein“, sagt Josi. Viele Freund*innen sind ihr nicht geblieben. Aber die 20-Jährige ist wie fast alle jungen Leute über die sozialen Medien vernetzt. Sie möchte etwas bewegen, damit endlich eine Lösung für sie und ihre vielen Leidensgenoss*innen herbeigeführt werden kann. In Husum ist sie auch einer Selbsthilfegruppe beigetreten, an der rund

20 Personen – überwiegend Frauen im Alter von 16 bis 70 Jahren – teilnehmen. „Viele von ihnen sind Powerfrauen, die allesamt voll ausgebremst wurden“, beschreibt sie die Gruppenmitglieder.

ZUKUNFTSVISIONEN

„Wo siehst du dich in fünf Jahren?“, frage ich sie. „Ich würde mir wünschen, endlich Unterstützung zu erhalten, um einen symptomfreien Alltag leben zu können. Ich wünsche mir während und nach der Arbeit Energie und am Wochenende mehr Lebensqualität. Ich möchte als Mediengestalterin arbeiten und im Urlaub verreisen können. Ich bin ein offener, sozialer Mensch – das sind meine Wünsche.“ „Danke für die Einblicke in dein Leben, Josi. Mögen all deine Träume wahr werden!“

Seit Januar 2026 ist der Rollator Josis ständiger Begleiter. Hier macht sie gerade Pause am Nordseedeich.



An guten Tagen schafft Josi es mit dem Rollator bis ans Wasser. An schlechten liegt sie im dunklen Zimmer. Dann geht nichts mehr.



PIER E.V. – Der Verein steht für postinfektiöse Erkrankungen

„Mein Gespräch mit Josi hat mich tief berührt“, beginne ich das Gespräch mit Sandra Bockholt. Und sie pflichtet mir bei. „Ja, das geht vielen Leuten so, die sich mit unserem Thema befassen.“ „Unser Thema“ ist in diesem Fall alles, was mit postinfektiösen Erkrankungen zu tun hat. Auch Sandra Bockholt, eines der vier Vorstandsmitglieder des Vereins PiEr Schleswig-Holstein, ist betroffen. Die 56-Jährige hat allerdings andere Symptome als Josi. Sie leidet unter Lähmungen. „Wenn ich einen Crash habe, bin ich total bewegungsunfähig. Ich kann nicht mal einen Augenaufschlag machen, bekomme aber alles mit. So muss sich Koma anfühlen“, erklärt die Mutter von zwei Kindern. In diesen Momenten kann sie nicht sprechen, kann Arme und Beine nicht bewegen – und das für zwei, manchmal sogar drei Stunden.

VOR CORONA WAR ALLES „NORMAL“

Vor Corona war sie jahrelang in führender Position bei der Agentur für Arbeit tätig, hat mit vielen Firmen zusammengearbeitet. „Ich habe meinen Job geliebt“, erzählt sie. Dann bekam sie im März 2020 eine Corona-Infektion, und seit September 2020 leidet sie unter ME/CFs-Symptomen. Genau wie Josi hat auch sie eine Ärzte-Odyssee hinter sich, und nachdem eine Reha erfolglos beendet wurde, ist Sandra Bockholt im vorübergehenden Ruhestand.

BEI CORONA IMMER PCR-TEST MACHEN

Aber das bedeutet nicht, dass sie tatenlos zuschaut, wie sie und viele andere leiden müssen. Sie informiert sich und ist inzwischen fit in Sachen Covid-19 und den Folgeerkrankungen. Und sie hat viele wertvolle Tipps parat. „Sollten Sie in der heutigen Zeit Corona haben, machen Sie unbedingt einen PCR-Test beim Arzt“, ist ihr

eindringlicher Rat, „denn dadurch kann man später dokumentieren, dass man Corona hatte – egal, welche Variante. Jede Corona-Infektion macht etwas mit unserem Gehirn. Beim dritten Mal Corona steigt das Risiko, Post Covid zu bekommen, um 50 Prozent. Das hat Prof. Dr. Carmen Scheibenbogen von der Charité Berlin festgestellt“, weiß sie inzwischen.

GOLFTURNIER FÜR GUTEN ZWECK

Zahlreiche Bücher und Studien hat Sandra Bockholt gelesen und versucht jetzt, das Thema bekannter zu machen. „Wir sind tätig, so gut es eben geht – auch aus dem Bett heraus. Wir vernetzen uns mit der Landespolitik, organisieren runde Tische, laden Schulleiter*innen ein, um zu sensibilisieren, arbeiten daran, dass für Erkrankte Homeschooling-Möglichkeiten geschaffen werden, und unterstützen das Kids-Mobil in Hamburg, das zu den Patient*innen nach

Hause kommt. Wir möchten, dass dieses Ärzte-Mobil auch bei uns in Schleswig-Holstein fährt. Am 13. Juni ab 10.30 Uhr ist ein Golf-Turnier in 24806 Lohe-Föhrden geplant, um Geld für Aktionen zur Sichtbarmachung zu sammeln“, berichtet sie von den Aktivitäten des Vereins PiEr. Besonders dankbar ist sie für die vom Gesundheitsministerium organisierte regelmäßige Gesprächsrunde der wichtigsten Entscheidungsträger im Land.

ÜBER 200 SYMPTOME

„Wir sind ein kleiner Kreis, der – so gut es geht – versucht, etwas zu bewegen“, sagt Sandra Bockholt. Nicht immer ist sie aktiv. Die Ganzkörperschmerzen und die Lähmungen bremsen sie oft aus. „Das Gemeine an der Krankheit ist, dass sie über 200 verschiedene Symptome hat“, erklärt sie. „Von Durchfall, über Stottern, Konzentrationsschwierigkeiten und Kopf-



Sandra Bockholt ist Vorstandsmitglied bei PiEr e.V. Sie ist Betroffene und leidet unter Lähmungen, die oft zwei bis drei Stunden andauern.

„Von außen ist diese Krankheit nicht sichtbar, aber für die Betroffenen verändert sich das ganze Leben!“

Sandra Bockholt, Vorstandsmitglied PiEr e.V.



Im Gespräch mit Ministerpräsident Daniel Günther: PiEr-Vorstand Sandra Bockholt und Barbara von Eltz



Auch auf der Kieler Woche waren die Mitglieder des Vereins PiEr Schleswig-Holstein vertreten.

Der Verein ist sehr aktiv. Hier bei einer Informationsveranstaltung in Husum.



Inzwischen ist schon einiges an Informationsmaterial vorhanden.

schmerzen bis hin zu Schwindel und Brainfog ist alles dabei.“ Auch sie hat erfahren müssen: „Von außen ist diese Krankheit nicht sichtbar, aber für die Betroffenen verändert sich das ganze Leben!“

„CORONA MACHT ETWAS MIT DEM GEHIRN“

Für das PiEr-Vorstandsmitglied steht fest: „Jede Corona-Infektion macht etwas mit dem Gehirn. Es gibt nicht die eine einzelne Studie, die pauschal beweist, dass Corona Hirnschäden verursacht. Es gibt mehrere Studien, die unterschiedliche Aspekte zeigen, zum Beispiel Entzündungen, strukturelle Veränderungen, kognitive Defizite. Eine der bekanntesten Studien ist der Vergleich der Gehirnscans vor und nach einer COVID-Infektion bei rund 785 Personen mit dem Ergebnis: messbare Veränderungen im Gehirn, unter anderem Abnahme der grauen Substanz, leichte Verringerung der Gehirngröße, messbare kognitive Verschlechterung. Das ist eine der stärksten Evidenzen, weil dieselben Personen vor und nach der Infektion untersucht wurden“, sagt sie.

Auch habe es eine Studie mit Mäusen gegeben, die beweise, dass die Betroffenen sich ihre Krankheit nicht einbilden. „Forschende injizierten dazu die IgG-Antikörper aus dem Blut von 34 Long-COVID-Patient*innen in das Bauchfell von gesunden Mäusen. Dies führte zu einer erhöhten Berührungs- und Hitzeempfindlichkeit sowie – in einer weiteren Gruppe – zum Rückgang von Be-



STUDIEN-QUELLEN

- www.presetext.com/news/Corona-fuehrt-zu-anhaltender-gehirnentzuendung.html
- www.long-covid-plattform.de/neue-studie-zeigt-ueber-injizierte-antikoeper-koennen-sich-long-covid-symptome-auf-maeuse-uebertragen
- www.biorxiv.org/content/10.1101/2024.05.30.596590v1

Pier S-H e.V. durfte auf Einladung der Deutschen Gesellschaft für humanitäres Sterben sprechen. Das Bild wurde im Foyer gemacht..



Fotos: Sandra Bockholt (1) / PiEr e.V. (5)

wegungen. Bewiesen ist also, dass es eine körperliche Erkrankung mit messbaren Veränderungen im Immunsystem und Energiestoffwechsel ist. Post-Covid und ME/CFS sind Erkrankungen, bei denen die Energieversorgung im Körper gestört ist. Das bedeutet, dass selbst kleinste Anstrengungen zu einem massiven Einbruch führen können“, sagt sie. „Nur wenn das passiert, dann sieht der Rest der Bevölkerung das meistens nicht, weil es sich in den eigenen vier Wänden abspielt. Die Menschen sehen einen nur an den guten Tagen, wo man vielleicht mal das Haus verlassen kann. Aber weil es für uns Betroffene das ganze Leben verändert, ist es so wichtig, darüber aufzuklären und mehr Verständnis zu schaffen.“ Die 56-Jährige bittet um Achtsamkeit: „Es gibt 53.000 Betroffene in Schleswig-Holstein, darunter leider sehr viele Kinder. Die Zahl ist steigend. Es kann immer noch jeden treffen. Leider gibt es Corona immer noch. Und die Spätfolgen wünschen die Betroffenen nicht einmal ihrem ärgsten Feind.“ Wer mit dem Verein Kontakt aufnehmen möchte, erfährt mehr unter www.pier-schleswig-holstein.de.

STABWECHSEL MIT HERZ

Die Alloheim Senioren-Residenz „Valentinerhof“ in Flensburg hat einen neuen Einrichtungsleiter. Während der bisherige Leiter Sebastian Joseph sein neues Glück als Vollzeit-Papa genießt, übernimmt mit Benjamin Gehl ein bekanntes Gesicht aus dem Team das Steuer.

Manchmal schreibt das Leben die schönsten Geschichten. Für Sebastian Joseph, den bisherigen Einrichtungsleiter der Alloheim Senioren-Residenz Valentinerhof, Flensburg, beginnt ein neues Kapitel: das Abenteuer Vaterschaft. Um sich voll und ganz seinem Nachwuchs widmen zu können, verlässt er die Einrichtung als frisch gebackener Papa. Sein Wunsch, die Prioritäten auf die Familie zu setzen und künftig in einem Teilzeitmodell mehr Zeit für sein Kind zu haben, stieß auf volles Verständnis.

EIN PROFI AUS DEN EIGENEN REIHEN

In seine Fußstapfen tritt Benjamin Gehl. Ab dem 1. Juni führt er die Residenz am Valentinerhof. Für die Bewohner*innen sowie das Team ist er kein Unbekannter, denn als ehemaliger Pflegedienstleiter kennt er das Haus, die Abläufe und vor allem die Menschen, die dort leben und arbeiten. „Mein Vorgänger hat die Qualität deutlich verbessert und hervorragende Rahmenbedingungen für alle geschaffen“, betont Benjamin Gehl wertschätzend. „Wir pflegen hier ein tolles Miteinander – das ist die Basis unserer Arbeit und das soll auch in Zukunft so bleiben.“

DIE PFLEGE IM BLUT: VON DER PIKE AUF GELERNT

Benjamin Gehls Weg in die Pflege war fast schon vorbestimmt. Als Sohn einer engagierten Pflegefachkraft wuchs er praktisch mit dem Beruf auf. „Meine Mutter hat mich als Kind oft mitgenommen. Ich konnte schon früh hinter die Kulissen blicken“, erinnert er sich. Nach einem



Stabübergabe: Benjamin Gehl übernimmt die Alloheim-Einrichtungsleitung von Sebastian Joseph.

kurzen, jugendlichen Flirt in Richtung IT-Branche siegte schließlich das Herz und die Arbeit mit Menschen wurde seine Berufung.

EIN NORDLICHT AUS SCHLESWIG

Benjamin Gehl ist ein echtes Nordlicht. Geboren in Schleswig und aufgewachsen in Großrheide, ist er in der Region verwurzelt. Seine Karriere ist ein Paradebeispiel für berufliche Entwicklung: Vom Realschulabschluss über die Ausbildung zum Pflegeassistenten bis hin zur hochspezialisierten Leitungskraft hat er



Die Nachfolge von Benjamin Gehl als Pflegedienstleiter tritt Thomas Michael Artmeier an.

jede Stufe der Karriereleiter erklommen. Erst kürzlich schloss er seine letzten Prüfungen zur Einrichtungsleitung erfolgreich ab. „Ich bin seit meinem 16. Lebensjahr in der Pflege tätig. Ich habe diesen Beruf wirklich von der Pike auf gelernt“, freut er sich rückblickend über seinen Werdegang.

TAG DER OFFENEN TÜR

Wer den neuen Einrichtungsleiter kennenlernen und sich ein Bild von der herzlichen Atmosphäre im Valentinerhof machen möchte, hat dazu am 12. Juni Gelegenheit. Benjamin Gehl lädt ab 14:30 Uhr zum großen „Tag der offenen Tür“ ein. Die Besucher*innen dürfen sich freuen auf Hausführungen mit Blick in die modernen Wohnbereiche, auf Infostände mit Wissenswertem rund um Pflege und Betreuung, auf Karriere-Insights, denn die Auszubildenden berichten aus ihrem Alltag. Aber es gibt auch kulinarische Köstlichkeiten. Ein Spanferkel vom Grill sorgt für das leibliche Wohl. „Lassen Sie uns gemeinsam feiern und lernen Sie uns kennen“, freut sich der neue Leiter auf viele Gäste.

Alloheim Senioren-Residenz Neunte SE & Co.KG, Valentinerhof 2, Flensburg

TAG DER
OFFENEN TÜR
–
AM 12. JUNI 2026
AB 14:30 UHR

Mit MediPULS die Gesundheit im Blick

Ein eigenes Magazin? Ja! Das Klinikum Nordfriesland informiert im MediPULS über Neuigkeiten aus dem Gesundheitswesen und berichtet aus den Bereichen Altersmedizin, Ernährung, Bewegung, Prävention, Regeneration und mentale Gesundheit – natürlich auch online!

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ So lautet ein häufig verwendetes Zitat, das Arthur Schopenhauer zugeschrieben wird. Der Satz pointiert die wichtige Erkenntnis, dass Erfolg, Reichtum oder Liebe kaum genossen werden können, wenn die körperliche und mentale Gesundheit nicht „mitspielt“.

ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, PRÄVENTION UND VIELES MEHR

Das Magazin MediPULS des Klinikums Nordfriesland stellt daher die Gesundheit in den Mittelpunkt. „Die Säulen der Gesundheit“ – in dieser Rubrik werden umfangreiche Anregungen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Prävention, Regeneration und mentale Gesundheit gegeben. Neben diesen eher „soften“ Gesundheitsfaktoren bietet der MediPULS umfangreiche Einblicke in Diagnostik und Therapie, wenn Ärzte und Therapeuten eingreifen müssen, um die Gesundheit wiederherzustellen. Im „MediPULS“ kommen Patient*innen genauso zu Wort wie Mitarbeiter*innen des Klinikums.

NEUIGKEITEN AUS DEM GESUNDHEITSWESEN

Das Magazin des Klinikums Nordfriesland hält seine Leser*innen auch über Neuigkeiten aus dem Gesundheitswesen auf dem Laufenden. Die Autoren stehen mitten im Geschehen und können immer authentisch und nahe am Menschen berichten.

SCHWERPUNKT ALTERSMEDIZIN

Den Schwerpunkt des aktuell erschienenen Frühlings-Heftes bildet die „Altersmedizin“ im Klinikum Nordfriesland. Die Leser*innen erhalten zudem Einblicke in die Kardiologie,

Radiologie, Geburtshilfe und Kinder- und Jugendchirurgie. Ebenso werden die Leser*innen mit auf eine Kräuterwanderung im Frühling genommen.

Das neueste Heft und alle weiteren bisherigen Ausgaben finden Interessierte in der mediathek.klinikum-nf.de

Auch ein Blick in die älteren Hefte lohnt sich, da sehr viele „zeitlose“ Themen aus Medizin, Pflege und Therapie sachkundig vorgestellt werden.

**Klinikum Nordfriesland, Erichsenweg 13
25813 Husum, www.klinikum-nf.de**



Sie möchten das Magazin lesen? Über den QR-Code geht's direkt zur Website.

FOTOGRAFIE- WORKSHOP FÜR KREBSBETROFFENE

*Den Blick für die kleinen, besonderen Momente schärfen und dabei neue Kraft schöpfen: Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. lädt zu zwei Fotografieworkshops für Krebspatient*innen in Husum ein.*

Unter dem Titel „Die Schönheit des Augenblicks“ haben Teilnehmende die Möglichkeit, ihre fotografischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und neue Perspektiven zu entdecken. Interessierte können sich für zwei unterschiedliche Termine anmelden: am Freitag, 12. Juni, von 12 bis 17 Uhr, oder am Samstag, 27. Juni, von 10 bis 15 Uhr.

Unter der Leitung des Fotografen Sönke Dwenger lernen die Teilnehmenden den bewussten Umgang mit ihrer Kamera oder dem

Smartphone kennen und vertiefen ihre fotografischen Kenntnisse. Nach einer Einführung in grundlegende Fragen der Fotografie geht es bei einem gemeinsamen Foto-Streifzug durch Husum darum, den Blick zu schulen: sehen, suchen, finden und bewusst komponieren. Im Anschluss werden die entstandenen Bilder gemeinsam betrachtet und besprochen. Dabei gibt der Kursleiter praktische Anregungen zur Bildgestaltung und Bearbeitung und geht gezielt auf die individuellen Fragen und Interes-



sen der Teilnehmenden ein. Treffpunkt ist das Mehrgenerationenhaus, Woldsenstraße 47, in Husum. Bei schlechtem Wetter findet der Workshop in den Räumlichkeiten des Mehrgenerationenhauses statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Anmeldung ist online unter www.krebsgesellschaft-sh.de möglich. Bei Fragen können sich Interessierte per E-Mail an anmeldung@krebsgesellschaft-sh.de oder unter Tel.: 0431 / 800 10 80 melden.

Foto: Sönke Dwenger

Pure Emotion. Bestes Hören bei der Fussball-WM.



WM-
Tester
gesucht.



Oticon Zeal

Oticon Zeal – das nahezu unsichtbare Im-Ohr-Hörgerät
Präziser Klang dank KI-Technologie · Vernetzt mit Smartphone & Fernseher

Jetzt anmelden und 14 Tage kostenfrei, unverbindlich bei OHRWERK Hörgeräte testen:

Stadtweg 59, 24837 Schleswig
Telefon: (0 46 21) 9 77 99 30

UNSER LESETIPP

Eine ganz besondere Reise

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

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

WEGWEISER FÜR ANGEHÖRIGE

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

ENGAGEMENT FÜR AUFKLÄRUNG

Emma Heming Willis ist ein ehemaliges Model. Seit bei Ehemann Bruce Ende 2022 Frontotemporale Demenz (FTD) diagnostiziert wurde, engagiert sie sich für die Aufklärung über Demenz und wurde zu einer Stimme von betroffenen Familien. Es ist ihr ein großes Anliegen, ihre Erfahrungen zu teilen und Pflegenden das Gefühl zu geben, dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind. Emma und Bruce Willis haben zwei gemeinsame Töchter.

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



Cover: Kailash Verlag

NEUERSCHEINUNG

MEDICAL COOKING: GESUNDE HAUT



Cover: TRIAS Verlag

Rötungen, Juckreiz, Schuppen, Pickel oder Entzündungen – Autorin Dr. med. Julia Lämmerhirt, ganzheitliche Dermatologin mit Schwerpunkt Ernährung und Hautgesundheit, zeigt Betroffenen in dem Ratgeber „Medical Cooking: Gesunde Haut“, wie sie mit gezielter Ernährung chronisch-entzündliche Hautkrankheiten lindern, individuelle Auslöser erkennen und ihre Haut dauerhaft beruhigen. Dazu gibt es über 100 schnelle und köstliche Gerichte von Oecotrophologin Bettina Snowdon, gezielt entwickelt für eine schöne Haut. Dazu gehören

bunte Frühstücksbowls, sättigende Gemüse-, Fisch- und Geflügelgerichte, Snacks und zuckerarme Desserts.

Julia Lämmerhirt und Bettina Snowdon, Medical Cooking: Gesunde Haut, TRIAS Verlag, Mai 2026, 176 S., 45 Abbildungen, 28 Euro

Zahnimplantate Angst- und stressfrei

Zahnimplantate vom geprüften Experten (DGOI). Auf Wunsch in Vollnarkose - wir beraten Sie gern!



Dr. Polychronakos · Dr. Gottwald MSc.

edelmund GbR
Zahnärzte · Zahnmedizinisches Versorgungszentrum
Königstraße 5a · 24568 Kaltenkirchen
Telefon 04191 89589

www.edelmund.de



edelmund



Der finnische Weg zur Entschleunigung

Während Wellness vielerorts immer luxuriöser, schneller und perfekter wird, setzt Finnland auf das Gegenteil: Ruhe, Rituale und die Kraft der Einfachheit. Zwischen Sauna, Eiswasser und stillen Wäldern entsteht dort ein Verständnis von Wohlbefinden, das weniger mit Selbstoptimierung zu tun hat und mehr mit echter Regeneration.

In Finnland ist Wellness ein Teil des Alltags. Die Sauna spielt dabei eine zentrale Rolle. Für viele Finn*innen ist sie kein Luxus, sondern ein selbstverständlicher Ort zum Abschalten. Hier wird geschwiegen, durchgeatmet, nachgedacht. Handys bleiben draußen, der Alltag ebenfalls. Die Hitze entschleunigt den Körper, Gespräche werden langsamer, Gedanken ruhiger.

WELLNESS UND NATUR GEHÖREN ZUSAMMEN

Besonders beliebt ist die Kombination aus intensiver Wärme und eiskaltem Wasser. Nach dem Saunagang geht es direkt in den See, ins Meer oder sogar ins Eisloch. Was zunächst nach Überwindung klingt, empfinden viele als befreiend. Der Wechsel aus Hitze und Kälte sorgt für einen

klaren Kopf, tiefe Entspannung und ein fast euphorisches Körpergefühl. Kein Wunder also, dass Eisbaden inzwischen weltweit zum Wellness-Trend geworden ist.

Doch der finnische Weg zur Entschleunigung beginnt nicht erst in der Sauna. Auch die Natur ist fester Bestandteil dieses Lebensgefühls. Kleine Holzhütten am See, lange Spaziergänge durch stille Wälder und das bewusste Erleben der Jahreszeiten gehören für viele Menschen in Finnland zum persönlichen Ausgleich. Statt ständig erreichbar zu sein, geht es darum, das Nervensystem zur Ruhe kommen zu lassen.

WELLNESS ALS LEBENSEINSTELLUNG

Dahinter steckt eine Haltung, die in Finnland

tief verwurzelt ist: „Sisu“. Das Wort beschreibt eine besondere Form innerer Stärke, Ruhe und Gelassenheit ohne großes Aufheben. Höher, schneller, weiter zählen nicht, sondern vielmehr die Fähigkeit, auch in stressigen Zeiten bei sich selbst zu bleiben. Gerade deshalb faszinieren finnische Wellness-Trends derzeit so viele Menschen. Sie wirken wie ein Gegenentwurf zur permanenten Reizüberflutung des modernen Alltags. Weniger Perfektion, mehr Präsenz. Weniger Inszenierung, mehr echte Erholung. Vielleicht liegt genau darin das Geheimnis nordischer Gelassenheit: Wellness nicht als Luxus zu betrachten, sondern als bewusste Pause vom ständigen Funktionieren, die einfach zum Leben dazugehört.



ERHOLUNG, DIE BLEIBT

ENTSCHLEUNIGUNG MIT OSTSEEBLICK

Manchmal braucht es nur einen Ort am Wasser, einen tiefen Atemzug und das Gefühl, endlich wieder zur Ruhe zu kommen. Die SlowDown Hotels bei Lübeck und Kiel verbinden Wellness, Genuss und die entspannte Atmosphäre der Ostsee zu einer Auszeit, die weit über ein gewöhnliches Wochenende hinausgeht.

Ostsee und Wellness allein sind schon die perfekte Kombination, um Körper und Seele zu regenerieren und um relaxen zu können. Noch wichtiger ist es jedoch, dass diese Entspannung lange anhält. Genau das finden Sie bei den **SlowDown Hotels** bei Lübeck und Kiel. Schon beim Ankommen fühlt es sich an, als würde der Alltag leiser gedreht werden, und man atmet sofort tiefer durch. Das Zusammenspiel aus gemütlichem Zimmer, erholungssamen Spa-Bereich sowie dem kulinarischen Angebot und der Location in Wassernähe ist ideal für eine kleine Pause im Alltag.

GEMÜTLICH MACHEN

Die Zimmer der SlowDown Hotels sind echte Rückzugsorte: mit eigener Dampfsauna, Küche für kleine Lieblingsmomente und einem Balkon, auf dem Sie den Wind der Ostsee spüren. Alles ist darauf ausgelegt, dass Sie nicht nur kurz abschalten, sondern wirklich herunterfahren.

EINFACH INNEHALTEN

Im Saunabereich wartet pure Entspannung, dazu Wellnessanwendungen, die Sie komplett entschleunigen. Besonders im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa mit Pool wird es richtig besonders – schwimmen, relaxen und einfach treiben lassen.

LECKER GENIESSEN

Wer nicht selbst kochen möchte, kann sich im SunDown Restaurant auf Genuss und Entspannung im Bali-Ambiente freuen. Vom vitalen Frühstück über eine verführerische Kaffee- und Kuchenauswahl bis hin zum Dinner bei Sonnenuntergang ist für jeden Gourmet etwas dabei.

Es ist dieses Gefühl von Zeitlosigkeit, das bleibt. Kein schnelles Wochenende, sondern echte Erholung, die Sie noch lange begleitet. Mehr Infos unter www.slowdown-bottsand.de und www.slowdown-travemuende.de.

SLOW DOWN
HOTELS

*Hier beginnt Eure
Auszeit am Meer.*



Jedes Zimmer mit
eigener Dampfsauna,
Balkon & Küchenzeile |
Restaurant & Bar |
Wellnessbereich
(im SlowDown Bottsand | Hotel &
Spa mit In- & OutdoorPool)



*SlowDown Hotels bei
Kiel & Lübeck.*



Unser Angebot für Euch
2 Übernachtungen,
Frühstücksbuffet, Dinner
am Anreisetag, Massage,
Eintritt in den Spa,
Welcome Drink
Ab 251,00 € pro Person

www.slowdown-travemuende.de
www.slowdown-bottsand.de
0800 7668448

Wohnen unter freiem Himmel mit trendigen Terrassenböden

DRAUSSEN IST DAS NEUE DRINNEN



Was früher ein Funktionsplatz war, den man sich so gut es ging für seine Zwecke zurechtgemacht hat, ist die Terrasse des Hauses heute eher wie eine zweite Wohnküche anzusehen. Sie hat sich zum „Outdoor-Living-Room“ gewandelt. Und zum Wohnraum gehört auch ein schöner Fußboden.

Ob für das sonntägliche Frühstück, die Remote-Arbeit im Grünen oder gesellige Abende mit Familie und Freund*innen: Die Terrasse ist im Sommer der wichtigste Platz des Hauses. Hier trifft man sich, möchte entspannen. Am liebsten bei traumhaften Wetterbedingungen. Ein schöner Fußboden macht viel aus. Worauf kommt es bei der Bodengestaltung an?

VON HIGHTECH BIS NATUR PUR

Der Trend steht ganz im Zeichen der Langlebigkeit und Nachhaltigkeit. Während früher oft kurzlebige Lösungen gewählt wurden, investieren Hausbesitzer*innen heute in Materialien, die Jahrzehnte überdauern.

FEINSTEINZEUG IN XXL-OPTIK:

Keramische Platten sind aktuell die Stars. Dank moderner Drucktechniken imitieren sie Naturstein oder Beton so perfekt, dass sie kaum vom Original zu unterscheiden sind. Der Vorteil: Sie sind pflegeleicht, frostbeständig und unempfindlich gegen Rotweinflecken oder Grillfett.



THERMO-HOLZ UND HEIMISCHE HÖLZER

Nachhaltigkeit bedeutet den Verzicht auf Tropenholz. Stattdessen sind thermisch modifizierte Hölzer wie beispielsweise Thermo-Esche oder Kiefer gefragt. Durch große Hitzeeinwirkung werden sie extrem dauerhaft und formstabil – ganz ohne Chemie.

WPC UND BPC

Verbundwerkstoffe aus Holz/Bambus und Kunststoff sind auch weiterhin beliebt, besonders wegen ihrer Splitterfreiheit. Neu sind coole „Multicolor-Prägungen“, die den Kunststoff-Look vergessen lassen und eine natürliche Tiefe erzeugen.

ORGANISCHE FORMEN

Das starre Viereck hat ausgedient. Sanfte Rundungen, geschwungene Kanten und Materialkombinationen wie z.B. Steinplatten, eingefasst von Metall-Elementen oder Kies, verleihen der Terrasse eine skulpturale Ästhetik.



WORAUF MAN BEI DER PLANUNG ACHTEN SOLLTE

Schönheit ist natürlich wichtig. Wenn man schon baut, möchte man es ja auch chic haben. Aber die Technik unter den Füßen entscheidet über die Lebensdauer. Wichtig ist vor allem das unsichtbare Gefälle: Ohne Wasserablauf keine Freude. Ein Gefälle von mindestens 2 % vom Haus weg ist Pflicht, um Staunässe und Bauschäden zu vermeiden. Was die Unterkonstruktion betrifft, geht der Trend weg von Holz-Balken hin zu Aluminium-Profilen. Diese verrotten nicht, sind verwindungssteif und ermöglichen eine präzise, oft unsichtbare Befestigung der Beläge.

LICHT UND KOMFORT

Wenn Sie in die Planung gehen, beziehen Sie unbedingt Stromanschlüsse und Lichtpunkte mit ein. Integrierte LED-Leisten in den Stufen, moderne Außenleuchten oder smarte Outdoor-Küchen sind das Nonplusultra für den modernen Lifestyle – und die benötigen Strom. Wer auf hochwertige Materialien und eine fachgerechte Entwässerung setzt, schafft sich eine Oase, die nicht nur diesen Sommer, sondern auch in 20 Jahren noch begeistert. Am besten, man bespricht mit den Fachleuten, wie die Traumterrasse aussehen soll.

Terrassendächer • Glasschiebewände • Sonnenschutz



**Immer
günstige Preise**
– fragen Sie erst
uns, bevor Sie
kaufen!



Beratung, Planung, Herstellung, Montage und Reparatur

• Kunststofffenster • Plissess • Trapezbleche • Stegplatten • Sonnenschutz

Meisterbetrieb **Angelner Überdachungen** über 30 Jahre Erfahrung

Tel. 0461 - 97 87 00 • www.angelner-überdachungen.de • Mail: disurol@t-online.de

Wenn das Licht Gestalt annimmt

Die modernen Außenleuchten von Maison du Monde erfüllen im Garten- und Terrassenbereich sowohl funktionale als auch gestalterische Aufgaben. Tagsüber fügen sie sich als plastische Elemente in die Umgebung ein, während sie abends für die gewünschte Illumination sorgen.



LINGUA – Mehrfarbige Pilz-Außenlampe, Polyethylen

Im Fokus des Designs stehen natürliche Materialien wie geflochtene Pflanzenfasern. Diese Strukturen brechen das Licht auf dezente Weise und erzeugen dadurch ein Spiel aus Licht und Schatten, das dem Außenraum optische Tiefe verleiht.

Kombiniert werden die organischen Texturen mit geradlinigen, zeitgenössischen Formen, um eine zeitlose Ästhetik zu erzielen.

Die Farbpalette unterstreicht diese Harmonie: Natürliche Farbtöne, inspiriert von Sand, Erde oder Pflanzen, schaffen eine beruhigende Atmosphäre, während hellere oder sonnigere Nuancen den Außenbereich subtil und charaktervoll akzentuieren.

ADRIANA – Außen-Stehlampe, Rattan



Außenlampe RINELLA, Polypropylen



MALFA – Kabellose Leselampe für den Außenbereich, Seegras

1: LEANDRO – Kabellose, wiederaufladbare Außenlampe aus rotationsgeformtem Kunststoff, Polyethylen

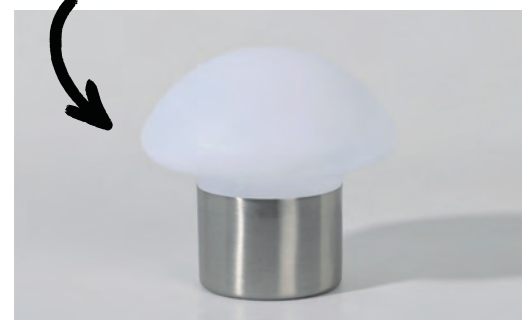
2 und 3: NILS – Kabellose, berührungsempfindliche Außenlampe in Blau oder in Gelb, ABS-Kunststoff



TULIO – Tragbare Außenlampe in Silber- oder Goldfarben, ABS-Kunststoff



MANOLO – Tragbare Außenlampe in Rosa oder Grün, Polypropylen



ELLIOTT – Außen-Stehlampe, Seegras

Erst wird gereinigt, DANN BEHANDELT

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

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

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



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

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

NACH DER REINIGUNG FOLGT DIE BEHANDLUNG

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

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

DREI TERMINE – UND GARANTIE

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

VORHER



NACHHER



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

Keine Anfahrtkosten Festpreis Kostenlose Vor-Ort-Beratung



Professionelle Pflasterreinigung

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

15 €/m²

15 Jahre
Garantie

100%
Zufriedenheits
Garantie

Ab nur

inkl. MwSt.



Fensterreinigung ab 39€

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



Aktion „Offener Garten“ erstmals auch im Herbst

DER BLICK ÜBER DEN GARTENZAUN



HAUPTWOCHE-
ENDE
der Aktion am
20. und 21. Juni
2026



Haben Sie sich schon mal gefragt, welche grünen Paradiese sich wohl hinter den Hecken Ihrer Nachbarschaft verbergen? Jetzt ist eine gute Zeit, es herauszufinden, denn die Aktion „Offener Garten“ macht das Unsichtbare sichtbar!

In Schleswig-Holstein und Hamburg öffnen 2026 wieder über 200 Gastgeber*innen ihre Garten-Pforten. Ob wilder Naturgarten oder modernes Designkonzept – lassen Sie sich von der Kreativität privater Gartenkünstler*innen anstecken und sammeln Sie frische Ideen für Ihr eigenes Outdoor-Wohnzimmer.

Die Aktion Offener Garten lädt in Schleswig-Holstein und Hamburg auch in diesem Jahr zu besonderen Entdeckungen ein. Seit dem Jahr 2000 gewähren engagierte Gartenbesitzer*innen Einblicke in ihre mit viel Liebe und Leidenschaft gestalteten grünen Rückzugsorte und schaffen Raum für Inspiration, Austausch und neue Ideen.

ERSTMALS HERBSTWOCHELENDE IM SEPTEMBER

Das Hauptwochenende der Aktion findet am 20. und 21. Juni statt. An diesen Tagen öffnen alle beteiligten Gartenbesitzer*innen ihre Pforten und laden dazu ein, ganz unterschiedliche Gartenstile und Gestaltungs-

ideen kennenzulernen. Darüber hinaus gibt es weitere besondere Termine im Gartenjahr: die stimmungsvolle „Lange Nacht der Gärten“ am 1. August, bei der viele Gärten bis in die Abendstunden hinein besucht werden können, sowie – neu in diesem Jahr – ein zusätzliches Herbstwochenende am 5. und 6. September, das die herbstliche Gartenstimmung in den Mittelpunkt stellt.

ÜBER 200 GÄRTEN SIND DABEI

Insgesamt beteiligen sich über 200 Akteur*innen an der Aktion, darunter mehr als 30 neue Teilnehmer*innen, die erstmals ihre Gärten öffnen. Die Bandbreite ist groß: von naturnahen und ökologisch gestalteten Gärten über klassische Bauerngärten bis hin zu individuell angelegten Sammlergärten und modernen Gartenkonzepten. Jeder Garten erzählt seine eigene Geschichte und bietet den Besucher*innen vielfältige Anregungen für den eigenen grünen Raum. Neben vielen privaten Gärten sind auch Gärten von Gartenbaubetrieben, sozialen Einrichtungen und Kleingärten dabei.



UNSER BUCHTIPP

DIE KRÄUTERMACHEREI



Zurück zur Natur und zum einfachen Wissen, das Generationen begleitet hat: Mit ihrem Buch „Die Kräutermacherei“ trifft Kräuterpädagogin Tina Rosenkranz den Nerv der Zeit. Bereits vor Erscheinen wurden 875 Exemplare vorbestellt – getragen von einer Community von über 215.000 Followern auf Instagram. In ihrem Ratgeber verbindet Tina Rosenkranz traditionelles Wissen über heimische Heilpflanzen mit modernen Anwendungen für den Alltag. Ob Schafgarbe, Brennnessel oder Holunder – die diplomierte Kräuterpädagogin zeigt praxisnah,

wie Wild- und Gartenkräuter als natürliche Begleiter für Körper und Seele genutzt werden können.

Neben fundierten Pflanzenportraits mit Informationen zu Inhaltsstoffen, Wirkweisen und historischem Hintergrund enthält das Buch alltagstaugliche Rezepte für Tees, Salben, Öle und Bäder. Tina Rosenkranz entdeckte ihre Leidenschaft für Wildkräuter und Volksheilkunde durch das Leben auf einem Bergbauernhof. Heute begeistert sie mit Vorträgen, Seminaren, Online-Kursen und auf Social Media tausende Menschen für die Kraft der Natur.

Tina Rosenkranz, Die Kräutermacherei, Christian Verlag GmbH, 208 S., ca. 100 Abbild., April 2026

Cover: Christian Verlag GmbH

GARTENFÜHRER PER POST ANFORDERN

Zur Orientierung erscheint auch in diesem Jahr ein gedruckter Gartenführer mit allen teilnehmenden Gärten, Öffnungszeiten und weiteren Informationen. Dieser kann per Post angefordert werden. Wer sich dafür interessiert, sendet einen an sich selbst adressierten und mit 1,80 Euro frankierten A5-Briefumschlag sowie zusätzlich 1 Euro in Briefmarken an: Aktion Offener Garten, Hermannshof, Lindenweg 4, 23730 Schashagen. Aktuelle Informationen, Termine und weitere Hinweise finden Sie außerdem im Internet unter www.offenergarten.de.

Die Akteure freuen sich auf zahlreiche Besucher*innen und laden dazu ein, die Vielfalt und Schönheit der Gartenkultur im Norden zu entdecken.



Fotos: Adobe Stock

Für ein
besseres
Leben.
Für Mensch
und Tier.



PROVIEH

respektiere leben.

www.provieh.de

Jetzt mit Floristik Ihr regionaler Pflanzenanbieter!

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

Dalsgaard
... eine wachsende Freude!

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

MUST HAVES FÜR DEN SOMMER



SPIESHALTER GRANDCHEF

Spießhalter GrandCHEF – geeignet für die Zubereitung von 8 Spießen im Backofen bzw. 4 Spießen auf dem Grill, die Spieße lassen sich im Halter leicht drehen. Maße: B 20,5 cm x H 7,5 cm x T 20 cm, UVP 11,90 Euro. Ideal in Kombination mit Bratspieß PRESTO, 25 cm, 6 Stück. www.tescoma.de



FRISCHHALTEGLAS FÜR KRÄUTER

Das Kräuteraufbewahrungs- und Frischhalteglas von Kilner® verlängert die Frische von Kräutern wie Basilikum, Petersilie oder Minze um bis zu drei Wochen. Kräuter mit Stielen bleiben dank eines Silikonstabs und einer Scheibe mit unterschiedlich großen Öffnungen stabil und aufrecht im Wasser stehen. Das Glas eignet sich für die Aufbewahrung im Kühlschrank und auf der Arbeitsfläche (ohne Sonneneinstrahlung). Im Set enthalten sind Anleitung und Rezeptvorschläge. Füllmenge: 1 Liter, Material: Glas, Silikon, UVP 19,95 Euro. Erhältlich im Fachhandel und unter www.a-fine.de



POWER-GRILL PARTY TIME

Der tragbare Power-Grill PARTY TIME mit Turbo-Lüfter ist 5 Minuten nach dem Anzünden der Holzkohle grillbereit. Er lässt die Außenschale während des Grillvorgangs nicht heiß werden. Das Grillrost hat Griffe, so dass Holzkohle nachgelegt werden kann. Der Lüfter wird mit 4 AA-Batterien 1.5 V angetrieben, UVP 149,90 Euro, www.tescoma.de

FÄCHERKARTOFFEL-SCHNEIDER HASSEL

Mit dem Fächerkartoffelschneider HASSEL werden Kartoffeln in kunstvolle Beilagen zum Spargel verwandelt. Der Schneider ermöglicht ein einfaches Auffächern von Kartoffeln und anderen Gemüsesorten, um sie anschließend individuell mit Käse, frischen Kräutern oder Quark zu verfeinern. So entstehen neue Kreationen rund um den Spargel. UVP 19,95 Euro, erhältlich bei www.gefu.com



DOPPELPFANNE I-PRESTO

Zweiteilige Induktionspfanne mit Antihafbeschichtung zum beidseitigen Braten von Speisen. Geeignet für die Zubereitung von hohen Omeletten wie Tortillas, Frittatas, gefüllten Teigtaschen, Gemüse- oder Reisgerichten. Auch separat als einzelne klassische Bratpfannen verwendbar. Für alle Herdarten inkl. der Induktionsherde; spülmaschinenfest. UVP: 49,90 Euro, www.tescoma.de



KEIMGLAS SENSE

Für alle, die ihr Essen gerne mit bekömmlichen Sprossen garnieren, hat Tescoma das Keimglas SENSE entwickelt. Darin kann man seine eigenen Keimlinge produzieren. Das spülmaschinenfeste Glas verfügt über einen Kunststoff-Deckel mit Belüftungsöffnungen, die ein Mikroklima für die Keimung schaffen. Die Samensorten, die man ganz nach Wunsch hinein gibt, benötigen nur eine Grundpflege durch Abspülen und Wasserwechsel während der Keimung. UVP 11,90 Euro, www.tescoma.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*e gute*r Garten- und Landschaftsbauer*in 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.

Fotos: Adobe Stock



Wir lieben Häuser!

MODERNE HOLZHÄUSER IN BELIEBTER SKANDINAVISCHER BAUWEISE

Schwedenhäuser
VIERCK



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

AUSSTELLUNGEN

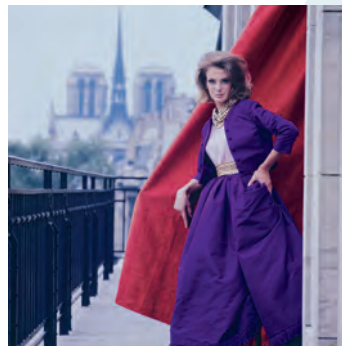
IM JUNI 2026



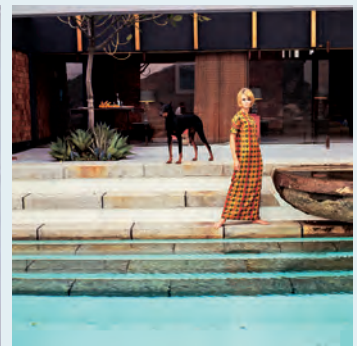
F.C. Gundlach – Belinda, „Karibikreise mit der SS United States, Stopp in New York“, New York City, 1965



F.C. Gundlach – Uschi Obermaier mit Sinalco-Puppe Rita, Hamburg 1970



F.C. Gundlach – Auf dem Balkon von Helena Rubinstein, Paris 1963



F.C. Gundlach – Gunel Person in der Villa von Sérgio Bernardes, Rio de Janeiro, 1963

Fotos: © F.C. Gundlach/Stiftung F.C. Gundlach

Zum 100. Geburtstag

Die Ausstellung „F.C. Gundlach. You'll Never Watch Alone“, die das Bucerius Kunstforum bis zum 16. August in Hamburg zeigt, richtet den Fokus auf das Wirken von F.C. Gundlach (1926-2021).

F.C. Gundlach erlangte Bekanntheit durch seine weltweit erstellten Modefotografien. Als einflussreicher Fotograf und wichtiger Teil eines Netzwerkes in der Mode-, Kunst- und Kulturszene war er beteiligt an der Produktion und Rezeption deutscher Modemagazine und prägte mit zahlreichen Covermotiven die Darstellung von Mode und die damit verbundenen gesellschaftlichen Vorstellungen von Geschlecht und Identität. Die Ausstellung beleuchtet Gundlachs vielfältiges Schaffen und lotet dabei Kontinuitäten, aber auch Brüche seiner persönlichen ebenso wie

gesellschaftlichen fotokulturellen Entwicklungen aus. Ihr Ziel ist es, das Schaffen von F.C. Gundlach in einen umfassenden Kontext zu setzen und seine Bedeutung für die Entwicklung der Fotografie im Spannungsfeld von Auftrag, Kunst und Technik herauszustellen. Neben den ikonischen Fotografien sind in der Schau auch unveröffentlichte Schwarzweiß- und Farbaufnahmen von F.C. Gundlach sowie Werke von seinen Vorbildern, Weggefährter*innen und Nachfolger*innen zu sehen. Unter www.bucerius-kunstforum.de können Sie sich weitergehend informieren.



BESONDERER BUCHTIPP

IM FOKUS

Iris ist Schriftstellerin und sehr viel auf Reisen, auf denen sie wiederum vielen Menschen begegnet – insbesondere Florin. Zwischen den Reisen kommt sie immer wieder zurück nach Wien, wo sie ihren Partner, den Fotografen Anton, trifft. Sie führen eine offene Liebesbeziehung, in der sie mit Macht und Gewalt beim Sex experimentieren, wobei Iris der sich unterwerfende Part ist. Literarisch beschäftigt sie sich gerade mit den Hexenverfolgungen, also ebenfalls Gewalt, die Frauen angetan wurde. Die Beziehungen von Iris zu anderen Menschen, ob männlich oder weiblich, sind komplex und werden von ihr laufend reflektiert, mit Erinnerungen vermischt und zeigen ihre inneren Spannungen. Die Autorin Laura Freudenthaler führt in ihrem gleichnamigen Roman ihre Figur Iris in dreizehn mehrseitigen Sätzen ihren Leser*innen so eindrucksvoll vor Augen.

Laura Freudenthaler: Iris. Verlag Jung und Jung, 172 S., 24 Euro

Cover: Gerald Baumgartner / Verlag Jung und Jung

Ein vielseitiger Künstler



Wenzel Hablik – Entwurf für einen Festsaal, 1924



Wenzel Hablik – Großer Falke, 1923

Die Ausstellung „Wenzel Hablik – Ein Universalkünstler zwischen Wiener Moderne und Expressionismus“ präsentiert das **Museum Eckernförde** vom 21. Juni bis zum 4. Oktober.

Der Maler, Grafiker und Kunsthandwerker Wenzel Hablik (1881-1934) hat wie kaum ein anderer deutscher Künstler im frühen 20. Jahrhundert ein facettenreiches expressionistisches Gesamtkunstwerk geschaffen. Es umfasst Gemälde, Zeichnungen, Grafiken, Textilien, Besteck, Geschirr, skulpturale Objekte und Schmuck sowie Möbel bis hin zu vollständigen Raum-

gestaltungen. Seine utopischen Fantasien über eine aus Kristallen gestaltete Welt sind einzigartig. Der in Brux/Böhmen geborene Wenzel Hablik lebte seit 1907 in Itzehoe. Hier lernte er die Webmeisterin Elisabeth Lindemann kennen, die er 1917 heiratete und mit ihr eine erfolgreiche Zusammenarbeit einging. Sämtliche Werke der Ausstellung, die einen Einblick in die künstlerische Vielfalt Habliks erlauben,



600 Jahre Eckernförde

Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre 1975 2025

m museum eckernförde

kommen als Leihgaben von der Wenzel-Hablik-Stiftung, Itzehoe.

Am 21. Juni um 11.30 Uhr wird die Ausstellung eröffnet. Danach können Sie sie dienstags bis sonntags jeweils von 11 bis 17 Uhr (feiertags 14.30 bis 17 Uhr) besuchen. Alle Führungstermine sowie weitere Informationen finden Sie unter www.museum-eckernfoerde.de.

DIE GESCHICHTE EINES GEBÄUDES

Die Ausstellung „Spurensuche Prinzenpalais. Adelsitz – Hotel – Archiv“ im Landesarchiv Schleswig-Holstein, die bis zum 21. August zu sehen ist, rückt die Historie des Hauses in den Fokus.

Bereits seit gut 325 Jahren gibt es das Prinzenpalais, einen beeindruckenden Bau im Schleswiger Friedrichsberg. In unserer Landesgeschichte spielte es immer wieder eine bedeutsame Rolle. Hier lebten namhafte Persönlichkeiten, Hofbeamte, Militärbefehlshaber sowie Geschäftsleute. Dem Prinzen von Noer, der im 19. Jahrhundert Besitzer des Gebäudes war, verdankt es seinen Namen. Außer Wohnhaus und Hotel war das Prinzenpalais unter anderem Lazarett, Flüchtlingsunterkunft, Haushaltsschule und Behördensitz. In drei Jahrzehnten wurde das Gebäude mehrfach umgebaut und Anbauten veränderten dessen Aussehen. In den 1980er Jahren wurde es für den Einzug des Landesarchivs saniert und zum Zweckbau modernisiert. Die Ausstellung präsentiert die vielfältige Gebäudegeschichte unter anderem anhand von Archivdokumenten, Bau- und Grundakten, Fotografien, Plänen und persönlichen Erinnerungen. Unter www.schleswig-holstein.de gibt es weitere Informationen.

Blick in die Ausstellung



Zwei der thematisch geordneten Schaukästen mit Fotos, Dokumenten und anderem mehr

In dieser Vitrine sind Fragmente der Fassade ausgestellt





Martina Junker – Rosa sempervirens 4



Martina Junker – Rosa sempervirens 10



Martina Junker – Rosa gallica 7

Fotos: Martina Junker

ROSIGE BLUMENBILDER

Vom 5. bis zum 14. Juni präsentiert die Künstlerin Martina Junker die Kunstausstellung „Blütenzauber“ im Glashaus des Rosariums Glücksburg (Schlosspark 2).

Die Ausstellung zeigt stimmungsvolle, florale Kunstwerke, die den Blick für die Schönheit der Natur schärfen und dazu anregen, ihre positive Wirkung auf unser Wohlbefinden neu zu entdecken. In einer Zeit, in der der Alltag zunehmend von Technik geprägt ist, gewinnt das bewusste Erleben der Natur immer mehr an Bedeutung. „Mit meiner Kunst möchte ich den Zauber der Natur einfangen“, sagt die Künstlerin. Ihre Werke spiegeln Optimismus, Leichtigkeit und Lebensfreude wider – Eigenschaften, die sich in der Anmut und Lebendigkeit von Blüten auf besondere Weise zeigen. In der Schau „Blütenzauber“ verbinden sich auf eindrucksvolle Weise die

lebendige Pracht der Rosen im Rosarium mit der künstlerischen Interpretation floraler Motive. Sie lädt dazu ein, in die Welt der Blumen einzutauchen – von den blühenden Rosen im Garten bis hin zu den kunstvoll gemalten Blüten im Ausstellungsraum. Die Besucher*innen haben im Rahmen der kostenfreien Ausstellung übrigens eine schöne Gelegenheit, die charmante Künstlerin persönlich kennenzulernen. In Gesprächen gewährt Martina Junker sehr gern interessante Einblicke in ihre Arbeitsweise und erzählt die zauberhaften Geschichten hinter ausgewählten Werken. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.majunkerart.com.

SCHÖNER BUCHTIPP

FACETTENREICH



In Monika Helfers Novelle „Wer bist du?“ erzählen zwei Frauen. Zunächst berichtet die eine davon, wie ein Kind bei ihr klingelt und ihr einen Tausend-Schilling-Schein hinhält, den sie vor dem Haus auf der Straße gefunden zu haben behauptet. Das Kind lebt scheinbar in prekären Verhältnissen und verschwindet plötzlich spurlos. Einige Jahre später steht eine junge Frau vor der Tür und behauptet, eben jenes Mädchen von damals zu sein. Nun ist sie die Herrin der Geschichte.

Die großartige Autorin Monika Helfer führt ihre Leser*innen in diesem Buch auf die Spur des Erzählens, denn wer erzählt, hat die Macht. Die wunderbare Illustratorin Kat Menschik hat die Novelle für ihre Lieblingsbücher ausgewählt und mit atemberaubend schönen Bildern illustriert, was das Leseerlebnis zugleich zu einem visuellen Vergnügen macht.

Monika Helfer/Kat Menschik (Illustr.): Wer bist du?
Verlag Galiani Berlin, 150 S., 23 Euro

Cover: Kat Menschik/Verlag Galiani Berlin

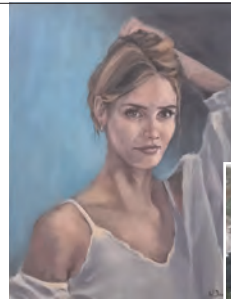


Bild von Wiebke Daniel

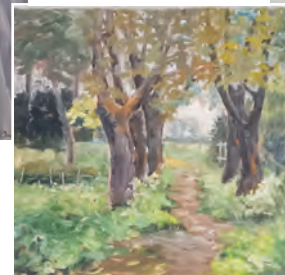


Bild von Cathrin Schulz-Mirbach

Skulpturen von Steffi Weilkens



ABWECHSLUNGSREICH

Das Kunsthaus Kappeln präsentiert in der bis zum 28. Juni laufenden Ausstellung „Im Norden“ drei Künstlerinnen mit regionaler Verbundenheit. Wiebke Daniel zeigt realistische Ölbilder vom Meer und von Küsten, Landschaften sowie Portraits und als gebürtige Kappelerin Bilder der Stadt. Steffi Weilkens erschafft mit der Kettensäge maritime Holzskulpturen aus altem, geschichtsträchtigen Material. Ihre Figuren wirken kraftvoll und nordisch – Menschen, die Wind und Wetter trotzen. Cathrin Schulz-Mirbach hält in expressiven Ölbildern das farbige Licht der Landschaft fest. Ergänzt wird ihr Werk durch plastische Arbeiten aus Keramik und Beton. Weitere Informationen sind unter www.kunsthhaus-kappeln.de verfügbar.

Fotos: Kunsthaus Kappeln

Flower Tours

Mit dem Bus zu allen 4 Ausstellungsorten von Rebecca Louise Law

Eine außergewöhnliche Tagestour

landesmuseen.sh

Infos, Termine & Tickets hier



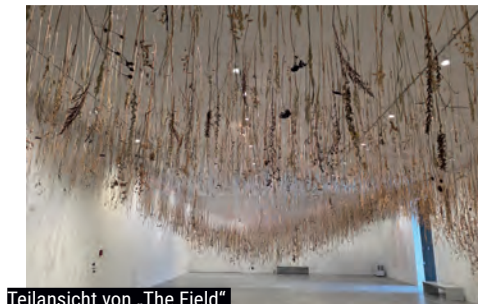
Landesmuseen Schleswig-Holstein

Kultur des Nordens.

 Sparkasse

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

Atemberaubend: „Florilegia“ in der Gottorf Reithalle (Detailansicht)



Teilansicht von „The Field“ im Jahr100Haus



Die Künstlerin Rebecca Louise Law vor ihrem Werk „Grain“ im Jüdischen Museum

ANZEIGE

Eine blumige Entdeckungstour

Der Höhepunkt des Jahres der **Landesmuseen Schleswig-Holstein** sind die Ausstellungen der Künstlerin Rebecca Louise Law. „State of Nature“ wird in vier Häusern an drei Orten präsentiert, die FlowerTour bietet die schöne Gelegenheit, alle vier Schauen an einem Tag zu besuchen.

Um 9.15 Uhr beginnt die Reise mit dem Bus am Treffpunkt auf dem Parkplatz Schloss Gottorf. Gemeinsam mit dem Direktor, der Museumsleiterin oder einer Kuratorin fahren Sie ins Jüdische Museum in Rendsburg, wo Sie die Arbeit „Grain“ sehen. Es ist ein Werk, mit der stillen Kraft von Weizen- und Getreideähren kulturübergreifende Themen wie Dankbarkeit und Fürsorge aufgreift. Nach der Führung bringt Sie der Bus nach Molfsee zum Jahr-100Haus des Freilichtmuseums Molfsee, wo Sie durch die monumentale Installation „The Field“ aus Hafer und Blumen geführt werden. In dieser Arbeit verbindet Rebecca Louise Law auf einzigartige Weise Landschaft, Handarbeit und Nahrung. Bevor Sie am frühen Nachmittag zurück zur Schleswiger Museumsinsel aufbrechen, gibt es ein kleines Mittagessen. In der Reithalle von Schloss Gottorf werden Ihnen dann bei einer Führung rund eine Million getrockneter Blumen des Law-Werks „Florilegia“ präsentiert. Ergänzt wird diese überwältigende raumgreifende Installation durch Bilder und Keramikarbeiten, die einen Einblick in zwei Jahrzehnte des Schaffens von Rebecca Louise Law gewähren. Den Abschluss der FlowerTour bildet von 16 bis

17 Uhr dann das Gottorfer Globushaus, das Sie ganz auf eigene Faust entdecken können. Hier entfaltet die Installation „Honesty“, bestehend aus tausenden schimmernden Silberblättern, ihren barocken Glanz und knüpft damit eindrucksvoll an den botanischen Reichtum des historischen Neuwerkgartens an.

WICHTIGE INFORMATIONEN

DIE FLOWERTOUR

Der Erwerb eines Tickets über den Online-Shop landesmuseen.sh.ticketfritz.de ist für die FlowerTour-Teilnahme notwendig. Für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter*innen der Landesmuseen gern telefonisch unter 04621 813 222 oder per Mail service@landesmuseen.sh zur Verfügung. Die FlowerTour findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen statt. **Die FlowerTour-Termine sind:** 7. Juni / 21. Juni / 12. Juli / 26. Juli, 9. August / 23. August / 6. September sowie 18. Oktober jeweils von 9.15 bis 17 Uhr. Der Teilnahmepreis beträgt 85,90 Euro pro Person. Unter landesmuseen.sh erhalten Sie weitere Informationen.

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM JUNI 2026

Foto: Pexels - Rahul Panoff (1)



LIQUID BODIES

Mit „Liquid Bodies“ lädt die Hamburger Glitch AG zu einer sinnlichen Performance zwischen Theater, Klanginstallation und gemeinschaftlichem Erlebnis ein. Im Zentrum steht Wasser als verbindendes Element zwischen Körpern, Erinnerungen und Emotionen. Mit Schlagwerk, Orgel, Aquaphone und fließenden Klanglandschaften entsteht ein Raum, in dem Publikum und Performer*innen zu einer aquatischen Gemeinschaft verschmelzen. Dabei geht es um Fürsorge, Verantwortung und die Frage, wie ein solidarisches Miteinander aussehen kann.

Algenpopcorn, Bewegung durch den Raum und sirenenhafte Gesänge machen die Relaxed Performance zu einem immersiven Erlebnis, das bewusst auf Nähe, Wandelbarkeit und Empathie setzt. Das Kollektiv verbindet seit 2016 feministische Perspektiven mit Musik, Tanz und Performancekunst und ist erstmals in der Theaterwerkstatt zu Gast. Mehr Infos und Karten unter www.pilkentafel.de.

**4. bis 6. Juni, jeweils 20 Uhr •
Theaterwerkstatt Pilkentafel, Flensburg**

Fotos: Charlotte Häfke / Jimmy Katz

PAT METHENY

Wenn Pat Metheny die Bühne betritt, trifft technische Virtuosität auf grenzenlose musikalische Neugier. Seit Jahrzehnten zählt der US-amerikanische Gitarrist zu den prägendsten Stimmen des modernen Jazz und begeistert mit einem Stil, der mühelos zwischen lyrischer Feinheit, komplexer Improvisation und genreübergreifenden Klangwelten wechselt. Im Juni 2026 macht die Jazzlegende im Rahmen seiner JazzNights-Tour auch in Flensburg Station. Metheny, vielfach mit Grammy Awards ausgezeichnet, prägte den Klang der Jazzgitarre

nachhaltig und arbeitete mit Größen wie Herbie Hancock, David Bowie oder Ornette Coleman zusammen. Ob akustisch, elektronisch oder mit experimentellen Instrumenten wie der berühmten Picasso-Gitarre – stets lotet er neue musikalische Räume aus. Seine Konzerte gelten bis heute als intensive, überraschende Live-Erlebnisse voller Energie, Spielfreude und klanglicher Raffinesse. Karten gibt's u. a. bei Eventim.

**6. Juni, 20 Uhr •
Deutsches Haus, Flensburg**





VERHEERER & SUN WORSHIP & JÆHZORN

Ein finsterer Dreierpack überrollt das Volksbad Flensburg: Verheerer bringen mit ihrem aktuellen Album „Urgewalt“ kompromisslosen Black Metal auf die Bühne. Rasende Blastbeats treffen auf hymnische Dramaturgie – absolut frei von Maskenball, dafür mit klarer Kante gegen Faschismus. Das Berliner Duo Sun Worship setzt auf puren Minimalismus: Ohne Corpsepaint oder Nieten, nur mit Gitarre und Schlagzeug, liefern sie einen schnörkellosen, wuchtigen Abriss. Eröffnet wird das Spektakel von Jæhzorn (Foto) aus Braunschweig. Ihr rasender, schwarz-thrashiger Sound atmet den Geist der alten Schule. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.volxbad.de.

6. Juni, 21 Uhr • Volksbad, Flensburg

DIE PIRATEN VON PENZANCE

Am seinem 21. Geburtstag beendet Piratenlehrling Frederik seine Ausbildung. Er gesteht der Bande, nur durch ein Misssehen seiner Amme bei ihnen gelandet zu sein, und verlässt sie pflichtbewusst. Am Strand von Cornwall verliebt er sich in Mabel, eine der vielen Töchter von Generalmajor Stanley. Auch die anderen Piraten wollen sich die Damen schnappen, doch der Generalmajor rettet sie mit einer List. Gerade als alle glücklich sind, erfährt Frederik ein Detail über seine Geburt, das ihn verdammt, den Piraten noch viele Jahre dienen zu müssen ... Mehr: www.sh-landestheater.de

7. Juni, 16 Uhr • Stadttheater, Flensburg



THE TEN TENORS

Mit Pales zieht ein Klanggewitter in den Speicher Husum ein, das sich jeder eindeutigen Schublade entzieht. Das französische Trio verbindet Industrial, Noise und Pop zu einem intensiven Sound zwischen hypnotischer Trance und kontrolliertem Chaos. Treibende Rhythmen, rohe Energie und düstere Atmosphären machen ihre Konzerte zu körperlichen Erfahrungen, die weit über ein klassisches Live-Set hinausgehen. Mal verstörend, mal faszinierend schön, erschafft Pales einen Sog, der das Publikum mitten hineinzieht in eine flirrende Welt aus Schatten, Spannung und ekstatischen Klangflächen. Tickets: www.speicher-husum.de

11. Juni, 20 Uhr • Deutsches Haus, Flensburg

PALES

Mit Pales zieht ein Klanggewitter in den Speicher Husum ein, das sich jeder eindeutigen Schublade entzieht. Das französische Trio verbindet Industrial, Noise und Pop zu einem intensiven Sound zwischen hypnotischer Trance und kontrolliertem Chaos. Treibende Rhythmen, rohe Energie und düstere Atmosphären machen ihre Konzerte zu körperlichen Erfahrungen, die weit über ein klassisches Live-Set hinausgehen. Mal verstörend, mal faszinierend schön, erschafft Pales einen Sog, der das Publikum mitten hineinzieht in eine flirrende Welt aus Schatten, Spannung und ekstatischen Klangflächen. Tickets: www.speicher-husum.de

13. Juni, 20.30 Uhr • Speicher, Husum



SCHLESWIG-HOLSTEIN MUSIK FESTIVAL Klangvielfalt im Norden

Das Schleswig-Holstein Musik Festival bringt den Norden zum Klingen – mit Stars der Klassik und einem Pop-Highlight in Kiel.

Wenn im Sommer Scheunen, Schlösser und Konzerthäuser zu Bühnen werden, startet wieder das Schleswig-Holstein Musik Festival. Vom 4. Juli bis 30. August verwandelt die 41. Ausgabe des Festivals das Land in einen musikalischen Treffpunkt mit internationalen Größen, ungewöhnlichen Spielorten und einem Programm zwischen Klassik, Jazz, Folk und Pop. Im Fokus stehen diesmal Stockholm als Musikmetropole sowie die lettische Akkordeonistin Ksenija Sidorova.

Zu den Gästen zählen renommierte Künstlerinnen und Künstler wie Yo-Yo Ma, Hilary Hahn, Daniil Trifonov oder Rolando Villazón. Auch große Klangkörper wie das NDR Elbphilharmonie Orchester oder das Royal Stockholm Philharmonic Orchestra prägen den Festival-sommer.



SHMF-Porträtkünstlerin ist in diesem Jahr die lettische Akkordeonistin Ksenija Sidorova.

Für besondere Aufmerksamkeit sorgt jedoch ein Konzert, das weit über die Klassikszene hinausstrahlt: Am 18. Juli gastiert die legendäre schwedische Band Roxette in der Merkur Ostseehalle. Mit Welthits wie „The Look“, „Joyride“ oder „It Must Have Been Love“ prägte Roxette eine ganze Generation – und bringt nun skandinavisches Popgefühl nach Kiel. Zwischen Nostalgie, großen Refrains und Stadionatmosphäre dürfte der Abend zu den publikumsstärksten Festivalmomenten des Sommers zählen. Gerade diese Mischung aus Hochkultur und Pop macht den besonderen Reiz des SHMF aus – und zeigt, wie vielseitig ein Festival im Norden klingen kann. Weitere Informationen und Karten sind erhältlich unter www.shmf.de.



Pop-Ikonen: Am 18. Juli beehren Roxette die Merkur Ostseehalle in Kiel.

SCHUBYS BUCHTIPP

TOTENFRAU – DIE RACHE



Blum ist Bestatterin. Sie ist liebevolle Mutter zweier Kinder und besticht durch ihr großes Herz, ihren schwarzen Humor und ihre Coolness. Blum fährt Motorrad, sie trinkt gerne und ist glücklich verheiratet. Blums Leben ist gut. Doch plötzlich gerät alles durch den Unfalltod ihres Mannes, eines Polizisten, aus den Fugen. Vor ihren Augen wird Mark überfahren. Fahrerflucht. Blum trauert, will sich aber mit ihrem Schicksal nicht abfinden. Das Wichtigste in ihrem Leben ist plötzlich nicht mehr da. Ihr Halt, ihr Glück. Durch Zufall findet sie heraus, dass mehr hinter dem Unfall ihres Mannes steckt, dass fünf einflussreiche

Menschen seinen Tod wollten. Blum sucht Rache. Was ist passiert? Warum musste Mark sterben? Als sie die Antworten gefunden hat, schlägt sie zu. Erbarmungslos.

Bernhard Aichner, Rowohlt, 352 S., 14 Euro

Mit dieser Frau möchte ich mich nicht anlegen ... Der furiose Auftakt von Bernhard Aichners Bestseller-Serie.
**** 4 von 5 Sternen



DAVID HELBOCK & JULIA HOFER

Nach fabelhaften Solo-Auftritten kehrt David Helbock – gefeiertes Aushängeschild des österreichischen Jazz – zurück nach Flensburg. Diesmal bringt er einen ganz ungewöhnlichen Zauber mit: im Duo mit Julia Hofer. Die Musikerin glänzte bisher in der Popwelt sowie mit Millionen Klicks auf YouTube und widmet sich nun intensiv dem Jazz. Es fusioniert träumerische Eigenkompositionen mit groovigen Jazzstücken. Mit Effekten, Percussion im Flügel und dem Wechsel von Cello und E-Bass erwartet Sie ein außergewöhnliches Klangerlebnis. Karten unter: www.ex-sultanmarkt.de

6. Juni, 20 Uhr • Emmi-Leisner-Saal, Musikschule, Flensburg

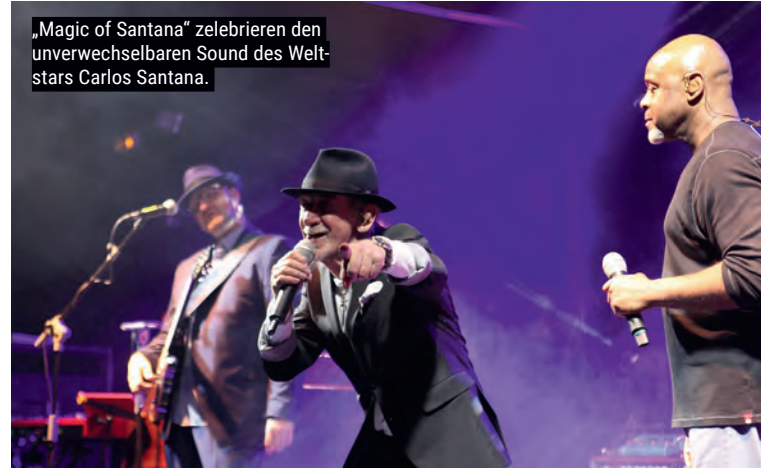
Musikalischer Sommer

AUF GUT OESTERGAARD

Von Rock-Klassikern bis Kammermusik: Die Kulturscheune in Steinberg lädt im Juli zu besonderen Konzertabenden ein.

Wenn die Abende länger werden, öffnet die historische Kulturscheune auf Gut Oestergaard wieder ihre Tore für ein abwechslungsreiches Kulturprogramm. In der besonderen Atmosphäre der Scheune aus dem Jahr 1870 erwartet Besucher*innen im Juli eine Mischung aus Tribute-Shows, großen Popmomenten und klassischer Musik.

Den Auftakt macht am 3. Juli die Band JusToto mit einer Hommage an die Welthits von TOTO. Eine Woche später bringt „Magic of Santana“ latein-amerikanische Rhythmen und virtuose Gitarrensounds nach Steinberg. Am 24. Juli steht mit „RePolice“ ein Abend ganz im Zeichen von Sting und The Police, bevor die renommierte Kammerphilharmonie Köln am 30. Juli Werke großer Komponisten präsentiert. Für den emotionalen Abschluss sorgt am 31. Juli „Ashley sings ADELE“ mit den bekanntesten Songs der britischen Popikone.



„Magic of Santana“ zelebrieren den unverwechselbaren Sound des Weltstars Carlos Santana.

Alle Veranstaltungen finden wetterunabhängig in der Kulturscheune statt. Tickets gibt es online bei Reservix sowie unter www.gut-oestergaard.de.

JESSE DANIEL & BAND

Jesse Daniel zählt zu den spannendsten Stimmen des modernen Country. Der Sänger, Songwriter und Multiinstrumentalist verbindet den klassischen Bakersfield Sound von Legenden wie Merle Haggard oder Buck Owens mit einer rauen, zeitgemäßen Note. Ehrliche Texte, markante Gitarren und energiegeladene Liveshows haben ihm weltweit eine treue Fangemeinde eingebracht. Der vielfach gefeierte Künstler spielte bereits in den USA, Europa und Brasilien und stand mit Größen wie Raul Malo auf der Bühne. Nach seinem Deutschland-Debüt 2025 kehrt Jesse Daniel nun zurück.

Mehr Infos und Tickets unter www.nochtspeicher.de.

19. Juni, 20 Uhr • Nochtspeicher, Hamburg



Fotos: Magic of Santana / Jesse Daniel



Konzerte 2026:

- Freitag, 03. Juli / 20.00 Uhr – Eintritt: 23,- €
JusToto - The soulful TOTO-Tribute
- Freitag, 10. Juli / 20.00 Uhr - Eintritt: 33,- €
Magic of Santana - Santana Tribute-Show
- Sa., 17. Juli - So., 19. Juli / 10.00 Uhr - 17.00 Uhr - Eintritt: 5,- €
Oldtimertreffen mit Teilemarkt
- Freitag, 24. Juli / 20.00 Uhr – Eintritt: 23,- €
RePolice - A Tribute to Sting and The Police
- Sonntag, 31. Juli / 20.00 Uhr – Eintritt: 28,- €
Ashley sings ADELE - In großer Band-Besetzung
- Freitag, 07. August / 20.00 Uhr – Eintritt: 23,- €
Flens-Folk-Night - The Ceilidh Project feat. „4 hand reel“
- Sonntag, 09. August / 11.00 Uhr – Eintritt: 13,- €
Holiday Jazz-Band - Open Air - Flens-Jazzfrühshoppen
- Freitag, 14. August / 20.00 Uhr – Eintritt: 28,- €
STONE (Rolling Stones-Pur!)
- Freitag, 21. August / 20.00 Uhr – Eintritt: 28,- €
PFEFFERMINZ - Die Westernhagen-Coverband

Zwischen Flensburg und Kappeln:

Ferienhof Gut Oestergaard, Oestergaard 2, 24972 Steinberg
Weitere Info's unter www.gut-oestergaard.de
Kartenvorverkauf durch www.reservix.de

Musik unterm Sommerhimmel

Vom 3. bis 5. Juli wird Honigsee wieder zum Treffpunkt für alle, die Live-Musik lieben: Die Honey Lake Sessions bringen Indie, Jazz, Global Sounds und Festivalgefühl mitten ins Grüne.

Wenn der Garten in Honigsee zur Bühne wird, Heuballen zu Sitzplätzen und internationale Sounds durch die Sommerluft ziehen, dann sind wieder Honey Lake Sessions. Zum sechsten Mal lädt das Festival vom 3. bis 5. Juli zu drei Tagen voller Musik, Begegnungen und entspannter Atmosphäre ein – perfekt für alle, die Lust auf besondere Konzerte abseits der großen Festivalrouten haben.

KLANGREISE IM GRÜNEN

Unter freiem Himmel erwartet dich ein sorgfältig kuratiertes Programm zwischen Indie-Pop, Jazz, elektronischen Einflüssen und Global Sounds. Ob du es dir im Gras gemütlich machst, auf einem Gartenstuhl wippst oder später vor der Bühne tanzst: Hier geht es nicht um großes Spektakel, sondern um Nähe, Neugier und den besonderen Moment, wenn Musik, Natur und Sommerabend zusammenpassen.

Am Freitag starten Kapa Tult mit leichtfüßigem Indie-Pop und rauen Gitarren in das Wochenende. Soft Loft bringen Indie, Dream Pop und Grunge zwischen Euphorie und Melancholie mit, während Conic Rose mit cineastischen Klanglandschaften aus Jazz, Ambient und moderner Instrumentalmusik in schwebende Soundwelten entführen.

VON KORA BIS JAZZ-PUNK

Der Samstag wird musikalisch richtig weit: Lubiana verbindet den warmen Klang der Kora mit modernen Einflüssen und schafft ein intimes, grenzüberschreitendes Erlebnis. Kolinga mischen Soul, Afrobeat, Chanson und Jazz zu einer Energie, die sofort hängen bleibt. Zum Finale drehen Botticelli Baby auf – wild, laut und voller Spielfreude zwischen Jazz, Punk, Blues und Pop.



Auch der Sonntag bleibt spannend und wird besonders familienfreundlich – die Konzerte finden von 14 bis 18 Uhr statt. Sound of Joy: The Music of Sun Ra öffnet mit zwölf Musiker*innen einen kosmischen Jazzraum zwischen Swing und Improvisation, Ketekalles bringen Rumba, Flamenco, Hip-Hop, Rock und Soul auf die Bühne – roh, politisch und voller Kraft. Zum Abschluss verbinden AySay nordische Electronica mit anatolischer Volksmusik.

TANZEN, ESSEN, BLEIBEN

Nach den Konzerten am Freitag und Samstag geht es mit DJ-Sets weiter: Bugazza Boy liefert international Funk, House und UK Bass, MINKI bringt Global Groove und Heavy Bass

mit nach Honigsee. Kulinarisch warten unter anderem lokale Getränke, Falafel, herzhaftes und süßes Gebäck, Pizza, vegane Cupcakes und Eis.



Die Honey Lake Sessions sind damit ein kleines Sommerparadies für Musikentdecker*innen, Familien, Freund*innenrunden und alle, die für ein paar Stunden den Alltag hinter sich lassen

möchten. Mehr Infos und Tickets unter www.honeylake.live.

3. bis 5. Juli • Honigsee



THE MUSIC OF

QUEEN

mit
VALENTIN
FINDLING



und



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

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



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

KIEL • KRUSENKOPPEL

01.08.26

SAMSTAG
20:00 Uhr



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim*

Verantwortlicher: info@wolff-concerts.com

PH. CRENEBAUSER

JAZZBALTICA 2026

Ein Meer aus Klang

Vom 25. bis 28. Juni verwandelt sich Timmendorfer Strand in eine pulsierende Jazz-Metropole.

Das Festivalgelände rund um den Strandpark bietet eine malerische Kulisse für Weltstars und Newcomer. Während die Maritim MainStage das Herzstück bildet, locken die OpenAir-Bühne und die Trinkkurhalle mit maritimem Flair.



Nachts verschmelzen bei der exklusiven Reihe @the beach schwebende Melodien mit dem Rauschen der Wellen.

Ein besonderer Fokus liegt diesmal auf der Virtuosität der Vibrafon-Szene, repräsentiert durch Größen wie Christopher Dell und Hauke Renken. Zudem feiert JazzBaltica spannende MainStage-Premieren: Der schwedische Schlagzeuger Emil Brandqvist bricht klassische Trio-Strukturen auf, während der US-Sänger Michael Mayo mit der Norrbotten Big Band die Grenzen zwischen Jazz und Pop auslotet. Fusion-Keyboards Bobby Sparks II bringt mit seinem seltenen Clavinet futuristische Sounds nach Schleswig-Holstein.

Neben treuen Weggefährten wie Omar Sosa und der NDR Bigband begeistert das traditionsreiche Familienkonzert mit „Michel aus Lönneberga“,

gesprochen von Gustav Peter Wöhler. Ein weiteres Highlight im Programm ist die Verleihung des renommierten IB.SH-JazzAwards an norddeutsche Nachwuchstalente.



Das große Finale am Sonntagabend verspricht ein unvergessliches musikalisches Feuerwerk: Nils Landgren (Foto oben) zündet gemeinsam mit seinen langjährigen Freunden Michael Wollny, Lars Danielsson und Wolfgang Haffner ein feinsinniges „avslut“-Konzert voller Leidenschaft und zeitloser Eleganz. Das gesamte Programm sowie Karten gibt's unter www.jazzbaltica.de.

25. bis 28. Juni • Timmendorfer Strand

Fotos: Agentur 54°, Felix König



STOLEN

STOLEN aus Chengdu sind die Speerspitze der chinesischen Indie-Rock-Szene. Das Quintett verwandelt das klassische Bandgefüge in eine hyper-synchronisierte Dance-Engine: Wild und sexy wie traditioneller Rock, kombiniert mit der kühlen Kontrolliertheit elektronischer Musik. Ihr hochenergetischer Sound fusioniert Techno, Dark-Wave und Post-Punk mit einer explosiven, handgemachten Audio-Visual-Show. Nach Touren mit den legendären New Order sind sie nun zum dritten Mal in Europa. Mit ihrem neuen Album Cacophonic Symphony kehren sie zurück nach Hamburg an Bord der Stubnitz. Tickets: stubnitz.com

28. Juni, 20.30 Uhr • MS Stubnitz, Hamburg

AGNOSTIC FRONT

Wenn es um echten, kompromisslosen Hardcore geht, führt kein Weg an Agnostic Front vorbei. Seit ihrer Gründung 1982 stehen sie wie kaum eine andere Band für Authentizität, rohe Energie und gelebte Street-Credibility. Ihr Sound ist direkt aus den Straßen New Yorks geboren. Mit ihren aggressiven, sozialkritischen Songs haben Agnostic Front den New York Hardcore geprägt und gleichzeitig den Weg für Crossover-Thrash geebnet. Angeführt vom unverkennbaren Shout von Roger Miret und den legendären Gitarrenriffs von Vinnie Stigma liefern sie eine Show, die keine Gefangenen macht. Tickets: www.roxy-concerts.de.

1. Juli, 20 Uhr • Roxy, Flensburg



Fotos: Stolen / Agnostic Front

Kultur-Feuerwerk IN FLENSBURGS HÖFEN

Zwischen Kopfsteinpflaster und alten Fassaden verwandelt sich Flensburg im Sommer erneut in eine Bühne voller Klang und Atmosphäre.

Vom 24. Juli bis 28. August bietet die 32. Flensburger Hofkultur wieder ein vielfältiges Programm mitten in der Fördestadt. Mit insgesamt 23 Veranstaltungen in 13 Höfen – darunter drei brandneue Locations – beweist das Kulturevent einmal mehr, warum es zu den Highlights im Norden gehört.



Das Erfolgsrezept liegt in der Mischung aus lauen Sommerabenden, der lokalen Musikszene und internationalen Gästen, deren Heimat von Dänemark über Kuba bis nach Neuseeland reicht. Gleich der Eröffnungsabend am 24. Juli im Schiffahrtsmuseum setzt ein Ausrufezeichen, wenn das Fünf-Nationen-Sextett Ayom das Publikum mit auf eine tanzbare Klangreise über den Atlantik nimmt. Nur einen Tag später folgt mit CATT eine der packendsten Stimmen ihrer Generation, die den Sound der 60er und 70er mit modernem Indie-Pop fusioniert. Am 31. Juli sorgt Bergman (Foto rechts) aus Neuseeland an selber Stätte für ein elektrisierendes Konzerterlebnis zwischen Pop und Jazz, das Erinnerungen an Björk wachruft.

Wer es lieber regional mag, darf sich im weiteren Verlauf auf das neue Format „Flens 345“ am 22. August in der Flensburger Brauerei freuen. Hier präsentieren drei Bands jeweils 45 Minuten lang die Vielfalt der lokalen Szene – von ehrlichem Singer-Songwriter-Pop (Jule Sösemann) über kraftvollen Blues-Rock (Soulshine) bis hin zu experimentellem Freak-Folk (Frankly).

NEUE FORMATE & BESONDERE MOMENTE







Dass die Hofkultur weit mehr als klassische Konzerte bietet, zeigt sich an vielen besonderen Abenden. Ein echtes Highlight wartet am 14. August in der Museumsverft: Im Anschluss an den Auftritt von DuoLia, wird gemeinsam mit der Norder147 zur allerersten Silent Disco unter freiem Himmel geladen. Für poetische und filmische Momente sorgen Anfang August im Pastoratshof Stefanie Boltz mit eigener Lyrik sowie Schauspieler Robert Stadlober mit Tucholsky-Neuinterpretationen. Zudem vertont der Leinwand-Lyriker Ralph Turnheim den Stummfilmklassiker „Der Hund von Baskerville“ live im Künstlerhof. Mit „Ein Abend für die Beatles“ präsentieren NDR Kultur-Redakteur Ocke Bandixen und Beatles-Expertin Stefanie Hempel am 16. August im Hof Borgerforeningen ein exklusiv entwickeltes Format mit Musik und Anekdoten rund um die Fab Four.

Ergänzt wird das hochkarätige Programm durch Auftritte von Anna Depenbusch mit dem Kaiser Quartett, der dänischen Blues-Größe Thorbjørn Risager & The Black Tornado sowie einem kostenlosen Kids-Konzert mit Deniz & Ove. Da der Vorverkauf bereits auf Hochtouren läuft, lohnt sich ein schneller Blick auf www.flensburger-hofkultur.de, wo das komplette Programm und alle Infos zum Ticketkauf zu finden sind.



24. Juli bis 28. August • verschiedene Orte, Flensburg



24.07.	Ayom Schiffahrtsmuseum	
25.07.	CATT Schiffahrtsmuseum	
30.07.	Basco Hof Reimann	
31.07.	Bergman Schiffahrtsmuseum	
01.08.	Anna Depenbusch & Kaiser Quartett Schiffahrtsmuseum	
06.08.	Stefanie Boltz - Midsummer Poem Pastoratshof	
07.08.	Stadlober & Tucholsky Pastoratshof	
08.08.	Sherlock & der letzte Hund Künstlerhof	
13.08.	Søren Bebe Trio Dansk Centralbibliotek	
14.08.	Silent Disco Hof der Museumsverft	
15.08.	Peter Urban Hof des Gewerkschaftshauses	
16.08.	Ein Abend für die Beatles Hof Borgerforeningen	
20.08.	Hofkultur Kids: Deniz & Ove Brasseriehof	Kostenlos
20.08.	Sara Bax & Band Brasseriehof	
21.08.	Thorbjørn Risager & The Black Tornado Hof Flensborghus	
22.08.	Flens 345 Jule Sösemann Soulshine Frankly Flensburger Brauerei	
28.08.	Kurzfilme im Hof Aktivitetshuset	



24. Juli – 28. August 2026
www.flensburger-hofkultur.de



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

erscheint kostenlos am Monatsanfang.
www.lebensart-sh.de, www.verlagskontor-sh.de

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Büroleitung:
Friederike Schmidt, Tel.: 0431 / 200 766 503

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

Geschäftsführung (V.i.S.d.P.):
Gesa Schimmer & Kathrin Wesselmann, Tel.: 0431 / 200 766 933

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

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

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

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Jeweils der 15. des Vormonats

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

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

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. 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. JULI.



ZWISCHEN SEEN, WIESEN UND KLEINEN STÄDTEN

Schleswig-Holstein hat auch fern der Küsten viel zu bieten. Wir nehmen in unserer nächsten Ausgabe mal das Binnenland unter die Lupe und stellen Ihnen ein paar schöne Ecken vor – von Badeseen mit Spielplätzen über Naturparks bis zu gemütlichen Kleinstädten. Dazu gibt es ausgewählte Radrouten für den Sommerferien-Start, Picknick-Ideen und Tipps für Ihren Trip.

KUGELN, KREATIONEN UND KLASSIKER

Sommer ist Eiszeit: Wir stellen Ihnen Eisdielen und Eiscafés in Schleswig-Holstein vor und schauen bei regionalen Hersteller*innen hinter die Theke. Außerdem liefern wir einfache Rezepte für zu Hause – von Fruchtteis bis Semifreddo. Die besten Adressen und Rezeptideen finden Sie in unserer nächsten Ausgabe.



KOCHEN, ESSEN, LEBEN IM FREIEN

Vom kompakten Grillmodul bis zur voll ausgestatteten Gartenküche: Wir zeigen, wie Outdoor-Kochen praktisch und stilvoll gelingt. Sie erfahren, welche Materialien wetterfest sind, wie Sie Planung, Strom und Wasser clever lösen und welche Geräte wirklich Sinn ergeben. Inspirierende Beispiele, Budget-Tipps und modulare Lösungen helfen beim Start in die Draußen-Saison.



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.



Grill
Träum dich ans
Mittelmeer!



Made in Korea

Der Torres NOMAD:

MEHR **WOW!** PRO EURO



Torres Nomad

AB **29.990 €**

1.5 GDI Turbo Benziner, 120 kW (163 PS)
manuelles 6-Gang-Schaltgetriebe und 2WD,
Sondermodell Nomad, Farbe Grand White

inkl. 1.100 € Überführung

KGM Garantie: 5 Jahre Herstellergarantie oder bis zu 100.000 km (das zuerst Erreichte gilt).
Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen des Herstellers.

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 7,9 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 180 g/km;
CO₂-Klasse G.

Jetzt bei uns Probe fahren.

KGM
Enjoy with Confidence

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