

lebensart

HAMBURG NORD / LÜBECK / NORDERSTEDT / ALSTERTAL & WALDDÖRFER / AHRENSBURG

JUNI 2026 • KOSTENLOS



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)



falkmedia
GREEN CAMPUS

PRÄSENTIERT

am 11. & 12. Juli 2026

LIMITIERTE
PLÄTZE



Zwei Tage
MENTORING
für Songwriter,
Artists &
MUSIC LOVERS

in sensationeller
Studio- & Outdoor-
Atmosphäre

HIT SONGWRITING MASTERCLASS

MUSIC MINDSET CAMP



mit Hit-Produzent Mark Smith



- ★ Du wirst erleben, wie ein Hit-Songwriter denkt, und lernen, wie man heutzutage eigene Ideen entwickelt und daraus Hitpotenzial kreiert – **MIT & OHNE KI.**
- ★ In dieser intensiven **HIT SONGWRITING MASTERCLASS** geht es darum, wie du aus Gefühlen starke Songs entwickelst, die dich und viele Menschen begeistern.

PLATZ SICHERN!



Jetzt limitierten Platz sichern: www.falkmedia.de/hit-songwriter





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 Zahnow 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 Zahnow 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 14.

Titel: © Stadt Neumünster

WHS Hausmann®
Makler & Hausverwalter

» Wir lassen Sie nicht im Regen stehen! «



*erfolgreich
seit 1954*

WEG-VERWALTUNG

Als Familienunternehmen haben wir uns seit 1954 auf die Verwaltung von Wohnungseigentumsgemeinschaften spezialisiert.

SONDEREIGENTUMS- & MIETVERWALTUNG

Übertragen Sie uns die Verwaltung Ihrer Wohnung oder Ihres Zinshauses mit allen damit verbundenen Aufgaben und Pflichten.

MAKLERVERKAUF

Jede Immobilie hat einen marktgerechten und besten Preis. Verschenken Sie kein Geld beim Immobilienverkauf.

ERFOLGREICHE VERMIETUNG

Wir finden den Wunschmieter, der zu Ihrer Immobilie passt. Von der qualifizierten Suche bis zum Mietvertragsabschluss.



Möchten Sie weitere Informationen? Rufen Sie uns gerne an oder senden Sie uns eine E-Mail!

www.hausmann-hausverwaltung.de
www.hausmann-makler.de

Tel: (040) 529 600 48

THEMIEN

JUNI 2026

COVER | Stadt Neumünster

Die Stadt Neumünster feiert die 50. Holstenküste... 14

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Düt & Dat 6

Eventhighlights im Norden:

Das ist los im Juni 2026 10

Die Stadt Neumünster feiert die 50. Holstenküste... 14

Bunt, laut und unübersehbar:

Schleswig-Holstein feiert die Vielfalt 20

HIN & WEG

Meerweh 24

HAPPY FAMILY

Sommerevents für Kids 32



10

Sommerbrise & Bühnenlicht
Eventhighlights im Norden



36

Erdbeerzeit:
Rezepte für den Sommer

SO SCHMECKT DER NORDEN

Erdbeerzeit: Rezepte für den Sommer 36

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 50

HAUS, HOF & GARTEN

Terrassen: Draußen ist das neue Drinnen 58

Aktion Offener Garten:
Der Blick über den Gartenzaun 62



42

MeerMomente zum Anziehen

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juni	70
Veranstaltungshighlights.....	74

IMMER IN DER LEBENSART

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



24

Hin & weg: Meerweh

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

ALTES
STAHLWERK

NEUMÜNSTER



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 Hotelempfang.

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

DÜT & DAT

IM JUNI 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Peterchen

HAPPY END FÜR DAS LÖWENKÖPFCHEN



Peterchen hofft auf ein Happy End. Das hübsche Löwenköpfchen-Kaninchen musste bereits zum zweiten Mal ins Tierheim zurückkehren und sucht nun ein liebevolles Zuhause mit passender Kaninchengesellschaft. Der kastrierte Kaninchenmann ist etwa 4-5 Jahre alt, anfangs noch etwas schüchtern und braucht Menschen mit Geduld und Ruhe. Aktuell kämpft Peterchen mit Übergewicht, weshalb er auf frisches Grünfutter wie Salate, Kräuter und Wiesenpflanzen umgestellt wird. Leckerlis und Trockenfutter sollte es künftig nicht mehr geben. Mit weiblichen Artgenossen versteht er sich gut. Wer Peterchen kennenlernen möchte, meldet sich mit Fotos und Maßen des Geheges per E-Mail bei Tamina.Klose@tierheim-elmshorn.de.

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

SCHÖNSTER PARK DEUTSCHLANDS



Planten un Blumen verteidigt seinen Platz als beliebtester Park Deutschlands.

Foto: 2026 Fit Reisen GmbH (1)

Fit Reisen hat auch 2026 die schönsten Stadtparks in Europa gekürt. Analysiert wurden knapp 2.500 Parks aus 70 europäischen Großstädten anhand von über 7,5 Millionen Google-Bewertungen. Planten un Blumen, Hamburgs grünes Aushängeschild, sichert sich erneut Platz 6 – und bleibt damit der bestbewertete Park Deutschlands. Bei Tourist*innen und Einheimischen besonders beliebt sind die allabendlichen Wasserlichtkonzerte, die von Mai bis September auf dem Parksee stattfinden. Nutzer*innen schätzen vor allem die gepflegte Atmosphäre, die Vielfalt der Pflanzen und die vielen ruhigen Ecken – mitten in einer der lebendigsten Städte Deutschlands.

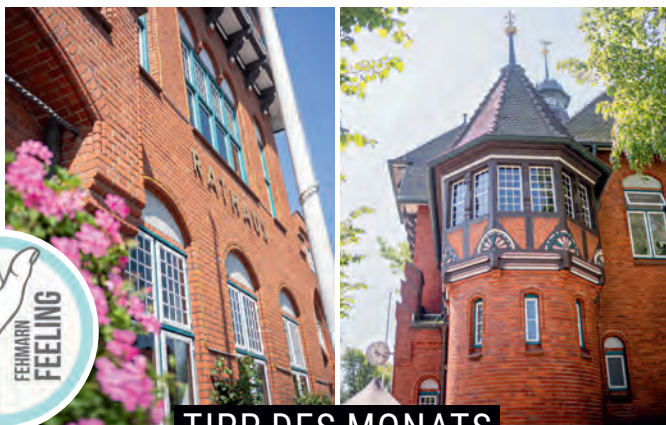
WOHN[T]RAUM

Wohnführerschein für junge Menschen

Der Kreis Ostholstein bietet 16- bis 27-Jährigen 2026 erneut den kostenfreien Wohnführerschein „Wohn[t]Raum“ an. Junge Menschen „fit zu machen“ für die erste eigene Wohnung, ist das Anliegen des Projekts. In fünf Modulen à drei Stunden lernen Teilnehmende alles Wichtige zu Mietvertrag, Finanzen, Zusammenleben sowie Pflege und Einrichtung. Eine Übersicht über alle Termine und weitere Infos finden Interessierte unter www.kreis-oh.de. Anmeldungen sind bis zum 29. Mai per Mail an justbest@kreis-oh.de möglich.



Foto: Adobe Stock



Fotos: Fehmarn Feeling

TIPP DES MONATS

BUMMELN IN BURG

Kleiner Stadtbummel mit Inselfeeling gefällig? Dann ab in die Burger Altstadt – hier treffen verträumte Fachwerkhäuschen auf Kopfsteinpflaster, enge Gassen auf lässigen Inselfibe. Rund um den Marktplatz reiht sich alles, was man fürs gemütliche Schlendern braucht: kleine Geschäfte, Restaurants, Cafés und Bars. Jeden Mittwoch füllt der Wochenmarkt den Platz mit Leben – perfekt, um frische Leckereien zu probieren und dabei Leute zu gucken. Zwischen den Ladenperlen findest du so ziemlich alles, was das Bummelherz höherschlagen lässt: liebevoll versteckte Buchläden, kleine Deko-Stores, gemütliche Cafés und Eisdielen für die spontane Kugel zwischendurch. Einfach treiben lassen, anhalten, wo's schön ist, und den Moment mitnehmen



Foto: Adobe Stock

BÜRGER*INNEN ERFASSEN BAUMDATEN

Der BUND und der BUND Naturschutz in Bayern starten „Mein Baum“: eine kostenlose Smartphone- und Web-App, mit der Bürger*innen Stadtbäume erfassen können – Art, Standort und Zustand. Einträge sind per GPS oder manuell möglich. Ziel ist eine bundesweite Datenbank für Forschung, Naturschutz und nachhaltige Stadtplanung. Mehr Informationen finden Sie unter www.bund.net/mitmachen/mein-baum-app.

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.

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



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: dieganzegeschichte.de

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

Wir erhalten Einzigartiges. Mit Ihrer Hilfe!

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

STEINZEIT AUF DIE OHREN

In einem neuen, zweiteiligen Podcast zum Thema „Steinzeit“ berichtet Dr. Rüdiger Kelm, Leiter des Steinzeitparks Dithmarschen in Albersdorf, im Gespräch über Fakten und aktuelle Forschungen mit Fokus auf Norddeutschland. Produziert wird der Podcast von Noiser Podcasts, dem weltweit größten Geschichts-Podcast-Netzwerk. Die deutschsprachige Reihe „Eine kurze Geschichte über ...“ erscheint wöchentlich, moderiert von David Nathan. Zu hören unter: www.podfollow.com/eine-kurze-geschichte-uber.



Foto: Steinzeitpark Dithmarschen, Albersdorf (1)



Foto: Silvia Kammeßler (1)

IN LÜBECK

AUSSTELLUNG ZUR GRENZGESCHICHTE

Bis 14. Oktober zeigt die Grenzdokumentationsstätte Lübeck-Schlutup in der Mecklenburger Str. 12 die Ausstellung „Gewachsen. Geteilt. Geeint. Grenzgeschichte(n)“. Sie macht sichtbar, wie historische Prozesse – insbesondere die deutsche Teilung – die Metropolregion Hamburg geprägt haben: von einst enger wirtschaftlicher Verflechtung über Brüche für Menschen, Wirtschaft und Natur bis zum Zusammenwachsen nach 1990. Der Eintritt ist frei. www.metropolregion.hamburg.de

ANZEIGE

Tierarztpraxis in Bergstedt

Tierärztliche Praxis für Kleintiere – Chirurgie und Innere Medizin

NEU: FREIE SPRECHSTUNDE AM WOCHENENDE!
AKTUELLE TERMINE AUF DER HOMEPAGE!



Dr. Christina Ullmann M.Sc.
Bergstedter Chaussee 92
22395 Hamburg

Online-Termine über PetLEO

Aktuelle Infos bei Instagram



Mo.-Do. 9-13 Uhr und 16-19 Uhr,
Fr. 9-13 Uhr
040 - 644 30 690

www.tierarztpraxis-bergstedt.de



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv



GARTEN VOLLER LEBEN

Ein insektenfreundlicher Garten ist leicht gemacht: Setzen Sie auf einheimische Wildpflanzen, Kräuter und Stauden mit ungefüllten Blüten, die von Frühling bis Herbst Nektar spenden. Lassen Sie Totholz sowie kleine Stein- und Sandbereiche als Nistplätze liegen und säen Sie eine Wildblumenwiese als Raupenfutter. Flache Wasserstellen helfen Bienen, Vögeln und Igel – bitte regelmäßig erneuern. Und im Sommer gilt: Schattenplätze – auch für Hunde – kühlen und schützen vor Hitze. Für Fragen rund ums Tier steht Ihnen die **Tierarztpraxis in Bergstedt** beratend zur Seite.



Foto: Adobe Stock

Spende und werde
ein Teil von uns.
seenotretter.de

Bei jedem Wetter.
Auf Nord- und Ostsee.
Seit 1865.

Foto: Stiftung Schloss Eutin / Denker



SCHLOSS EUTIN

**LEBENDIGE
GESCHICHTE**

Im Juni wird Schloss Eutin lebendig: Die Führung zur Schau „Im Spiegel der Antike“ zeigt an allen Öffnungstagen um 13 Uhr Highlights der Antikensammlung Kiel im Rundgang. Am 6. Juni feiert der Küchengarten das internationale Gartenfestival mit buntem Programm; bereits am 5. Juni führt ein Küchengarten-Spezial durch die Anlage. Am 18. Juni liest Rezitatorin Barbara Greese und spricht mit den Kuratoren über „Schönheit und Täuschung – Wer ist Klytia?“. Am 27. und 28. Juni lässt ein Reenactment mit über 40 Darstellenden das 18. Jahrhundert aufleben.

Mehr dazu: www.schloss-eutin.de

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



**OHNE
DEINE
SPENDE
GEHT'S
NICHT**

Einsatzberichte, Fotos, Videos und
Geschichten von der rauen See erleben:

#TeamSeenotretter



Spendenfinanziert

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

ITALIENISCHER MARKT AM TRAVEUFER

Die Kunst des italienischen Geschmacks: Ausgewählte Händler*innen stellen Besucher*innen auf dem bunten Italienischen Markt entlang der Travepromenade vom 25. bis 30. Juni italienische Kultur und regionale Kochtraditionen vor. Zu entdecken gibt es Pasta-Spezialitäten, sizilianische Mandelpaste, Schaf- und Ziegenkäse aus den Bergregionen, Parmigiano Reggiano, Parmaschinken, Trüffel- und Wildschweiwürste und Salami aus der Toskana und viele weitere Köstlichkeiten auf diesem sommerlichen Markt am Meer.

25. bis 30. Juni, täglich 9 bis 20 Uhr • Tornadowiese, Travemünde

MARKT DER MÖGLICHKEITEN

Vom 5. bis 7. Juni dienen die Friedhöfe Bornkamp als Location für den Markt der Möglichkeiten – dem kuratierten Kulturbazar für Kreativität, Austausch und neue Impulse. Neben verschiedenen Streetfood-Ständen mit Gerichten aus aller Welt gibt es jede Menge unterschiedliche Bereiche auf dem Markt: schönste Vintageklamotten, hochwertige Fotografie und Kunst, ästhetische Designprodukte, eine Tattoo-Area mit wechselnden Künstler*innen, handgemachte Accessoires, regionale Bio-Lebensmittel, lokal gewachsene Pflanzen und Blumen und jede Menge Mitmach- und DIY-Möglichkeiten, die in Mikro-Workshops oder Listening Sessions entdeckt werden können. Mehr Infos unter www.dermarktdermoeglichkeiten.de.

5. bis 7. Juni • Friedhofskapelle Bornkamp, Hamburg



Foto: Adobe Stock

Zaubertopf Club

Einfach besser essen.
Leg jetzt los!

Neu!

JETZT BESTELLEN



Das Standardwerk für TM7, TM6 & Co.

Dein Begleiter für jeden Tag und jeden Anlass

Über 100 einfache, schnelle Gerichte und Grundrezepte

Geniale Tipps und Zubehör-Tricks, die Zeit sparen

Die wichtigsten Rezepte und Tipps für jeden Tag mit Thermomix®

Hier scannen!



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

amazon.de

978-3-96417-345-4

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de



Foto: Adobe Stock

24. HARBURGER BINNENHAFENFEST

Vom 5. bis 7. Juni verwandelt sich der Harburger Binnenhafen in eine lebendige maritime Festmeile. Besucher*innen erwartet ein buntes Familienfest mit historischen Museumsschiffen, Segel- und Einsatzbooten, Open-Ship-Angeboten sowie kostenlosen Hafenrundfahrten. Auf dem Wasser sorgen Einlaufparaden, Vorführungen und sportliche Aktionen für Abwechslung, an Land begeistern zahlreiche Live-Bands auf mehreren Bühnen mit Rock, Folk, Hip-Hop und maritimen Klängen. Ergänzt wird das Programm durch DJs, Walking Acts, Poetry, Kinderaktionen und Mitmachangebote vieler Vereine. Ein vielfältiges Gastronomieangebot – von Streetfood über Kuchen bis zu Getränkeständen – rundet das Wochenende ab.

5. bis 7. Juni • Kanalplatz Harburg

HAMBURGER WEINFEST

Vom 11. bis 13. Juni reisen großartige Winzer*innen aus Deutschland und anderen schönen Weinländern an, um gemeinsam das Weinfest Hamburg zu feiern. Ob Schoppen oder Champagner, Grauburgunder oder Garnatxa – für jeden Gaumen ist Genuss garantiert! An allen drei Tagen finden kostenfreie Masterclasses zu verschiedenen Themen statt, bei denen Sie spannende Weine verkosten können. Die Anmeldungen erfolgen an den jeweiligen Tagen vor Ort. Außerdem erwartet Sie ein umfangreiches Foodangebot von Feinkost bis Streetfood. Für loungige Atmosphäre sorgen DJs und Singer-Songwriter mit stimmiger Livemusik. Tickets gibt es unter www.rindchen.de.

11. bis 13. Juni • Goldbekhaus, Hamburg



Foto: Adobe Stock

AMMERSBEKER SOMMERFEST

Am 20. Juni findet das 2. Ammersbeker Sommerfest statt und bietet ein buntes Programm.



Herzlich wird ab 9 Uhr zum Stöbern auf dem Floh- und Handwerksmarkt auf der Festwiese eingeladen. Die Mit-Mach-Meile säumt sich ab 10 Uhr rund um die Pferdeschwemme und lässt die Vielfalt von aktiven Vereinen, Firmen und Parteien in der Gemeinde und Umgebung erkennen. Mit dabei: Begegnung mit einem Zauberer, Kinderschminken, Portwein-Tasting, Glücksrad drehen, Hufeisen anmalen und vieles mehr. Zusätzlich laden Hüpfburgen und zahlreiche Stände mit internationalen herzhaften und süßen Speisen zum Verweilen ein. Bei einer gemeinnützigen Tombola warten verschiedene Preise auf einige glückliche Gewinner*innen. Highlight des Tages wird das Bühnenprogramm: Von 11 bis 22 Uhr laden mehr als ein Dutzend Bands, Solo-Künstler*innen und Vereine zum Mitsingen, Tanzen und Feiern ein.

20. Juni • Am Gutshof, Ammersbek

Foto: Adobe Stock

HERZLICH WILLKOMMEN BEIM HANSEKULTUR- FESTIVAL

Das Seefahrerviertel in Lübeck dient vom 5. bis 7. Juni wieder als Schauplatz für das bunte HANSEKULTURFESTIVAL.

Besonders groß ist die Freude der Bewohner*innen des historischen Seefahrerviertels, in dessen Straßen, Gruben, Gärten und Höfen das Fest in diesem Jahr wieder stattfinden wird. Der Festivalbereich rund um die Seefahrerkirche St. Jakobi reicht auf der nördlichen Altstadtinsel von der Untertrave mit ihren Hafenschuppen über den Koberg und das Europäische Hansemuseum bis zum Werkhof an der Kanalstraße. Das gesamte Quartier wird von seinen Anwohner*innen, Vereinen, Kulturträger*innen und dem ansässigen Einzelhandel und Gastronomiebetrieben mit vielen Ideen, Bühnenprogramm, Aktionen und großem Engagement in Szene gesetzt und liebevoll herausgeputzt.

DREI TAGE PROGRAMM

Auf dem dreitägigen Programm stehen Musik, Tanz, Akrobatik, Straßentheater, Kunst, Führungen, Aktionen für Kinder und Kulinarisches. Gefeiert und musiziert wird auf den Straßen, Hinterhöfen und Plätzen und ganz nach lübischer Art natürlich auch an der Kaikante im Hansahafen. Unterwegs säumen kleine Kulturmomente den Weg, die meisten verfolgen keinen



Die Hansestadt verwandelt sich wieder in eine bunte Feiermeile für Besucher*innen aus nah und fern

genauen Zeitplan. Das Motto lautet: Einfach entspannt treiben lassen und genießen!

KULTUR PUR

Mehrere Musikbühnen mit Live-Bands verleihen dem Festival seinen ganz eigenen Sound – von entspannten Klängen bis zu tanzbaren Beats ist im gesamten Viertel für jeden Geschmack etwas dabei. Die Große Burgstraße bildet die Hauptmeile des Festivalgeschehens und der Koberg wird zur Spielfläche für Zauberei, Gaukelei, Tanz und Straßenkunst. Die Dach-

Auf dem dreitägigen Programm stehen Musik, Tanz, Akrobatik, Straßentheater, Kunst, Führungen, Aktionen für Kinder und Kulinarisches.

terrasse des Europäischen Hansemuseums lädt als entspannte Lounge zum Verweilen ein, der Innenhof wird zur bunten Musikbühne und auf der Grünfläche an der Kleinen Burgstraße lässt sich das Hansevolk zu Lübeck mit seinen historischen Ständen nieder. Der Museums-hafen e.V. lädt am Hansakai zu einer maritimen Flaniermeile mit historischen Schiffen und Hafensphäre ein. Nur wenige Schritte weiter entführt ein historischer Markt mit Mittelalterambiente in vergangene Zeiten. Der Geschichtserlebnisraum schlägt vor dem Burgtor sein Lager auf und die Musik- und Kunstschule bietet in Schuppen 6 kleine Konzerte und verschiedene Mitmachaktionen. Streetfood-Trucks versorgen die Festivalbesucher*innen an jeder Ecke mit zahlreichen Leckereien und so manche Bewohner*innen öffnen ihre gute Stube, um ihre Gäste mit Selbstgemachtem zu bewirten.

Mehr Infos und das komplette Programm gibt es unter www.hansekulturfestival.de.

5. bis 7. Juni • Seefahrerviertel, Lübeck

Fotos: LTM



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.

HOLSTENKØSTE HOCH 50

Gleichzeitig ist die diesjährige Holstenkøste 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 Holstenkøste 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 Køste noch einmal neu gedacht werden soll.

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

11. bis 14. Juni • Innenstadt von Neumünster



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



Foto: Adobe Stock

35. Bramfelder Stadtteilfest

Vom 12. bis 14. Juni lädt Bramfeld zum Stadtteilfest ein.

Im Mittelpunkt steht das große Kulturprogramm auf gleich zwei Bühnen. Besucher*innen erwartet ein bunter Mix aus abwechslungsreicher Live-Musik, mitreißenden Auftritten, kreativen Gruppen aus Bramfeld und liebevoll gestalteter Kinderunterhaltung. Hier zeigt der Stadtteil, was in ihm steckt. Wenn es Abend wird, wird die Lautstärke ein bisschen aufgedreht: Mit Bands und DJs

verwandelt sich der Marktplatz in eine große Tanzfläche unter freiem Himmel. Am Samstagabend erwartet Besucher*innen außerdem ein spektakuläres Feuerwerk, das den Himmel über dem Fest zum Leuchten bringt. Der Samstag hat noch mehr zu bieten: Von 11 bis 18 Uhr lädt der Flohmarkt zum Stöbern, Entdecken und Feilschen ein. Und für alle jungen Talente gibt es den Schülerband-Contest – eure Chan-

ce, die Bühne zu erobern. Am Sonntag wird es traditionell familiär: Zahlreiche Initiativen aus dem Stadtteil gestalten das Fest mit ihren fröhlichen Ständen und Aktionen. Auch die beliebte Kinder-Rallye ist wieder mit dabei und sorgt für Spiel, Spaß und kleine Abenteuer. Mehr Infos unter www.brakula.de.

12. bis 14. Juni • Marktplatz Bramfeld

VIERTEL MEILE DESIGNMARKT



Am 21. Juni verwandelt sich der Hamburger Spielbudenplatz in den Viertel Meile Designmarkt. Auf diesem liebevoll gestalteten Designmarkt haben die Besucher*innen die Möglichkeit, einzigartige und handgefertigte

Produkte von Dutzenden lokalen Kunst- und Designschaffenden zu entdecken und direkt mit den kreativen Köpfen ins Gespräch zu kommen. Der Markt bietet eine Vielfalt an Produkten wie Schmuck, Wohnaccessoires, Mode für Groß und Klein, Fotografien, Illustrationen, Kunstdrucke und Kosmetik. Viele der angebotenen Artikel werden aus Bio- und fair gehandelten Materialien gefertigt oder sind re- und upcycelt. Neben dem Marktgeschehen erwartet die Besuchenden das gemütliche „Café de Pauli“, in dem Kaffeespezialitäten und Köstlichkeiten angeboten werden. Dazu gibt es eine liebevoll gestaltete Kinder-ecke, in der die kleinen Gäste basteln und spielen können.

21. Juni, 11 bis 19 Uhr • Spielbudenplatz, Hamburg

16 lebensart

SEGELN BEIM NEUSTADT CUP

Ein Veranstaltungstermin, den sich Segler*innen und Segelfreunde dick im Kalender anstreichen sollten, ist wieder der 17. Neustadt Cup am 13. Juni in der Neustädter Bucht. Bei der Regatta für Groß und Klein steht der Spaß am Segeln im Vordergrund. In diesem Jahr warten wieder viele Preise am Ende der Regatta auf neue stolze Preisträger*innen – allen voran der Neustadt Cup als Wanderpreis für das schnellste Schiff nach berechneter Zeit. Neben dem Neustadt Cup und Punktpreisen für die Erstplatzierten in jeder Gruppe werden in diesem Jahr noch etliche weitere Preise ausgeschrieben: das Blaue Band der Neustädter Bucht, den ancora-Cup, den Weekend-Cup, den Hafenmeister-Cup, den First-Ship-Home, den Hanse-Preis, den Najad-Preis, den Double-Hand-Preis, den Lady-Cup, den Youngster-Preis und den Oldie-Preis. Weitere Informationen unter www.neustadt-cup.de.

**13. Juni • 8.30 bis 20.30 Uhr
ancora Marina-Ausstellungshalle I, Neustadt in Holstein**



Foto: Adobe Stock



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

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!



KIELER WOCHE 2026

Jedes Jahr im Juni tingelt halb Schleswig-Holstein nach Kiel, wenn in der Landeshauptstadt wieder Ausnahmezustand herrscht. Die Gäste können sich wie immer auf ein einzigartiges Festival voller maritimer Erlebnisse, großer Konzerte und unvergesslicher Familienangebote freuen.

Die Kieler Woche 2026 verwandelt Kiel vom 20. bis 28. Juni erneut in eine einzigartige Festival- und Segelmetropole. Millionen Besucher*innen erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus internationalen Segelregatten, maritimer Atmosphäre, Live-Musik, Familienangeboten und kulinarischen Highlights. Besonders beliebt sind auch 2026 wieder die großen Konzerte auf der Freilichtbühne Krusenköppel unter dem Motto „gewaltig leise“. Tickets unter www.kiel-souvenirs.de/Gewaltig-Leise.

ERLEBNISSE ZUM ERINNERN

Ein absolutes Highlight ist die Internationale Balloon Sail auf dem Nordmarksportfeld: Rie-

sige Heißluftballons, spektakuläre Night-Glow-Shows und Feuerwerke sorgen für magische Sommerabende über Kiel. (www.balloon-sail.de)

Familien zieht es traditionell zur Spiellinie auf der Krusenköppel – Europas größtem Kinderkultur-Angebot unter freiem Himmel. Dort können Kinder kreativ bauen, malen, spielen und die Natur entdecken. (www.kieler-woche.de/spiellinie)

Natürlich gehören auch die Windjammerparade, zahlreiche Bühnen entlang der Förde sowie das bunte Hafen- und Straßenfest zum besonderen Flair der Kieler Woche 2026 – ein unvergessliches Sommererlebnis für Gäste aus aller Welt. Mehr Infos unter www.kieler-woche.de.



Bei der Balloon Sail geht es tagsüber hoch in die Lüfte und abends wird es leuchtend hell.

AI ReadyDay

FÜR UNTERNEHMEN UND TEAMS

KEINE THEORIE. KEINE FOLIEN.

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

Einstieg

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



**JETZT
INFORMIEREN!**





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.

Meerweh

*Einatmen, ausatmen – und genießen.
Ob an Land oder im Wasser,
das Leben findet jetzt draußen statt!*





Die schnelle Lübeck-München-Verbindung

Eine der wichtigsten Nord-Süd-Verbindungen ist zurück!

Ab sofort heißt es am Flughafen Lübeck wieder:

„Ready for Take-off“ Richtung München.

Gute Nachrichten für Geschäftsreisende, Besucher*innen und alle, die Nord- und Süddeutschland bequem erreichen möchten: Die Flugstrecke Lübeck-München wird wieder aufgenommen. Damit erhält Norddeutschland nicht nur eine schnelle Anbindung in den Süden, sondern zugleich den Zugang zu einem der wichtigsten internationalen Drehkreuze Europas.

ÜBER MÜNCHEN IN DIE GANZE WELT

Ob beispielsweise Boston, Seoul oder Montreal (dienstags) oder Shanghai, Bangkok, Singapur und Johannesburg (freitags und sonntags), Lübeck ist international verbunden. Für die Verbindung wird ein Codeshare-Abkommen mit der Lufthansa-Gruppe umgesetzt. Passagiere können künftig nicht nur über die DAT die Punkt-zu-Punkt-Verbindung nutzen, sondern unter einer Lufthansa-Flugnummer buchen und von Lübeck über München zu zahlreichen nationalen und internationalen Zielen mit Lufthansa, Discover, Dolomiti, Austrian und Swiss weiterreisen. Die innerdeutsche Strecke wird mit einer modernen ATR 72-600 mit

70 Sitzplätzen geflogen, alles Fenster oder Gang. Das leise und effiziente Turboprop-Flugzeug steht für einen komfortablen und vergleichsweise umweltfreundlichen Regionalflug und ist optimal auf die Strecke abgestimmt. Mehrere wöchentliche Verbindungen sorgen für Flexibilität sowohl für Geschäftsreisende als auch für Wochenend- und Urlaubsverkehr. Die operative Durchführung der Flüge übernimmt die dänische Fluggesellschaft DAT A/S, ein erfahrener europäischer Regionalcarrier mit Sitz in Dänemark.

AUSGEZEICHNET

Der Flughafen Lübeck wurde bereits mehrfach als beliebtester Flughafen Deutschlands ausgezeichnet und bietet neben Linienverbindungen mit Ryanair nach London, Málaga und Mallorca auch ein wachsendes Angebot an Sonder- und Gruppenreisen, zum Beispiel nach Andalusien, Apulien, Jersey, Lappland, Nordmazedonien – und nun ganz neu via München auch nach China und Usbekistan! Erfahren Sie mehr unter www.flughafen-luebeck.de oder buchen Sie direkt Ihren Flug unter www.flydat.de oder www.lufthansa.com.

Flughafen Lübeck

Schön.
Schnell.

Abheben.

Von Lübeck 
über München
in die Welt –



Lübeck



München

jetzt mit Lufthansa
Flugnummer

www.flughafen-luebeck.de

DIE SCHÖNSTE REISEZEIT BEGINNT

BEIM REISERING HAMBURG

Die Tage werden länger, die Reiselust wächst – und mit ihr die Sehnsucht, gemeinsam aufzubrechen, Neues zu entdecken und besondere Momente zu teilen.

Und genau dafür steht der Reising Hamburg seit vielen Jahren: für entspannte Reisen, persönliche Betreuung und abwechslungsreiche Reiseerlebnisse in netter Gesellschaft. Ob Busreise oder Tagesfahrt, begleitete Flugreise oder Flusskreuzfahrt – beim Reising Hamburg genießen Gäste unbeschwerte Urlaubstage mit viel Komfort und guter Organisation.

Besonders komfortabel ist der Haus-zu-Haus-Taxiservice, der bei allen Reisen mit Übernachtung im Preis enthalten ist. Außerdem sind die Reisegruppen mit maximal 30 Gästen angenehm überschaubar und die kostenlose Einzelplatzgarantie ist gerade für Alleinreisende ein großer Vorteil. Auch Gäste, die auf Rollator oder andere Gehhilfen angewiesen sind oder

lieber in ruhigem Tempo reisen möchten, finden in einem speziellen Extra-Katalog sorgfältig ausgewählte Busreisen und Tagesausflüge. Mit maximal 25 Gästen und zwei erfahrenen Reisebegleitungen lassen sich neue Ziele entdecken und schöne gemeinsame Stunden erleben – entspannt, komfortabel und bestens begleitet, auch im höheren Alter.



AUF ENTDECKUNGSTOUR IN BREMEN & BREMERHAVEN

Freuen Sie sich auf erlebnisreiche Tage in Bremen und Bremerhaven mit Übernachtung im modernen 4-Sterne H+ Hotel in bester Innenstadtlage. Entdecken Sie die Hansestadt bei einer Fahrt mit dem Stadtmusikanten-Express, genießen Sie den Blick von der Aussichtsplattform „Sail City“ in Bremerhaven und erleben Sie im Klimahaus eine spannende Reise entlang des achten Längengrades durch verschiedene Klimazonen der Erde. Eine gemütliche Weserschiffsfahrt sowie gemeinsame Abendessen runden das abwechslungsreiche Programm ab. Die Reise wurde speziell für Menschen mit Rollator konzipiert. Sie findet vom 9. bis 11. August statt und kostet 671 Euro p. P. im DZ/HP. Haus-zu-Haus-Taxiservice, Busfahrt, Reisebegleitung sowie zwei Übernachtungen mit Frühstück sind bereits inklusive.

Mehr Infos erhalten Sie direkt beim Reising Hamburg, Adenauerallee 78 in Hamburg, sowie unter Tel: 040 / 280 3911 (HH-ZOB) oder 040 / 721 3200 (Bergedorf) und auf www.reising-hamburg.de.

REISING HAMBURG

DEIN NÄCHSTES ERLEBNIS WARTET ...

Maximal 30 Gäste
Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

7 Tage Dresden und Görlitz	02.07.-08.07.	€ 1.519,-
6 Tage Bayerischer Wald-Lam, <i>Alleinreisende</i>	17.07.-22.07.	€ 1.309,-
7 Tage Krakau und die Hohe Tatra	03.08.-09.08.	€ 1.405,-
3 Tage Spreewald, <i>Hotel unmittelbar am Hafen</i>	07.08.-09.08.	€ 579,-
5 Tage Dresden – unterwegs im Elbflorenz	09.08.-13.08.	€ 1.066,-
8 Tage Der romantische Rhein	10.08.-17.08.	€ 2.497,-
5 Tage Brüssel Blumentepich	12.08.-16.08.	€ 1.225,-
5 Tage Berlin EXCLUSIV inkl. <i>Friedrichstadtpalast</i>	14.08.-18.08.	€ 910,-
8 Tage Gipfelträume & Traumzüge	18.08.-25.08.	€ 2.056,-
11 Tage Faszination Island, mit <i>Geoplan Kiwi Tours</i>	22.08.-01.09.	€ 5.199,-
5 Tage Quedlinburg	24.08.-28.08.	€ 1.032,-
6 Tage Elsass - Vogesen	26.08.-31.08.	€ 1.113,-

Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm.

"Einfach mal raus" Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

18.07.	Stutenparade in Ganschow	€ 118,50
05.08.	Eutin mit 5-Seen-Fahrt, inkl. Mittagessen	€ 102,50
08.08.	Amrum inkl. Fährüberfahrt	€ 108,00
22.08.	Karl-May-Festspiele	€ 76,50
25.08./26.08.	Reisetreff inkl. Frühstück, Kurz-Präsentation Winterkatalog, Ausflug	€ 64,00

Busreisen mit Rollator ab Hamburg-ZOB, Bergedorf Bf. & Ahrensburg Bf.

Alle Reisen mit maximal 25 Gästen, Einzelplatzgarantie und 2 Reisebegleitungen.
Außerdem verfügt der Bus über eine Hebebühne, falls die Treppen im Bus zu steil sind...

30.06.	Tagesfahrt Traveimpression	€ 131,50
11.07.	Tagesfahrt Teatime & Cosy Cottage Garden	€ 128,00
14.08.	Tagesfahrt Undeloh zur Heideblüte	€ 152,00
09.08.-11.08.	Bremen & Bremerhaven inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 671,00
27.09.-30.09.	Grönitz inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 932,00

Reising Hamburg RRH GmbH · Adenauerallee 78 · 20097 Hamburg
040 - 280 39 11 (HH-ZOB) oder 040 - 721 32 00 (Bergedorf)
www.reising-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro

Fotos: Abbie Stock

26 lebensart

Auszeit in Bad Bederkesa

Zwischen Moor, See & Geschichte

Urlaub, Gesundheit und Moor – dafür steht Bad Bederkesa, staatlich anerkannter Ort mit Moorkurbetrieb, nur einen Katzensprung von Bremerhaven und Cuxhaven entfernt.

Dieser Ort ist ein wahres Kleinod für Erholungssuchende, Gesundheitsbewusste und Naturliebhaber. Das Moor aus dem nahegelegenen Ahlenmoor ist die Basis für die Moorbäder in der Moor-Therme. Diese können als Einzelbehandlung oder in einer ambulanten Badekur wahrgenommen werden. Zudem locken eine Badelandschaft mit Reiferrutsche, Sauna und Gesundheitszentrum in die Therme.

GESCHICHTE, NATUR UND BEWEGUNG

Doch Bad Bederkesa bietet weit mehr als Gesundheit: Der idyllische Bederkesaer See, ideal zum Spazieren und Radfahren, bildet das Herzstück des Ortes. Ein Highlight ist die zentral gelegene mittelalterliche Burg Bederkesa mit archäologischem Museum – hier erwacht Geschichte zum Leben. Ein weiteres Wahrzeichen ist die Kornwindmühle auf dem 33 Meter hohen Mühlenberg. Freitags in der Saison gibt es dort frischen Butterkuchen aus dem Mühlenofen.

Fotos: Arkadiusz Rojek



STADT
Geestland

Für Abwechslung sorgen auch der Kurpark mit Fitnessgeräten, eine Adventuregolf-Anlage, verschiedene Wassersportaktivitäten und das Handwerksmuseum.

Wer bleiben möchte, hat die Wahl: Ob Pension, Hotels, Ferienwohnungen oder -häuser, ein Campingplatz oder als ganz besonderes Übernachtungserlebnis die Hausboote auf dem Kanal – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Bad Bederkesa – wo Gesundheit, Natur und norddeutsche Herzlichkeit zusammenfinden. Ein Ort zum Durchatmen und Ankommen.

**Mehr Infos erhalten Sie bei der
Touristinformation Geestland unter Tel.: 04745 / 943 35
oder online auf www.geestlanderleben.de.**



Zwischen Kieler Woche & Ostsee-Ruhe

pure Entspannung im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa

Eigene Dampfsauna, Balkon & Küchenzeile
Spa mit Außensaunen & Pool
Restaurant & Bar mit Panoramablick

Nach Kieler Woche & Ostseeluft
ist es Zeit für Eure
„Große Auszeit am Meer“

20 % sparen ab 5 Nächten

bereits ab 130 € pro Nacht

Champagner-Tasting
am **25.06.2026**

5 exklusive Champagnersorten
inkl. Erdbeeren, Brot & Wasser

3 Stunden | 99 € p. P.

Länger bleiben & mehr sparen.
Bucht jetzt!

SlowDown Bottsand | Hotel & Spa,
Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf
04343 185 980 | reservierung@slowdown-bottsand.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 Inder 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 Menschaufbaus 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 gelebten 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





Zeit für Erholung: Das Hotel Breitenburg bietet Wellness pur.

ELEGANT & MODERN MIT TRADITION

Inmitten der idyllischen Natur Schleswig-Holsteins bietet das prämierte **Hotel Breitenburg** den perfekten Mix aus Entspannung und Genuss.

Schon der Blick auf den Breitenburger Kanal sorgt für Entschleunigung: Eingebettet in die weitläufige Natur rund um Schloss Breitenburg verbindet das Hotel stilvolle Architektur mit wohlthuender Ruhe und einem modernen Wellnesskonzept. Herzstück des großzügigen SPA-Bereichs ist der beheizte Infinity-Pool mit weitem Blick ins Grüne – ein Ort zum Abschalten, Durchatmen und Treibenlassen.

Verschiedene Saunen laden ebenso zum Entspannen ein wie wohltuende Massagen und ayurvedische Anwendungen, die Körper und Geist in Einklang bringen sollen. Wer aktiv abschalten möchte, kann an Yogakursen teilnehmen oder den innovativen Vaha X Yogaspiegel nutzen, der individuelle Trainingseinheiten ermöglicht.

Auch kulinarisch setzt das Hotel auf Qualität und Regionalität. Beim abendlichen Frontcooking-Erlebnis entstehen frische Gerichte direkt vor den Gästen, zubereitet mit hochwertigen Zutaten aus der Region. So verbindet das Hotel Breitenburg modernen Komfort mit bewusster Genusskultur – und schafft einen Rückzugsort, an dem Erholung und Genuss selbstverständlich zusammengehören.

Weitere Informationen und Buchungen unter
Tel.: 04828 / 7843-0 oder auf www.hotel-breitenburg.de.

BREITENBURG

HOTEL · RESTAURANT · SPA



**JETZT 15%
SPAREN***
MIT DEM
BUCHUNGSCODE
LEBENSART15

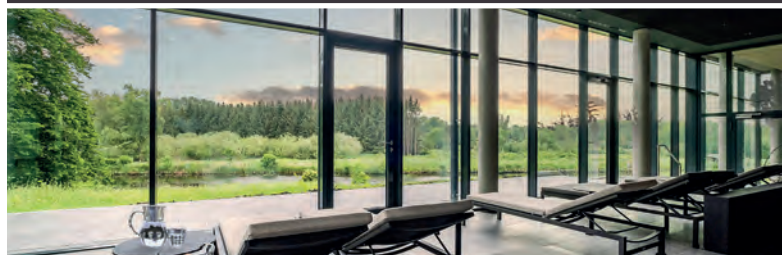
* ausgenommen Classic Zimmer

UNSER SPA IHRE AUSZEIT

Im SPA des Hotel Breitenburg wird aus Zeit echte Erholung. Wärme, Wasser und wohltuende Ruhe schaffen einen Ort, an dem der Alltag in den Hintergrund rückt und neue Energie entstehen darf.

DAS BESONDERE:

Diese Auszeit genießen Sie nicht nur als Hotelgast. Auch Tagesgäste sind willkommen und können flexibel unsere DAY SPA Angebote nutzen. Alle Informationen und Tarife finden Sie bequem über den QR-Code.

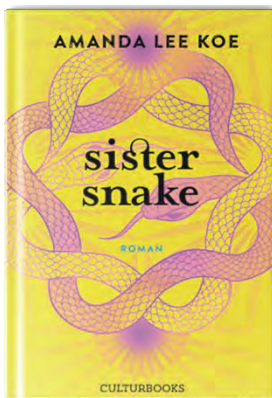


Gut Osterholz 1 · 25524 Breitenburg
info@hotel-breitenburg.de · +49 (0)4828 7843-0
www.hotel-breitenburg.de



SCHMÖKERTIPPS

Für ausgiebige Lesestunden auf der heimischen Terrasse, unterwegs im Zug oder am gemütlichen Reiseziel im Urlaub.



SCHWESTERN

Emerald frönt dem Chaos in New York, während Su als Gattin eines konservativen Politikers in Singapur „Haute Couture“ vorzieht. Doch ihre Verbindung reicht Tausende von Jahren zurück. Achthundert Jahre lang erprobten zwei Schlangen ihre Selbstkultivierung, um ab 1615 als Frauen zu leben. Die Rückblicke in ihre Geschichte lesen sich amüsant, denn das England des 19. Jahrhunderts war ebenso wenig ein Ort für lebenslustige Frauen wie das konfuzianische China.

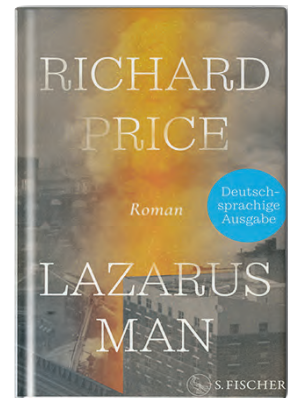
Amanda Lee Koe: *Sister Snake*, CulturBooks, 328 Seiten, 24 Euro



UNVERBLÜMT

Die in Inbrunst Entflammte schwärmt, schmachtet und verzehrt sich, leidet, wehelt und verzweifelt, um schließlich doch wieder zu hoffen ... Indem sie sowohl von ihrer Liebestollheit als auch von ihrem Liebeskummer erzählt, offenbart sie intimste weibliche Herzensregungen. Im Furor ihrer Klagen und Anklagen manifestiert sich „das Recht der Frauen auf eine eigene Stimme, einen eigenen Körper, auf das Ausleben ihrer Sexualität“, so Franziska Meier im Nachwort.

Giovanni Boccaccio: *Die Klage der Madonna, Fiammetta*, Manesse, 432 Seiten, 24 Euro



EAST HARLEM

Anthony lebt in einem fünfstöckigen Mietshaus in Harlem. Alle Versuche, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen, scheinen zu misslingen. Dann aber wird er durch ein Unglück zu einer Art Star: Das Mietshaus stürzt zusammen. Unter den Trümmern findet man einen Überlebenden. Es ist Anthony, der von nun an ein Lazarus-Mann ist, ein von den Toten Auferstandener. Mit diesem Phänomen, das gefundenes Futter für die Medien ist, muss er fertig werden.

Richard Price: *Lazarus Man*, S. Fischer, 400 Seiten, 26 Euro



GLAMOUR UND BETON

Wanda ist Schauspielerin und alleinerziehende Mutter, die in Berlin in einem Plattenbau lebt. Von der Zerrissenheit, die das mit sich bringt, schreibt Sara Gmuer in ihrem Roman und wechselt dabei rasant zwischen der Glitzerwelt des Films und dem prekären Alltagsleben der Protagonistin. „Sara Gmuer spürt lustvoll verschiedenen Milieus nach und entwickelt dabei einen ganz eigenen Ton: rau, schmissig, manchmal knallig, poetisch. (...) Ein furioses Plädoyer für einen weiblicheren Blick auf die Welt“, schreibt NDR Kultur.

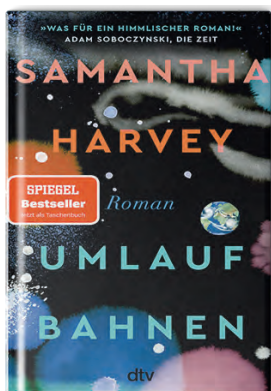
Sara Gmuer: **Achtzehnter Stock**, Hanser TB, 224 Seiten, 14 Euro



NEUANFANG

Kennie zieht zu Paul, Julia und Elif nach Wien in eine herrschaftliche Altbauwohnung. Paul sagt, sie seien nun vollständig, als Harry einzieht. Doch vollständig ist das Gegenteil von dem, wie Kenne sich fühlt. Seit der Camper in der Garage seines Vaters auf die große Reise wartet, die nun nicht mehr stattfinden wird, denn seine Freundin ist tot. Fünf junge Fremde leben plötzlich miteinander. Weil sie einander nicht kennen, entstehen eine unerwartete Nähe und die Chance, sich gegenseitig einfach anzunehmen.

Anne Freytag: **Laute Nächte**, Kampa, 320 Seiten, 24 Euro



DER ERDE SO NAH

Die Britin Samantha Harvey nimmt uns in ihrem Roman für 24 Stunden mit in das Leben von sechs Astronaut*innen, die in einer kleinen Kapsel im All gefangen in rund 400 Kilometern Höhe um die Erde kreisen, in genau 16 Umlaufbahnen am Tag. Weit weg von der Erde denken und träumen sie sich immer wieder dorthin. Handlung gibt es kaum in diesem erstaunlichen Roman, und doch erfahren wir sehr viel über uns Menschen. „(...) einer der originellsten Romane des Jahres und augenöffnend schön“, schreibt SZ.

Samantha Harvey: **Umlaufbahnen**, dtv, 224 Seiten, 14 Euro



SOMMER AM ATLANTIK

Nach fünf Jahren Funkstille wollen die Schwestern Emma (42) und Agathe (37) am südfranzösischen Atlantik im Baskenland eine Woche im Haus ihrer verstorbenen Oma Mima verbringen, ohne Partner und Kinder, bevor es verkauft wird. Das schafft Nähe zwischen den unterschiedlichen Frauen, es öffnet Raum für Erinnerungen sowie für gemeinsame Unternehmungen in den Pyrenäen oder am Strand. Das Ambiente bildet die perfekte Kulisse für einen Feel-Good-Roman, aber der Eindruck täuscht.

Virginie Grimaldi: **Unser Sommer endet nie**, Eisele, 352 Seiten, 17 Euro

Der Lebensart Newsletter

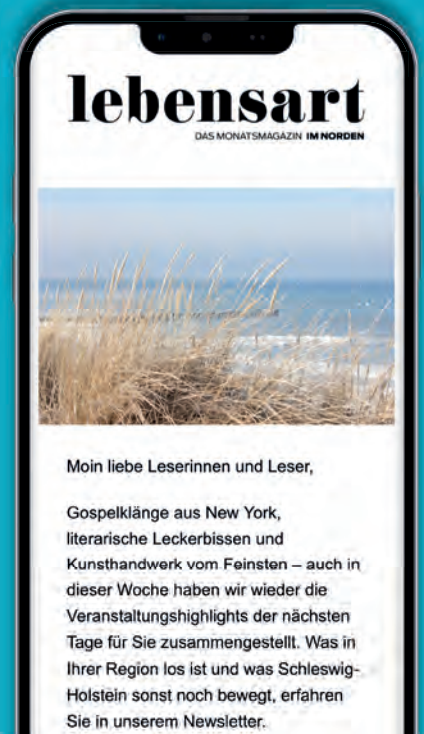
Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



Scan
me!



www.lebensart-sh.de/newsletter



Moin liebe Leserinnen und Leser,

Gospelklänge aus New York,
literarische Leckerbissen und
Kunsthandwerk vom Feinsten – auch in
dieser Woche haben wir wieder die
Veranstaltungshighlights der nächsten
Tage für Sie zusammengestellt. Was in
Ihrer Region los ist und was Schleswig-
Holstein sonst noch bewegt, erfahren
Sie in unserem Newsletter.

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.



FLENSBURGER 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 Krusenköppel 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 „Pyjamaparty 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 • Krusenköppel, 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 heranführen, 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**



Happy Family – die Fahrt mit einer Draisine ist ein großer Spaß für die ganze Familie.



Schienen-Spaß für die ganze Familie

Weg vom Alltagsstress, raus in die Natur und ab auf die Gleise! Wer nach einem Ausflugstipp sucht, der für leuchtende Kinderaugen und entspannte Eltern sorgt, landet schnell bei der Draisine.

Auf stillgelegten Bahntrassen wartet ein echtes Mikroabenteuer auf die „Happy Family“. Es verbindet Naturerlebnis, Bewegung und Teamgeist. Das Prinzip ist so simpel wie genial: Wo früher Dampfloks fuhren, rollen heute gemütliche Fahrraddraisinen. Zwei Personen sitzen fest im Sattel und treten fleißig in die Pedale, während der Rest der Crew auf der Bank dazwischen Platz nimmt und die Tretenden anfeuert. Abseits des Straßenverkehrs kann die Familie ungestört die Landschaft genießen. Und das Beste: Nur wer als Team zusammenarbeitet, kommt voran! Oft dürfen hier auch die Kids ans Steuer.

SCHIENEN-ABENTEUER IN DITHMARSCHEN

Von Mai bis September besteht auf einer rund neun Kilometer langen, ehemaligen Marschenbahn-Strecke die Möglichkeit, per Fahrraddraisine von Marne nach St. Michaelisdonn zu fahren. Die Fahrt führt durch die Südermarsch

– direkt vorbei an der Elbmündung, dem Nord-Ostsee-Kanal und dem Wattenmeer. Insgesamt finden bis zu vier Personen Platz. Kinder dürfen in Begleitung Erwachsener ans Steuer, die Sitze sind höhenverstellbar. Da die Startzeiten saisonal variieren, unbedingt vorab online buchen unter www.marschenbahn-draisine.de

NATURIDYLLE ZWISCHEN NEUMÜNSTER UND WANKENDORF

Im Herzen Mittelholsteins wartet ein weiteres Paradies auf kleine Entdecker*innen. Auf der stillgelegten Strecke ab dem Bahnhof Bokhorst geht es ungestört von Motorenlärm durch dichte Wälder, weite Felder und blühende Wiesen. Wer leise über die Schienen gleitet, kann mit etwas Glück Rehe, Störche, Füchse oder Hasen am Streckenrand beobachten. Ein herrlich naturnahes Erlebnis!

Weitere Informationen gibt es unter www.draisinedfm.de

LAUENBURG UND HOLSTEINISCHE SCHWEIZ

Im Herzogtum Lauenburg führt eine 13 Kilometer lange Strecke vom Kulturbahnhof Ratzeburg nach Hollenbek – neben klassischen Draisinen warten hier oft verrückte Spezialräder. Weiter nördlich, in der Holsteinischen Schweiz, rollt die Familie auf der idyllischen Strecke „Hein Lüttenborg“ zwischen Malente und Lütjenburg durch schattige Wälder und vorbei an glitzernden Seen. Weitere Infos gibt es unter www.schiene-m-l.de/draisinenfahrten.

KLEINER TIPP

Unbedingt den Picknickkorb füllen, sicherheitshalber wetterfeste Kleidung mitnehmen und vorab online reservieren.



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**





Endlich wieder Freibad-Zeit!

Wenn die Freibäder in Lübeck ihre Tore öffnen, ist der Sommer nicht mehr weit: Zwischen Sprungturm, Sonnenwiese und kühlem Wasser beginnt die Zeit der langen Nachmittage unter freiem Himmel.

Was den Hallenbädern fehlt, bieten die Freibäder der Lübecker Schwimmbäder für Jung und Alt: schwimmen unter freiem Himmel, sich die Sonne ins Gesicht scheinen lassen, spielen, springen, planschen, sich entspannen und das bei immer angenehmen Wassertemperaturen. Sommer ist einfach Freibad-Zeit.

Von Mai bis September bieten die beiden Freibäder für jeden die gewünschte Abkühlung. In den Sommerferien ist der Besuch im Freibad ein absolutes Muss und mit dem Sommerferien-Ticket für Kinder steht dem Freibadsommer nichts mehr im Wege. Kinder zwischen drei und 17 Jahren zahlen 25 Euro und können während der gesamten Sommerferien in Schleswig-Holstein täglich die Freibäder besuchen und bei Schlechtwetter sogar die Hallenbäder. Mit diesem Angebot vergrößern die Lübecker Schwimmbäder ihr Angebot und werden noch attraktiver für Familien und Kinder.

Alle Infos über Ausstattung und Veranstaltungen in den Freibädern können online auf der Website der Lübecker Schwimmbäder nachgelesen werden: www.luebecker-schwimbaeder.de



FREIBAD MOISING

Pennmoor 1, Lübeck

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 13 bis 19 Uhr, Sa + So: 11 bis 19 Uhr,
Di + Do: geschlossen



FREIBAD SCHLUTUP

Palinger Weg 70, Lübeck

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 13 bis 19 Uhr
Sa + So: 11 bis 19 Uhr

NEUE TARIFE UND ANGEBOTE

Der neue Preistarif in den Schwimmbädern hat eine einheitliche Preisstruktur in den Hallen- und Freibädern geschaffen. Dazu gibt es nun einen neuen Familientarif, der an allen Tagen gültig ist. Mit diesem Tarif können bis zu zwei Erwachsene mit bis zu vier Kindern sparen. Einfach gemeinsam das Bad besuchen und an der Kasse Bescheid geben.

Für alle Vielschwimmer gibt es die LSB-Vorteilskarte mit einem Aufladewert von 100 Euro, mit der 10 % auf jeden Vollzahler-Eintritt gespart werden kann.



Zeitreise

**14. MÄRZ BIS
01. NOVEMBER 26**

TÄGLICH 10 - 18 UHR

TRAVEMÜNDER LANDSTRASSE 306
TRAVEMÜNDE / LÜBECK

www.SANDSKULPTUREN-TRAVEMUENDE.de

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-Schokoraspl

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 Schokoraspl unterheben.

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



Paulova

MIT RHABARBER & ERDBEEREN



ZUBEREITUNGSZEIT: 2 STD.
ZUTATEN FÜR 1 TORTE (Ø 20 CM)

FÜR DIE PAVLOVA

- 4 Eiweiß (Zimmertemperatur)
- 1 Prise Salz
- 230 g Zucker
- 1 ½ EL Speisestärke
- 1 TL Weißweinessig

FÜR DIE FÜLLUNG

- 250 g Rhabarber
- 50 g Zucker
- Abrieb von ½ Bio-Orange
- 5 EL Grenadine
- 200 g Sahne
- 150 g Naturjoghurt
- 200 g Erdbeeren

1. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf Backpapier einen Kreis von ca. 20 cm vorzeichnen. Das Backpapier umgedreht auf ein Backblech legen.

2. Eiweiß und Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen, nach und nach den Zucker zugeben und weiterschlagen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat und die Masse steif und glänzend ist. Speisestärke auf den Eischnee sieben und mit dem Essig vorsichtig unterheben, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Masse innerhalb des vorgezeichneten Kreises hoch verteilen, dabei mit dem Löffelrücken eine Mulde formen.

3. Ofentemperatur auf 90 °C reduzieren und die Pavlova 90 Min. backen. Sie sollte eine knackige Kruste haben, innen jedoch noch weich und fluffig sein. Die Pavlova im ausgeschalteten Backofen und mit leicht geöffneter Tür auskühlen lassen.

4. Rhabarber waschen und entfädeln, in 2 cm breite Stücke schneiden. Mit Zucker und Orangenschale in einen Topf geben. 20 Min. ziehen lassen, dann aufkochen und etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze weich kochen. Vom Herd nehmen, Grenadine unterrühren und auskühlen lassen.

5. Sahne steif schlagen. Die Hälfte davon unter den Joghurt rühren, restliche Sahne unter heben. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren.

6. Ausgekühlte Pavlova vorsichtig mit einem langen Messer vom Backpapier lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Mit Creme füllen und das Rhabarberkompott darauf verteilen. Mit Erdbeeren garnieren und sofort servieren.



Landliebe & Genießer-Glück

Hausgemachtes Eis, frische Erdbeerträume und eine bunte Auswahl im Hofladen machen den Hof von Familie Steffens in Ahrensböck zum beliebten Sommerziel.

Wenn Kaffeeduft durch den Garten weht und Erdbeeren mit Eis und Sahne serviert werden, ist die Sommersaison bei Bauernhofeis Steffens in Ahrensböck in vollem Gange. Besonders der beliebte Erdbeerteller steht zu den Café-Zeiten im Juni im Mittelpunkt – natürlich mit feldfrischen Früchten vom Ingenhof aus Malente und feinstem Bauernhofeis. Dieses wird in der eigenen Manufaktur in vielfältigen Sorten aus regionaler Milch und frischen Zutaten selbst hergestellt.

Prickelnd abgerundet wird der Genuss durch den feinen Erdbeer-Secco vom Weingut Köth. Wer auf der nächsten Landpartie eine entspannte Pause einlegen möchte, findet im Hofcafé immer den passenden Platz. Doch ein Besuch lohnt sich nicht nur wegen der süßen Spezialitäten. Auch der Hofladen ist ein fester Anlaufpunkt für Genießer*innen. Familie Steffens setzt konsequent auf Direktvermarktung: Neben vielen regionalen Produkten von Landwirten aus der Nachbar-

schaft finden sich dort geschmackvolle Deko-Sachen, Präsente und urlaubige Erinnerungen zum Verschenken oder Behalten. Zum Ende des Sommers wartet ein besonderes Kultur-Highlight: Ende August gastiert das Theater Fidelio mit der Komödie „Wer ist denn hier schwanger?“ im Hofcafé. Vorstellungen finden am 28. August um 19 Uhr sowie am 30. August um 18 Uhr statt. Karten sind bereits im Hofladen erhältlich. Mehr Infos unter www.bauernhofeis-steffens.de.

Fotos: Bauernhofeis Steffens

Bauernhof-Eis

Das Geschmackserlebnis direkt vom Bauernhof

Öffnungszeiten Hofladen:
Mo. & Di.: 9-18 Uhr
Mittwoch - Ruhetag
Do., Fr., Sa.: 9-18 Uhr
So.: 12.30-18 Uhr

Hofcafé geöffnet:
Sa. & So.: 12.30-18.00 Uhr

Die ganz besondere Eisverkostung
Freitag: 17.07.26. 18 Uhr
Freitag: 07.08.26. 18 Uhr
Freitag: 21.08.26. 18 Uhr
Freitag: 04.09.26. 18 Uhr
Freitag: 25.09.26. 18 Uhr

Nur mit Anmeldung

Land-Frühstücksbuffet
Sonntags: 09 Uhr
28.06., 30.08., 27.09., 01.11.

Theater im alten Kuhstall
Fr.: 28.08., 19 Uhr, So.: 30.08., 18 Uhr

Krimi-Abendbrotbuffet
Fr.: 18.09., 19 Uhr, Fr.: 20.11., 19 Uhr

Krimi-Frühstückbuffet
So.: 20.09., 10 Uhr, So.: 22.11., 10 Uhr

Karten für die Vorstellungen sind im Hofladen erhältlich. Nur mit Anmeldung

Fragen Sie auch nach unserer Ferienwohnung • Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

Bauernhof-Eis Steffens GbR • Langendamm 3 • 23623 Ahrensböck
Tel.: 0 45 25 / 5 01 99 97 • Fax: 0 45 25 / 49 34 735 • info@bauernhofeis-steffens.de



ANZEIGE

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

HOF *Laden*

REIHERSTIEG

Reiherstieg 1, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193 - 42 19
www.hof-reiherstieg.de

DO + FR 9 - 18 UHR & SA 8 - 13 UHR

NEU!
24/7 Automat
mit vielen frischen Produkten wie Milchprodukte, Grillfleisch, Mettwurst, Marmeladen, Butter, Eier, Gewürzgerurken etc.
Direkt am Eingang des Hofladens!

“ WIR SUCHEN DICH FÜR UNSER TEAM ”

Interesse? Schick eine Mail an:
oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de

ANZEIGE



Foto: Hof Reiherstieg

FRISCHE LANDPRODUKTE RUND UM DIE UHR

Der **Hof Reiherstieg** in Henstedt-Ulzburg erweitert sein Angebot um einen neuen 24/7-Automaten direkt am Eingang des Hofladens. Damit lassen sich viele regionale Spezialitäten jetzt unabhängig von Öffnungszeiten einkaufen – praktisch für spontane Besorgungen oder den Grillabend am Wochenende. Im Automaten warten unter anderem frische Milchprodukte, Eier, Butter, Marmeladen, Gewürzgerurken sowie verschiedene Wurst- und Fleischspezialitäten wie Grillfleisch, Grillwurst oder Mettwurst. Das Angebot verbindet regionale Qualität mit maximaler Flexibilität und macht den Einkauf direkt vom Hof jetzt noch unkomplizierter. Mehr Infos gibt's unter www.hof-reiherstieg.de.

Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



ASR
FRYER
Club

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



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

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.



Foto: Drybar

SCHNELLER GLOW OHNE LANGE WARTEZEIT INSTANT TANNING

Der sommerliche Teint muss heute nicht mehr durch stundenlanges Sonnenbaden entstehen. Instant Tanning funktioniert wie Body-Make-up: Die Haut wirkt innerhalb weniger Minuten ebenmäßiger, glatter und frischer.

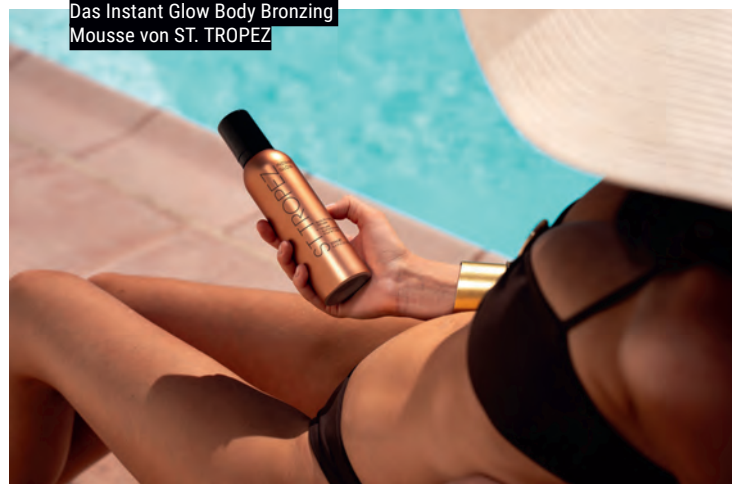
Im Unterschied zu klassischen Selbstbräunern, die ihre Farbe über mehrere Stunden entwickeln und mehrere Tage halten, liefert ein Instant Tanning Produkt einen sofort sichtbaren Effekt, der sich unkompliziert korrigieren und am Abend mit Wasser und Seife wieder abwaschen lässt.

GUT VORBEREITET IST HALB GEBRÄUNT

Für ein natürliches Ergebnis lohnt sich eine kurze Vorbereitung. Ein sanftes Körperpeeling am Vortag glättet trockene Stellen und reduziert das Risiko von lästigen Flecken. Direkt vor

der Anwendung sollten Sie auf reichhaltige Bodylotion verzichten, da sie die Textur verdünnen kann. Sehr trockene Partien wie Ellbogen, Knie, Hände und Füße dürfen Sie sparsam mit einer leichten, ölfreien Pflege vorbehandeln. Tragen Sie das Produkt mit einem Applikatorhandschuh oder einem breiten Bodypinsel in kleinen Bereichen auf und verblenden Sie Übergänge sorgfältig, besonders an den Knien, den Knöcheln und den Handgelenken. Drei bis fünf Minuten Trocknungszeit, bis sich die Haut nicht mehr klebrig anfühlt, sind in der Regel ausreichend.

Das Instant Glow Body Bronzing Mousse von ST. TROPEZ



FEINSCHLIFF UND FINISH

Für zusätzliche Dimension können Sie punktuell Highlighter auf Schlüsselbeinen, Schultern und Schienbeinen setzen oder ein dezentes Körperöl über das Finish geben. Helle, lockere Kleidung direkt nach dem Auftragen schützt das Ergebnis zusätzlich. Wer zwischen zwei Nuancen schwankt, testet zunächst eine dünne Schicht und steigert die Intensität schrittweise. So entsteht ein kontrollierter, natürlicher Glow – spontan und anlassgerecht.

Foto: ST. TROPEZ

GIB STOFF! FÜR DEN SOMMER

*Wenn die Temperaturen steigen, darf nichts kleben oder scheuern.
Jetzt brauchen wir Kleidung, die luftig ist und sich angenehm anfühlt.
Diese Stoffe sind im Sommer besonders begehrt – aus gutem Grund:*

LEINEN Die Naturfaser Leinen ist extrem atmungsaktiv, saugfähig und wirkt kühlend, weil sie Feuchtigkeit schnell aufnimmt und wieder abgibt. Leinen besticht durch Langlebigkeit, da das Material ziemlich robust ist, dadurch aber wenig elastisch und schnell knitterig.

MUSSELIN Musselin bringt dieselben Pluspunkte wie Leinen mit, aber in softerer Form. Das leicht gekreppte Gewebe ist atmungsaktiv, saugfähig und fühlt sich selbst bei Hitze kühl und weich an. Trotz der sanfteren Textur ist Musselin ebenfalls erstaunlich strapazierfähig – ideal für luftige Blusen, Kleider oder Tücher, die man den ganzen Tag tragen möchte.

VISKOSE Die Viskosefaser basiert auf dem Pflanzenstoff Zellulose, ist atmungsaktiv, antistatisch und liegt angenehm soft auf der Haut. Sie fällt geschmeidig und sorgt für Bewegung im Outfit. Im Vergleich zu Leinen oder Musselin ist Viskose etwas weniger strapazierfähig, punktet dafür aber mit Eleganz und Komfort, wenn es leicht und luftig sein soll.

BAUMWOLLE Baumwolle ist hautfreundlich, robust und luftdurchlässig. Je nach Webart reicht die Auswahl vom feinen Popeline-Hemd bis zum lockeren T-Shirt. Baumwolle fühlt sich angenehm natürlich an und macht Sommergarderobe extra unkompliziert.



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

Mit Stil, Leichtigkeit und Charakter ENTDECKEN SIE DEN SOMMER NEU

Die Herrenhaus-Kollektion für diesen Sommer vereint moderne Eleganz mit entspanntem Understatement: von smart casual Looks für warme Tage hin zu perfekt abgestimmten Anzug-Outfits für besondere Anlässe. Hochwertige Stoffe, feine Details und sorgfältig ausgewählte Marken machen jedes Teil zu etwas Besonderem. Lassen Sie sich inspirieren,

stöbern Sie in aller Ruhe und finden Sie genau das, was Ihren persönlichen Stil unterstreicht – unkompliziert, hochwertig und zeitgemäß. Die Inhaber Ewa und Sven Leya nehmen sich dabei ganz bewusst viel Zeit, um jeden Kunden individuell und persönlich zu beraten, und freuen sich auf Ihren Besuch. Mehr dazu:

www.herrenhaus-ahrensburg.de



Fotos: Herrenhaus Ahrensburg



Sich auf den Weg machen und Neues erfahren...



HERRENHAUS

AHRENSBURG

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 10:00- 18:00 Uhr

Sa: 10:00- 16:00 Uhr

Herrenhaus Ahrensburg
Hagener Allee 15
22926 Ahrensburg

Telefon 04102 / 498 53 37
E-Mail: info@herrenhaus-ahrensburg.de
www.herrenhaus-ahrensburg.de



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
AN EXCLUSIVE BRAND

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
B 205 Altonaer Str.
Zentrum Neumünster
6. Ampel links

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



Bleiben 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!

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.“

LEBENSSTRÄUME

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“,

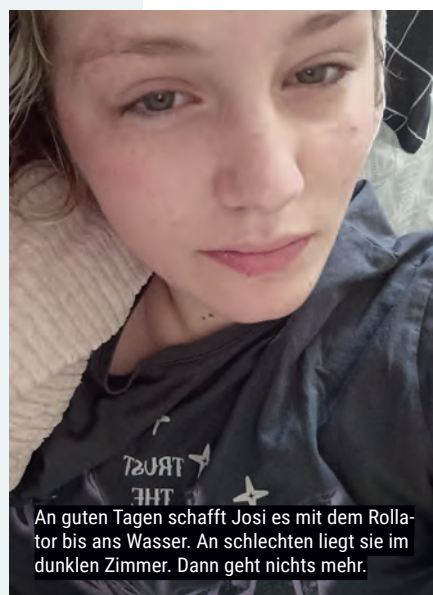
erklärt sie mir. Doch sie weiß auch, dass es noch viele weitere Fälle gibt. Über den Verein PiEr Schleswig-Holstein hat sie von einem Mädchen erfahren, das mit zehn Jahren fast nur noch im abgedunkelten Raum liegt. „Ein Alptraum, auch für die pflegenden Angehörigen“, sagt sie. Es wundert sie nicht, dass 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 Ruhezustand.

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.



DURCHBLICK MIT STIL

Der Sommer klopft an, die Urlaubsplanung steht – und damit die Frage: Welches Modell ziert dieses Jahr unser Gesicht? Doch während wir über die Form des Rahmens grübeln, vernachlässigen wir meistens das Wichtigste: die Gläser. Also: Auf zum Profi!

Wer Wert auf Lebensqualität und Augengesundheit legt, sollte den Weg zum Optik-Fachgeschäft nicht scheuen. Denn eine Sonnenbrille „von der Stange“ mag zwar gut aussehen, stößt aber spätestens dann an ihre Grenzen, wenn Präzision gefragt ist.

MASSARBEIT UND DIE INDIVIDUELLE SEHSTÄRKE

Nichts ist anstrengender, als bei strahlendem Sonnenschein die Augen zusammenzukneifen, weil die Korrektur fehlt. Eine von Optiker*innen angefertigte Sonnenbrille bietet die Scharfstellung bis zum Horizont, denn die exakten Dioptrienwerte werden direkt in die getönten Gläser geschliffen. Dazu gibt es einen perfekten Sitz, da die Optiker*innen den Rah-

men anatomisch an Ohren- und Nasenform anpassen. Das bedeutet: kein Rutschen, kein Drücken. Und hinzu kommt optimaler Schutz, denn nur ein perfekt sitzendes Glas deckt das Auge so ab, dass auch seitlich einfallendes UV-Licht keine Chance hat.

POLARISIERUNG HEISST KONTRASTE ERLEBEN

Ein echtes Upgrade für jede Brille sind polarisierende Filter. Wer sie einmal getragen hat, möchte sie nicht mehr missen. Aber was genau passiert da eigentlich? Stellen Sie sich vor, das Licht wird an einer nassen Straße oder einer Wasseroberfläche reflektiert. Diese waagerechten Lichtwellen blenden uns extrem.

Ein Polfilter wirkt wie eine unsichtbare Jalousie: Er lässt nur das „nützliche“ Licht

durch und schluckt die störenden Reflexionen. Genial, oder?

VORTEILE IM ALLTAG

Das gibt Sicherheit beim Autofahren, da die Reflexionen auf der Windschutzscheibe oder auf nasser Fahrbahn fast vollständig eliminiert werden. Ein Plus für die Augen, denn die ermüden deutlich langsamer, da sie sich nicht ständig auf wechselnde Lichtreflexe einstellen müssen. Und wenn der „Grauschleier“ der Blendung wegfällt, wirken Himmel, Wiesen und Meer plötzlich satter und kontrastreicher. Ein Gewinn auf ganzer Linie. Eine Sonnenbrille vom Optiker bringt nur Vorteile. Sie ist eine Investition in den eigenen Komfort und verbindet modisches Statement mit technischer Brillanz – für viele Sommer voller Farben.

SPORT, REGENERATION & MODERNER LIFESTYLE IM ALSTERTAL

Im Norden Hamburgs, eingebettet in die ruhige Landschaft des Alstertals, entwickelt sich das **Treudenberg Resort Hamburg** zunehmend zu einer der spannendsten Adressen für aktiven Lebensstil, Regeneration und ganzheitliche Gesundheit.

AKTIV IM GRÜNEN

Was lange als exklusives Golfresort bekannt war, präsentiert sich heute als modernes Sportresort, das Bewegung, Erholung und Leistungsfähigkeit in einem zeitgemäßen Konzept vereint.

Im Zentrum steht weiterhin der 27-Loch-Championship-Golfplatz, der zu den attraktivsten Anlagen Norddeutschlands zählt und sowohl ambitionierten Spielern als auch Freizeitgolfern optimale Bedingungen bietet. Ergänzt wird das sportliche Angebot durch moderne Fitnessbereiche, Natur-Laufstrecken und vielfältige Outdoor-Aktivitäten in der weitläufigen Umgebung des Alstertals.

Besonders deutlich wird die Weiterentwicklung des Resorts durch neue Trendsportarten wie Padel-Tennis. Die dynamische, leicht zugäng-

liche Sportart steht für Tempo, Technik und Gemeinschaft und wird im Treudenberg zu einem zentralen Baustein eines modernen, aktiven Lebensstils. Padel verbindet Spaß und Training und spricht damit sowohl Einsteiger als auch sportlich Ambitionierte an.

SCHLÜSSEL ZUR LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Ebenso wichtig wie Bewegung ist im Treudenberg Resort die gezielte Erholung. Im Health & Spa-Bereich treffen klassische Wellnessangebote auf moderne Regenerations-Konzepte.

Saunen, Pools und Ruhebereiche schaffen Raum zum Abschalten, während innovative Anwendungen wie Kryotherapie, Sauerstoff- und Recovery-Treatments im Longevity Center die körperliche Regeneration und Vitalisierung unterstützen.



Das Ziel ist es, sportliche Leistung und nachhaltiges Wohlbefinden in Einklang zu bringen, und dies nicht nur für einen kurzen Moment, sondern als langfristig angelegtes Gesundheitskonzept.

NEUES VERSTÄNDNIS VON GESUNDHEIT

Das Zusammenspiel aus Sport, Natur und Regeneration macht das Treudenberg Resort zu einem Ort, an dem Gesundheit ganzheitlich gedacht wird. Ob Golf, Padel, Fitness oder bewusste Erholung: Sie gestalten ihren Aufenthalt individuell und aktiv. Ihre Gesundheit von morgen beginnt heute! Treffen Sie heute die Entscheidung, sich zu bewegen, bewusst zu regenerieren und Ihrem Körper die Aufmerksamkeit zu geben, die er verdient. Erfahren Sie mehr unter www.treudenberg-resort.com.

**Treudenberg Resort Hamburg,
Lemsahler Landstraße 45, Hamburg,
Tel.: 040 / 60822-8877, golf@treudenberg.com**

TREUDELBERG RESORT
GOLF | CULINARY | HEALTH | EVENTS

SPORT.PADEL.REGENERATION.

Deine Gesundheit von morgen
beginnt heute!

Jetzt entdecken!

Wenn's kribbelt in der Nase

Wann darf ich raus, wann lieber nicht? Pollenallergiker*innen werden sich freuen: Es gibt Wetterstationen, die die Pollenbelastung anzeigen und bei hohen Werten sogar warnen.

Eine davon ist die Smarte Wetterstation ORIGINAL von Netatmo, die ein spezielles Pollen-Tracking für drei der wichtigsten Pollenkategorien bietet: Bäume wie Birke, Eiche und Esche sowie Gräser und Kräuter bzw. Unkräuter wie Brennnessel, Beifuß, Wegerich. Die Belastung wird auf einer fünfstufigen Skala eingeordnet: keine, gering, mäßig, hoch und sehr hoch. Bei sehr hohen Werten warnt die App. Über die App können Nutzer*innen zudem eine Drei-Tages-Vorhersage einsehen, so dass sie sich auf Zeiträume mit hoher Belastung besser vorbereiten können.

FRISCHE LUFT MIT PLAN

Neben Pollenwerten liefert die Station nützliche Umweltindikatoren wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Raumluftqualität (CO²), UV-Index und Sonneneinstrahlung. Damit bietet sie wichtige Indikatoren, die dabei helfen, die täglichen Gewohnheiten anzupassen, zum Beispiel den richtigen Zeitpunkt zum Lüften oder Spazieren gehen zu finden. Die Wetter Station ORIGINAL ist für 169,99 Euro (UVP) im Onlineshop unter www.netatmo.com sowie über die Fachhändler und Baumärkte erhältlich.



Fotos: Netatmo / Adobe Stock



ANZEIGE

Dr. Christiane Behrendt Haut in guten Händen



Dr. Christiane Behrendt

Hautärztin Allergologie · amb. Operationen · Lasermedizin
Mesotherapie · med. Kosmetik · Anti-Aging-Therapie · PDT

Am Rosengarten 13 · 23701 Eutin · Tel. 0 45 21 / 7 96 75 55
Termine nur nach Vereinbarung

www.kielerhautaerztin.de

Wir führen eine moderne ästhetische Dermatologie mit
Lasertherapie, Fruchtsäurepeeling,
Salizsäurepeeling sowie Faltenkorrekturen und operativen
ästhetischen Eingriffen durch.



GEGEN FETT- POLSTER UND ERSTE FÄLTCHEN



Gegen kleine Fettpolster und erste Fältchen bietet Dermatologin **Dr. Christiane Behrendt** minimalinvasive Methoden an. Mit dem sogenannten „Liquid-Lifting“ kann man ungeliebten Fettpolstern gezielt zu Leibe rücken. Das Produkt mesoline SLIM wird direkt in lokale Fettdepots injiziert und baut diese gezielt ab, ohne dass schädigende Auswirkungen auf Organe und Gewebe entstehen. Gegen Fältchen hilft das Fadenlifting: Hauchdünne Mono-Fäden werden gitterförmig mittels stumpfer Kanüle unter die Haut gebracht. Zusätzlich sorgen sogenannte Barb- und Forte-Fäden mit kleinen Widerhaken für einen Straffungseffekt mit stärkerer Haltekraft, sodass ein Anheben des abgesunkenen Gesichtes erreicht werden kann. Die Haut reagiert darauf mit dem gezielten Aufbau von Kollagen und Elastin entlang der Fäden. Die Folge ist eine natürliche Aufpolsterung von innen. Weitere Infos unter www.kielerhautaerztin.de.

Foto: Adobe Stock

ANBEGINN – DIE MESSE DER NEUEN ZEIT

*Gesundheit, Wohlbefinden und ein
bewusstes Leben – unter diesem
Motto lädt die Messe „ANBEGINN
– Die Messe der neuen Zeit“ am 27.
und 28. Juni dazu ein, neue Wege für
Körper, Geist und Seele zu entdecken.*

ANBEGINN-Veranstalterin Yvonne Lehner verwandelt das Hamburger Sasel-Haus bereits zum dritten Mal in einen lebendigen Ort der Begegnung und des ganzheitlichen Austauschs. Rund 60 engagierte Aussteller*innen aus den Bereichen Gesundheit, persönliche Weiterentwicklung, Ernährung und Bewusstheit präsentieren sich und ihre Visionen der neuen Zeit. Die Besucher*innen erwartet eine vielfältige Auswahl an innovativen Angeboten und bewährten Behandlungsmethoden. Das



Programm ist so facettenreich wie das Leben selbst: In zahlreichen Fachvorträgen und interaktiven Anwendungen werden zum Beispiel spannende Themen wie Human Design, die Wirkung von Kolloiden oder die japanische Körpertherapie Shiatsu beleuchtet.

KUNST UND HEILSTEINE

Wer auf der Suche nach besonderen Erinnerungsstücken ist, wird in den integrierten Shops fündig. Das Sortiment reicht von energetischen Heilsteinen bis hin zu inspirierenden Kunstwerken, die das Zuhause bereichern. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: Das gemütliche Café öffnet seine Türen und lädt dazu ein, bei gesunden

Köstlichkeiten die gesammelten Eindrücke in entspannter Atmosphäre Revue passieren zu lassen. Die „ANBEGINN“ ist eine Informationsveranstaltung und bietet einen Ort der Vernetzung für alle, die achtsam und voller Energie in eine neue Zeit starten möchten.

ÖFFNUNGSZEITEN

Geöffnet ist am Samstag von 11 bis 18 Uhr und am Sonntag von 11 bis 17 Uhr im Saseler Parkweg 3 in Hamburg. 30 Prozent des Eintritts-Erlöses wird gespendet. Der Eintritt kostet 7 Euro, ermäßigt 4 Euro; Kinder bis 14 Jahre haben freien Eintritt.

Weitere Infos unter www.anbeginn.de/messe



Herzlich Willkommen

DIE MESSE FÜR GESUNDHEIT,
WOHLBEFINDEN UND BEWUSSTES LEBEN

27./28.06.26
SA 11-18 UHR
SO 11-17 UHR

EINTRITT
7,- €/TAG
4,- €/TAG
ERM.

SASEL-HAUS
SASELER
PARKWEG 3
22393 HH



60 AUSSTELLER AUS VIELFÄLTIGEN BRANCHEN
SHOPS - ANWENDUNGEN - VORTRÄGE - KUNST - CAFÉ

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.



Fotos: Adobe Stock

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.

KENNENLERN- ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und
neue Bücherwelten!



E-Paper
für nur
1 EURO
testen*

JETZT BESTELLEN:
buecher-magazin.de/testabo
oder QR-Code scannen



Struktur für den Garten

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

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

WASSERSPIEL IM EIGENEN GARTEN

Auch der Traum vom Wasser im eigenen Garten

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

VON DER VORSTELLUNG ZUM KONZEPT

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

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



Fotos: Adobe Stock



Bienenfreundliche Pflanzen helfen der Natur.

BIENEN LIEBEN ES!

Wer seinen Garten bienenfreundlich gestalten möchte, fährt gut mit diesen Pflanzen für das Bienen-Buffer:

Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*). Er blüht von Juni bis August, duftet herrlich, liebt die pralle Sonne und kommt auch mit trockenen Sommern zurecht. Er bietet reichlich Nektar mit hohem Zuckergehalt.

Der Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) blüht von Juli bis September. Bienen lieben die offenen Blütenkörbe. Hier kommen sie leicht an Pollen und Nektar.

Blaue Katzenminze (*Nepeta*) blüht von Mai bis September. Das ist lang. Schneidet man sie nach der ersten Hauptblüte im Juli etwas zurück, blüht sie im Spätsommer ein zweites Mal.

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) blüht von Juni bis Oktober. Die gelb-orangen Blüten sind eine unkomplizierte Nahrungsquelle. Man kann sie ganz einfach im Frühjahr direkt ins Beet säen. Sie versamt sich oft von selbst und ist gut für die Bodengesundheit.

UNSER BUCHTIPP

SPALIEROBST



Alte Spalierobstsorten neu entdecken und anpflanzen – diesem Thema widmet sich der Landschaftsgärtnermeister Reiner Wahl in „Spalierobst“. Es geht um Erziehung und Schnitt im Spaliergarten. Ob Apfel, Birne oder Kirsche – Spaliere lassen sich aus vielen Obstbäumen ziehen. Sie dienen als ästhetisches Element, der Strukturierung von Gärten und zur Begrünung von Fassaden. Sie fördern die Biodiversität und begünstigen eine reiche Ernte. Dieser Ratgeber erläutert Schritt für Schritt, wie Spalierobst erzogen und gepflegt wird, wie man Spalierbäume fachgerecht schneidet und welche ästhetischen Regeln

man dabei beachten sollte. Zudem zeigt das Werk auf, wie selbst auf kleinstem Raum durch geschickte Platzierung eine beeindruckende Sortenvielfalt entstehen kann. Damit wird das Buch zum nützlichen Begleiter für alle, die Tradition und moderne Gartengestaltung harmonisch miteinander verbinden möchten.

Reiner Wahl, Spalierobst, Haupt-Verlag, 144 S., 34 Euro

Foto: Adobe Stock

Cover: Haupt-Verlag

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-

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

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!“

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
39€
inkl. MwSt.



Fensterreinigung ab 39€

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



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.



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



MOSSUL/IRAK © Peter Bräunig

Im Einsatz für **ÄRZTE OHNE GRENZEN:**
Basma al-Chajat, Anästhesistin aus dem Irak

WIR BRAUCHEN IHRE SOLIDARITÄT!

Unterstützen Sie Ihre Kolleg*innen bei weltweiten Hilfeinsätzen mit einer Dauerspende und werden Sie so zur Partnerärzt*in von **ÄRZTE OHNE GRENZEN**. Erfahren Sie mehr über unser Programm **ÄRZTE FÜR ÄRZTE:** www.msf.de/partner-aerzte

JETZT SPENDEN UND PARTNERÄRZT*IN WERDEN!



Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00
BIC: BFSWDE33XXX



MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.

Träger des Friedensnobelpreises

05. bis 14. Juni
Rosen
 & Hortensien
Woche



Erfahren Sie von unseren Experten alles über die einzelnen Sorten – ihre Blühdauer, ihren Platzbedarf, ob sie duften und wie robust sie sind.

 Jetzt über 400 Rosensorten, viele davon bienenfreundlich.

Gärtnerei Pieper
Pieper
 Pflanzen neu erleben.

Meienredder 35 · 22359 HH-Volksdorf · www.gaertnerei-pieper.it.de

ROSEN- & Hortensienwoche

Rosen- und Hortensien-Liebhaber*innen treffen sich in der **Gärtnerei Pieper** in Hamburg-Volksdorf, um die Vielfalt der „Königin der Blumen“ zu bestaunen: Vom 5. bis zum 14. Juni findet hier die Rosenwoche statt.



Während der Rosen- und Hortensien-Woche stehen neben zahlreichen Hortensien über 400 Rosensorten zur Schau, darunter Beet- und Strauchrosen, Bodendecker und Kletterrosen, Edel- und Solitärrosen, historische und neue Sorten. Die Rosen-Expert*innen beraten zu Sorte, Standort und Pflege.

BIENEFREUNDLICHER KLIMAKÜNSTLER

Auch für Bienen, Hummel und Schmetterlinge hat die Gärtnerei Pieper eine große Auswahl parat: Die Blütenbestäuber mögen sowohl ungefüllte als auch halbgefüllte Rosen, die sich besonders für naturnahe Gärten eignen. Rosen blühen lange im Jahr – bis in den Oktober hinein. Auch gefüllt blühende Rosen, die verblühen und sich dann weiter öffnen sind für Insekten interessant. Kein anderes Gehölz kann so lange blühen. Rosen lieben sonnige und windige Standorte und sind mit ihren langen Wurzeln echte Klimakünstler. Sie können trockene Perioden gut überstehen.

QUALITÄT & BERATUNG

Für das Pieper-Team steht die Qualität an erster Stelle: Kräftige Triebe und ein ausgeprägtes Wurzelwerk sind Merkmale der besonders robusten Rosensorten, ebenso sind Duft und Blütenreichtum aussagekräftig. Die Rosen-Expert*innen empfehlen Züchtungen, die ans norddeutsche Klima angepasst sind. Wer Rosen liebt, hat meist auch ein Herz für Hortensien: Sie überzeugen vor allem durch die Formen- und Farbvielfalt ihrer Blütenstände – wobei einige im Laufe der Saison sogar ihre Farbe wechseln. Pieper präsentiert aufregende Neuzüchtungen. Das Angebot der Gärtnerei Pieper kann online durchstöbert werden – dann allerdings ohne Duft: www.gaertnerei-pieper.it.de/rosenangebot/rosensortiment.

LAUTLOS ZUM PERFEKTEN RASEN

Vergessen Sie Benzingeruch und Lärm – die Zukunft der Gartenpflege ist elektrisch, ohne dabei an Kraft einzubüßen. Der EGO TR3801E-B Aufsitzmäher setzt neue Maßstäbe für anspruchsvolle Gartenbesitzer*innen. Dank der innovativen Peak Power™-Technologie bündelt er die Energie von bis zu sechs 56V ARC Lithium™ Akkus und liefert mit 22 PS eine Performance, die herkömmliche Verbrenner alt aussehen lässt. Zwei Motoren garantieren mit 20.000 Watt Power und ein präzises Schnittbild auf bis zu 8.000 qm. Ob Tempomat, drei Messereinstellungen oder das intuitive digitale Display – Sie behalten die volle Kontrolle. Mit 10 km/h Höchstgeschwindigkeit und einem 300-Liter-Fangkorb wird Gartenarbeit zum effizienten Vergnügen. Nachhaltigkeit trifft High-End-Technik: robust, leise und kompromisslos stark. Erhältlich bei **Meyer's Mühle Gartentechnik in Norderstedt**.



Foto: EGO Europe GmbH

SAUBERE SACHE

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



Foto: IB Laursen, Dänemark

**Meyer's
Mühle**
GARTEN
TECHNIK

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



Kettensägen • Rasenmäher • Mähroboter • Vertikutierer
und viele andere Gartengeräte

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

Meyer's Mühle
Hamburgs Fachmarkt
für Gartenmöbel

/// Vielfalt /// Service /// Qualität

auf 4000 m²
Ausstellung mit Beratung, Service und Abhollager
in Norderstedt, Rugenbarg 51



meyers-muehle-gartenmoebel.de



Minze (Foto) und auch Brunnenkresse werden am unteren Ende der Spirale gepflanzt.



Die Reihenfolge ist nicht egal. Rosmarin und Lavendel gehören in der Kräuterspirale ganz nach oben.



Wer keinen Garten hat, kann sich über die Kräuter auch auf der Fensterbank erfreuen.

KRÄUTER - HIGHLIGHTS FÜR DEN GARTEN

Wer Insekten und Schmetterlinge anlocken möchte, sollten ihnen ein reiches Nahrungsangebot bieten. Kräuter zum Beispiel. Corinna Hölzel vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) erklärt, worauf es ankommt.

Viele blühende Kräuter sind aus der Küche nicht wegzudenken. Sie sind lecker und gesund. Zusätzlich locken sie Wildbienen, Schmetterlinge und Schwebfliegen an und fördern die Gesundheit benachbarter Kulturpflanzen.

KRÄUTER MÖGEN ES WARM, TROCKEN UND WINDGESCHÜTZT

„Wenn Sie dieses Jahr Kräuter ernten wollen, starten Sie zeitig im Frühjahr mit der Planung. Treffen Sie erst die Auswahl der Kräuter, erstellen Sie einen Pflanzplan und beginnen dann mit dem Pflanzen. Kräuter lassen sich sowohl in großen Gärten als auch auf der Fensterbank oder auf dem Balkon anbauen“, erklärt Corinna Hölzel. Die meisten Küchenkräuter benötigen einen warmen, trockenen und windgeschützten Standort, zum Beispiel an einer sonnigen Hauswand. Im Mischkultur-Beet können sie Gemüsepflanzen unterstützen.

WER MIT WEM?

Lavendel darf gerne neben Melisse, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian und Currykraut gepflanzt werden. Zitronenmelisse neben Koriander, Lavendel, Minze, Ringelblume, Salbei, Schnittlauch und Thymian, und Basilikum neben Ringelblume, Fenchel, Oregano, Petersilie, Rosmarin oder Koriander.

Auf keinen Fall sollten Petersilie neben Lavendel und Basilikum neben Dill, Zitronenmelisse, Salbei oder Thymian gepflanzt werden.

WAS DARF IN DIE KRÄUTER- SPIRALE?

Für eine reichhaltige Kräuternernte können Sie diese zusätzlich in einem Beet, Kräutergarten oder in einer Kräuterspirale pflanzen. Charakteristisch für eine Kräuterspirale ist ihr von außen nach innen spiralförmig ansteigender Bau. Durch diese Form werden auf kleinstem

Raum verschiedene Lebensraumbedingungen für viele Kräuter hergestellt. Diese Art des Kräutergartens bietet vielen Kleintieren Unterschlupf und Lebensraum. Auf der höchsten Stelle der Kräuterspirale sollten Sie Kräuter pflanzen, die Wärme, Trockenheit und einen mageren Boden lieben. Zur Basis hin, in den „tieferen Regionen“ der Spirale, eher heimische Pflanzen. Für die Kräuterspirale geeignet sind folgende Pflanzen (Reihenfolge der Bepflanzung von oben im Zentrum der Spirale nach unten): Rosmarin, Lavendel, Thymian, Oregano, Basilikum, Salbei, Bohnenkraut, Ysop, Winterbohnenkraut, Kamille, Portulak, Pimpinelle, Zitronenmelisse, Petersilie, Schnittlauch, Korb, Ringelblume, Minze und Brunnenkresse.

UNGEEIGNET

Für die Bepflanzung der Kräuterspirale ungeeignet sind alle wuchernden und schattenwerfenden Kräuter wie Liebstöckel, Beinwell oder Beifuß.

REICHE ERNTE AUF KLEINSTEM RAUM

„Auch auf dem Balkon oder auf der Fensterbank lassen sich Kräuter gut anpflanzen. Wenn Sie einen Balkon mit viel Sonne haben, achten Sie auf die richtige Kräuterwahl und torffreie Erde“, so Hölzel. „Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei, Basilikum und Lavendel vertragen viel Sonne und hohe Temperaturen. Pflanzen Sie die Kräuter in ‚atmungsaktive‘ Töpfe, die Trockenheit fördern und Staunässe verhindern. Terrakotta oder Ton sind dafür bestens geeignet.“

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 des Buches 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, Die Kräutermacherei, Christian Verlag GmbH, 208 S., ca. 100 Abb., April 2026

AUF WELTREISE DURCH DEUTSCHLANDS GÄRTEN



Manchmal braucht es keinen Urlaub. Oft reicht ein stiller Ort, an dem man tief durchatmen kann. Gärten bieten genau solche Rückzugsorte. Sie dienen als Orte der Erinnerung, schenken Ruhe und Schönheit und spiegeln gleichzeitig kulturelle Werte, gesellschaftliche Vorstellungen und unser Verhältnis zur Natur wider. Das Buch Gartenreisen führt zu Deutschlands schönsten Gärten – von botanischen Paradiesen über barocke Anlagen bis hin zu urbanen Oasen und Themengärten. Autorin Julia Schattauer hat es als Weltenbummlerin schon in weit entfernte

Ecken getrieben und sie hat ihr Herz nicht nur einmal an Asien verloren. Aber sie weiß auch das Reisen vor der Haustür zu schätzen. Als Pfälzerin, die in München studiert und in Berlin gelebt hat, hat sie schon einige Perlen Deutschlands entdeckt.

Julia Schattauer, Gartenreisen – Botanische Gärten und Parks in Deutschland, Bruckmann Verlag, 224 Seiten, ca. 230 Abb., 24,99 Euro

Cover: Christian Verlag GmbH

Cover: Bruckmann Verlag

ANZEIGE



BIPOOL ODER SCHWIMMTEICH?

Im Rahmen der Aktion „Offener Garten“ öffnet die Firma **Wandrey Garten- und Landschaftsbau in Bad Bramstedt** am 20. und 21. Juni von 11 bis 19 Uhr ihre vielschichtigen Gartenanlagen. Es gibt geführte Rundgänge, fachkundige Tipps und Infos zu naturnahen Badegewässern sowie Wissenswertes rund um Schwimmteiche, Pools und Wasser im Garten. „Am Samstag um 15 Uhr bieten wir eine Infoveranstaltung rund um naturnahe Badegewässer, Biopools und Schwimmteiche an – mit Schwerpunkt Planung, Bauweisen, Technik und Gestaltung. Als Fachbetrieb geben wir Einblicke in die Systeme und Baukonzepte“, freut sich das Team auf Interessierte. Die Veranstaltung versteht sich als Fachvortrag mit Raum für Fragen. Danach besteht die Möglichkeit zu Gesprächen. Anmeldungen unter Tel.: 04192 / 2118 sind erwünscht; die Teilnahme ist kostenfrei.

Foto: Wandrey Garten- und Landschaftsbau

Inspiration für Ihren Traumgarten



Tag des offenen Gartens bei Wandrey, Gärtnere von Eden

20. und 21. Juni 2026 | 11-19 Uhr



Samstag, 20. Juni 2026 | 15:00 Uhr
Expertenvortrag: Poolbau

EINLADUNG
Jetzt Termin vormerken

Kommen Sie einfach vorbei und lassen sich inspirieren! * Eintritt frei *

📍 Bissenmoor 25, 24576 Bad Bramstedt
🌐 www.wandrey-gaerten.de

TEPPICHE

EINFACH LAYERN

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

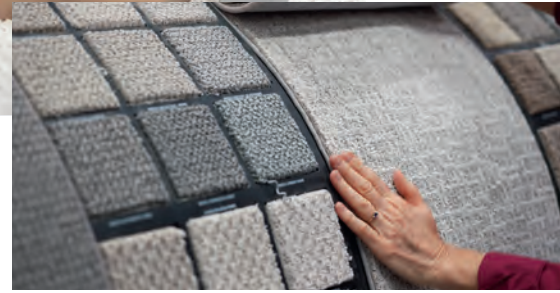
Teppiche erleben ein Comeback, da wir uns in einer schnelllebigen Zeit wieder nach mehr Geborgenheit und haptischen Erlebnissen sehnen. Dabei zeigt sich, dass die verschiedenen Beläge keine Konkurrenten sind, sondern sich hervorragend ergänzen.

TEPPICHE IN AUSLEGEWARE

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



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



FLEXIBLE TEPPICHBRÜCKEN

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

TREND LAYERING

Ein Trend ist das Layering: Hierbei werden dekorative Brücken direkt auf neutrale Auslegeware platziert. Diese Kombination vereint das Beste aus beiden Welten – die vollflächige Wärme der Auslegeware und die modische Aussagekraft der Brücke. Chic und urgemütlich!

Fotos: Adobe Stock

JG
JENS
GOTTSCHALK GmbH

Ihr Partner für erstklassiges Handwerk

Heizung | Bad | Sanitär | Dachsysteme

Jens Gottschalk GmbH | Niewisch 2 | 22848 Norderstedt
T 040 528 28 68 | www.jensgottschalk.de



SCHLAFOPTIMIERUNG BEGINNT MIT DER RICHTIGEN BETTWÄSCHE

Guter Schlaf wird oft als eine Frage der Disziplin betrachtet – weniger Stress, weniger Licht, mehr Routine und anderes mehr. Schlafberaterin Tanja Klam hat da noch eine ganz andere Theorie.

Schlaf ist ein komplexer biologischer Prozess. Laut der World Health Organization (WHO) kämpft jeder dritte Erwachsene mit Schlafstörungen, wobei fast 40 Prozent der Betroffenen unter nächtlicher Überhitzung leiden. Diese Zahlen zeigen, dass eines der großen Hindernisse für erholsame Nächte auch direkt auf der Haut liegt. Das Mikroklima im Bett entscheidet oft darüber, ob unser Körper die notwendige Regeneration findet oder die ganze Nacht gegen die eigene Wärme ankämpft.



BETTWÄSCHE IST FUNKTIONALES EQUIPMENT

Entscheidend ist die Thermoregulation. Biologisch gesehen ist das Absinken der Körpertemperatur das Startsignal für den Tiefschlaf. „Herkömmliche Bettwäsche wirkt hier oft wie eine Barriere: Sie isoliert zu stark oder lässt Feuchtigkeit stauen. Wenn die Hitze nicht entweichen kann, bleibt der Körper in einem Zustand aktiver Regulation gefangen, was zum Unterbrechen der Schlafphasen und zu morgendlicher Erschöpfung führt“, weiß Schlafberaterin Tanja Klam. Die Chefin von **Betten Bubert und Stoffideen in Ahrensburg** sieht Bettwäsche deshalb nicht als modernes Wohnaccessoire an, sondern als funktionales Equipment. „Ziel ist es, durch Hightech-Naturfasern eine Umgebung zu schaffen, die den Körper bei der Abkühlung unterstützt und Feuchtigkeit effizient abtransportiert, noch bevor ein klammes Gefühl entsteht“, sagt sie.

VIELE FRAUEN LEIDEN UNTER HITZEWALLUNGEN

Besonders für Frauen ist dieser physikalische Aspekt essenziell. Hormonelle Schwankungen, sei es durch den Zyklus oder während der Menopause, greifen massiv in die Temperaturregulation des Körpers ein. „Da viele Frauen in der Menopause unter Hitzewallungen leiden, muss die Bettwäsche hier kritisch betrachtet werden. Kann das Material die thermischen Spitzen nicht abfangen, bleibt die Erholung aus“, so Tanja Klam.

Ein Perspektivwechsel ist daher nötig: „Wir müssen Schlaf als physiologisches System verstehen, das sich oft allein durch die richtigen Materialien optimieren lässt. Wer in funktionale Bettwäsche investiert, verbessert nicht nur seinen Komfort, sondern nutzt einen der effektivsten biologischen Hebel für langfristige Leistungsfähigkeit und Longevity. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne“, lädt Tanja Klam von Betten Bubert herzlich ein.

Erholung in bester Lage



Für jede Jahreszeit die richtigen
Zudecken und Kopfkissen.

Vereinbaren Sie gleich
einen Termin mit
unseren Schlafberatern.

Betten Bubert *und Stoffideen*

Montag bis Freitag von 9 – 18 Uhr
Samstag von 9 – 14 Uhr

Hagener Allee 14
22926 Ahrensburg
Telefon 04102 520 28

www.betten-bubert.de

AUSSTELLUNGEN

IM JUNI 2026

VIELFÄLTIG

Skulpturale Malerei, Kalligraphie, Mixed-Media und Fotokunst sind in der Gemeinschaftsausstellung „Vielschichtig unterwegs“ mit Werken von Steffi Henneberg und Christa Priess im Schloss Reinbek noch bis zum 21. Juni zu sehen.

Beide Künstlerinnen teilen die Begeisterung für vielschichtige Kunst mit ihrer inhaltlichen und visuellen Komplexität, die über die erste Wahrnehmung weit hinausgehen. Unterwegs mit der Kamera sammeln sie Motive für bereits vorhandene Konzepte oder entwickeln aus dem, was ihnen begegnet, neue Ideen für ihre Kunst. Sie sind offen für das, was kommt: verlassene Orte, Wandel und Vergängliches, Menschen, flüchtige Momente, Schönes und Hässliches, Alltägliches und Skurriles.

Christa Priess konzentriert sich auf die Werkzeuge der digitalen Postproduktion, schafft damit gemäldeartige Kompositionen, die nach einem hochwertigen Kunstdruck aufwendig von Hand nachkoloriert und mit Blattgold und anderen Materialien veredelt werden.

Steffi Henneberg arbeitet ihre skulpturalen Werke auf Leinwand und



Christa Priess –
People on move Mann mit Hund, 2026



Steffi Henneberg –
Garten der Liebe

Fotos: Christa Priess/Steffi Henneberg

Papier aus. Aus zahlreichen Steinmehl- und Farbschichten entstehen besondere Oberflächen und Tiefen; lebensfroh, aber auch tiefsinnig. Im Entstehungsprozess ihrer abstrakten Kunst fließen Gedanken in kalligraphisch gestalteten Texten ein.

In den vielfältigen Perspektiven, Überlagerungen und Transparenzen, ihrer Tiefe und Komplexität treffen sich die Bilder der zwei Künstlerinnen wieder. Weitere Informationen gibt es unter www.schloss-reinbek.de.

BESONDERER BUCHTIPP

EIN BEWEGENDES LEBEN

„Liebe und Salzwasser“ ist der fünfte und letzte Roman von Ethel Wilson (1888–1980). Mit 59 Jahren veröffentlichte sie 1947 ihren ersten Roman, „Liebe und Salzwasser“ kam im Original 1956 heraus. In diesem Buch erlebt Ellen Cuppy, genannt Gypsy, einen Verlust nach dem anderen. Zuerst heiratet ihre Schwester Nora einen älteren Mann. Als sie sechzehn Jahre alt wird, stirbt ihre Mutter. Auf einer Ozeanüberquerungsreise mit ihrem Vater, bei der beide ihre Trauer über den Verlust verarbeiten sollen, verliert Gypsy ihren Vater an eine andere Frau. Die Verlobung mit Huw Peake löst sie wieder, was den Verlust der Liebe für sie bedeutet. Und dann geschieht auch noch ein Unglück ... „Liebe und Salzwasser“, erschienen in der wunderbar bibliophil ausgestatteten und so großartige Entdeckungen bietenden mare-Klassiker-Reihe, ist ein herzergreifender Roman, in dem man sich beim Lesen herrlich verlieren kann.

Ethel Wilson: Liebe und Salzwasser. mareverlag, 223 S., 28 Euro



Cover: © alig-images/mareverlag



Dieses Norddeutsche Landschaftsbild hat Viola Lang gemalt



Bettina Bick – Hauke Haien

Die schöne Seite des Nordens

Die Gemeinschaftsausstellung „Im Norden“ mit Bildern von Viola Lang und Bettina Bick zeigt die Elbschloss Residenz Nienstedten noch bis zum 28. Juni.

Zwei Künstlerinnen, eine gemeinsame Leidenschaft: Der Norden. Die Malerinnen Viola Lang und Bettina Bick laden dazu ein, in norddeutsche Landschaften, Tierwelten und atmosphärische Bildräume einzutauchen. Beide Künstlerinnen sind echte Nordlichter im Herzen und haben sich in der Hamburger Kunstszene kennen und schätzen gelernt – nicht zuletzt durch die verwandte Thematik ihrer Arbeiten. Ihre Werke verbinden weite Horizonte, das Spiel von Licht und Wolken, den Wind aus Nordwest sowie Anklänge an Sagen und Legenden (Der Schimmelreiter). In der Ausstellung treten ihre künstlerischen Positionen hier nun in einen spannungsvollen Dialog.

Sowohl Viola Lang als auch Bettina Bick arbeiten überwiegend mit Acrylfarben. Ergänzt wird die Ausstellung durch Grafiken und Mixed-Media-Arbeiten, die zusätzliche Facetten ihres Schaffens sichtbar machen. Während Viola Lang neben Landschaften auch ausgewählte Stillleben präsentiert, erweitert Bettina Bick das Themenspektrum um ausdrucksstarke Portraitbilder. Die Schau bietet allen Besucher*innen eine schöne Gelegenheit, sich künstlerisch in den Norden versetzen zu lassen. Unter bick-art.de sowie www.violang.de finden Sie weitere Informationen zu den Künstler*innen. Auf www.elbschloss-residenz.de/veranstaltungen wiederum gibt es weitere Informationen zu der Ausstellung.

Foto: Viola Lang/Bettina Bick

Malerei und Video

Noch bis zum 14. Juni präsentieren die Stiftungen der Sparkasse Holstein in der Galerie im Marstall Ahrensburg in der Ausstellung „Augenreime“ Werke von Clara Palmberger-Süße.

Die Schau konzentriert sich auf Malereien in Kombination mit Videoarbeiten, die zwischen Sinnesindruck und Bedeutung oszillieren. Im Zentrum steht der Körper – als Thema, Bildmotiv und Erfahrungsraum. In vielschichtigen Kompositionen verschränken sich Vorder- und Hintergrund, Figuration und Abstraktion, sodass ein Zustand produktiver Widersprüchlichkeit entsteht. Palmberger-Süßes Malerei zeichnet sich durch eine zugleich leichte und dichte Bildsprache aus. Wässrig-kristalline Blau- und Rosatöne treffen auf dunkle, satte Valenzen, während Schichtungen und Kontraste eine „hochkomplexe Luftigkeit“ erzeugen. Gegenständlichkeit wird dabei nicht abgebildet, sondern im malerischen Prozess transformiert und „verdaut“. Motive aus Körper, Konsum und Stofflichkeit – von Haaren über Zucker bis zu Mayonnaise – erscheinen als Metaphern eines fortwährenden Metabolismus zwischen Innen und Außen.

Erweitert wird die Malerei durch Videoarbeiten, in denen die 1991 in Henstedt-Ulzburg geborene Künstlerin TED-Talks neu synchronisiert. Die vertraute Rhetorik rationaler Wissensvermittlung kippt dabei ins



Clara Palmberger-Süße – Happy Pierrot, 2024



Clara Palmberger-Süße – I told 5000 people, 2025



Clara Palmberger-Süße – Meringue Is a Word of Unknown Origin, 2026

Poetische und Irritierende. Sprache löst sich von ihrer Eindeutigkeit, Intelligenz erscheint als Fähigkeit zur Ambivalenz.

Unter www.galerie-im-marstall.de finden Sie weitere Informationen.

Fotos: Edward Geiner (2) / Felix Geiger (1)

Die Stadt der Zukunft

Wie leben wir in 20, 50 oder 100 Jahren? Eine Vorstellung davon bekommen Besucher*innen des Museums Tuch + Technik in Neumünster in der bis zum 26. Juli laufenden Ausstellung „Grün Stadt Grau – Nachhaltige Stadtlandschaften“.

Städte spielen eine entscheidende Rolle für die Zukunft: In der Mitte des Jahrhunderts werden voraussichtlich zwei Drittel aller Menschen in Städten wohnen. Viele Menschen auf geballtem Raum haben einen besonders großen Einfluss auf Umwelt und Klima und genauso groß ist ihr Potenzial, etwas positiv zu verändern. An interaktiven Stationen können die Besucher*innen in der Ausstellung die Themen Wohnen, Stadtgrün, Wasser, Energie und Mobilität erkunden und: Alle können mitdenken, mitdiskutieren und vor allem mitmachen. In der Mittelstation der Ausstellung finden sich Beispiele, die unsere Städte schon heute zukunftsfit machen – vom energiesparenden Mehrgenerationenhaus über urbane Wildnis und „blaue Gärten“ bis hin zur Seilbahn. Am Ende der einen Reise in die zukunftsfähige Stadt von heute und morgen können die Besucher*innen ihre eigene Vision für ihre Stadt kreieren. Die Ausstellung „Grün Stadt Grau – Nachhaltige Stadtlandschaften“ ist ein gemeinsames Projekt der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) und der Klimastiftung für Bürger – KLIMA ARENA Sinsheim. Weitere Informationen erhalten Sie unter ww.tuchundtechnik.de.



Blick in die Sonderausstellung „Grün Stadt Grau“



Welche wichtige Rolle Stadtbäumen zukommt, das zeigt diese Station eindrucksvoll



Diese Ausstellungsstation ist dem Thema Wasser gewidmet

Fotos: Heiko Buhr

UNSER SACHBUCHLESETIPP

EINE LITERATURGESCHICHTE



In seinem Buch „Erzählte Welt“ führt uns Steffen Martus, Prof. für Neuere Deutsche Literatur in Berlin, eindrucksvoll die „Literaturgeschichte der Gegenwart, 1989 bis heute“ vor Augen. Dabei steht bei ihm die deutschsprachige Literatur im Fokus. Den Zeitraum hat er sehr bewusst gewählt: „Meine Literaturgeschichte der Gegenwart beginnt mit den sozialen und politischen Veränderungen im wiedervereinten Deutschland und führt über die Zäsur, die der 11. September 2001 für

die Weltdeutung gehabt hat, bis zum aktuellen Zustand einer »postnormalen Gesellschaft«. Wie bedeutsam und wirkungsmächtig die Literatur für die Gesellschaft ist, zeigt „Erzählte Welt“ in überzeugender Weise. Was für eine unglaubliche Vielzahl an Autor*innen und Werken Steffen Martus für seine Literaturgeschichte heranzieht, ist dazu überwältigend.

Steffen Martus: Erzählte Welt. Rowohlt Verlag, 700 S., 38 Euro

Cover: Frank Ortmann / Abb.: Nikkado/Getty Images



Claus Wallner – Glasfenster Engel, 1972



Claus Wallner – Glasfensterentwurf: Christus im Seesturm, 1978

Fotos: © Nachlass Querner-Wallner

KUNSTVOLLE GLASFENSTER

Das Ev. Gemeindehaus Blankenese präsentiert in der Ausstellung „Glasfenster und Malerei – ein Werk voller Poesie“ bis zum 8. Juli Werke von Claus Wallner (1926-1979). Deutschlandweit sind dessen Glasfenster in vielen Kirchen zu sehen. Zeitlebens hat sich Claus Wallner mit manchen biblischen Themen beschäftigt, mit dem Leidensweg Christi ebenso wie mit dem Pfingstwunder oder der Stillung des Sturms. Diese Szenen bilden den Schwerpunkt der Ausstellung zum 100. Geburtstag. Zu den Fenstern sind Entwürfe, Skizzen und Großzeichnungen erhalten.

In seinen freien Arbeiten setzte sich der Künstler mit mediterraner Vegetation, Kultur und Architektur auseinander – formale Anklänge dessen finden sich in seinen Glasgestaltungen wieder.

Flower Tours

Mit dem Bus zu allen 4 Ausstellungsorten von Rebecca Louise Law

Eine außergewöhnliche Tagestour

landesmuseen.sh

Infos, Termine & Tickets hier



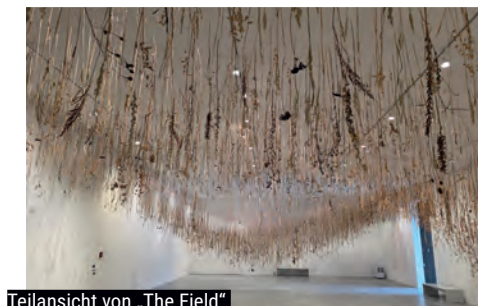
Landesmuseen Schleswig-Holstein

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 Keramarbeiten, 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)



NEZAT GÜLTEKIN

Mit großer Ausdruckskraft und viel Gefühl bringt Nezaket Gültekin die Klangwelten Ostanatoliens auf die Bühne. Gemeinsam mit ihrer Band interpretiert die Sängerin traditionelle türkische Volksmusik und singt dabei auf Kurdisch sowie Zazaïsch – einer vor allem im Osten der Türkei gesprochenen Sprache. Ihre Musik verbindet kulturelle Wurzeln mit persönlicher Geschichte und schlägt zugleich Brücken zwischen Tradition und Gegenwart. Wie viele Angehörige der zweiten türkischen Migrant*innen-Generation wurde Gültekin in

Deutschland geboren, verbrachte ihre Kindheit jedoch in der Türkei. Seit ihrer Rückkehr nach Deutschland vor mehr als 20 Jahren arbeitet sie erfolgreich als professionelle Sängerin und begeistert ihr Publikum mit eindrucksvoller Stimme und authentischen Arrangements. Die Songs erzählen von Heimat, Erinnerung und Identität und entfalten live eine besondere emotionale Kraft. Mehr Infos: www.lola-hh.de

**5. Juni, 20 Uhr •
Lola, Hamburg-Bergedorf**

Fotos: Nezat Gültekin / Lena Kupke

LENA KUPKE

Mit feinem Humor, großer Ehrlichkeit und viel Gespür für zwischenmenschliche Zwischentöne erzählt Lena Kupke in ihrem Debütroman „Pause“ von einem Neuanfang wider Willen. Nach einem einschneidenden Erlebnis zieht die 36-jährige Hanna zurück ins Elternhaus nach Lüneburg – hinein in ihr altes Kinderzimmer, das längst zum Büro des Vaters geworden ist. Zwischen unausgesprochenen Konflikten, alten Verletzungen und der Enge des Familienalltags beginnt eine emotionale Suche nach Heilung, Nähe und neuen Perspektiven.

Lena Kupke, bekannt als Autorin und Stand-up-Comedian, verbindet in ihrer Lesung Leichtigkeit und Tiefgang auf besondere Weise. Die in Bonn ausgebildete Historikerin und Anglistin lebt heute mit ihrer Familie in Köln. „Pause“ ist ihr erster Roman und erzählt warmherzig von Familie, Überforderung und der Kraft der Liebe in schwierigen Zeiten. Mehr Infos und Karten unter www.centrankomitee.de.

**7. Juni, 20 Uhr •
Centrankomitee, Hamburg**



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.



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



SLEEPWALKER'S STATION

Mit mehr als 800 Konzerten in Europa hat sich Sleepwalker's Station längst einen Namen in der Indie-Folk-Szene gemacht. Hinter dem Projekt steht der Münchner Songwriter Daniel del Valle, dessen Musik von Reisen, Begegnungen und großen Geschichten lebt. Im Kulturladen Leuchtturm trifft akustischer Folk auf poetisches Storytelling – inspiriert von Irland, Australien oder dem Indischen Ozean, aber auch von Don Quixote oder den Romanen Paulo Coelho. Gesungen wird in fünf Sprachen, getragen von warmen Melodien zwischen Bob Dylan, Nick Drake und Counting Crows. Mehr Infos und Karten: www.kultavida.de

11. Juni, 19.30 Uhr • KultaVida, Ahrensburg

HAZMAT MODINE

Hazmat Modine aus New York sind weit mehr als eine gewöhnliche Band: Seit über 25 Jahren verbindet das Ensemble Blues, Jazz, Folk, Calypso und Weltmusik zu einem wilden Sound. Tuba, Trompete, Posaune, Geige, Banjo und Mundharmonika verschmelzen zu fantasievollen Klangreisen voller Energie und Geschichten. Frontmann Wade Schumann gründete die Band einst in New York, inzwischen begeistert sie weltweit ein großes Publikum. Die aktuelle Tour und das kommende Album „Good Friend“ sind dem verstorbenen Sousaphonisten Josef Daley gewidmet. Mehr Infos und Tickets: www.fabrik.de

2. Juni, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg





SORVINA

Ein unbedarftes Konzert in der Volksbühne Berlin im März 2022 ändert das Leben der in New York geborenen Künstlerin Sorvina von Grund auf. Für sie war dieses Konzert ein Aha-Moment der besonderen Art, denn eigentlich dachte sie bis dahin gar nicht an ein Künstlerinnendasein. Inzwischen zeigt sie mit ihrer Mixtur aus Hip-Hop, Soul, Jazz und Gospel-verliebter Poetry, dass sie Menschen erreichen und für sich gewinnen kann. Autobiografische Erfahrungen und Themen von queer love bis zu Glaube und Ängsten der Gen Z kleidet sie in irrwitzig groovende Songs und entwickelt sich immer mehr zu einer gefragtesten Newcomerinnen. Mehr Infos und Karten: www.nica-jazzclub.de

18. Juni, 20 Uhr • Nica Jazz Club, Hamburg

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



THE BRIDGE CITY SINNERS

Zwischen düsterem Folk, rauem Punk und Americana bewegen sich The Bridge City Sinners aus den USA. Die Band um Sängerin Libby Lux und Kontrabassist Scott Michaud verbindet Banjo, Geige und Kontrabass mit einer wilden Punk-Attitüde und erschafft so einen Sound, der zugleich traditionell und rebellisch wirkt. Entstanden aus Straßenmusik und gemeinsamen Reisen quer durch Amerika, ent-

wickelte sich die Gruppe schnell zum Geheimtipp der alternativen Szene. Mit Alben wie „Unholy Hymns“ schafften es die Musiker sogar in die Billboard-Charts. Nun bringen die Bridge City Sinners ihre energiegeladene Live-Show voller düsterer Hymnen und mitreißender Intensität nach Hamburg. Mehr Infos und Tickets unter www.bahnhofpauli.de.



10. Juni, 19 Uhr • Bahnhof Pauli, Hamburg



JESSE DANIEL

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



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: SRENE VAUSER

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-Keyboarder Bobby Sparks II bringt mit seinem seltenen Clavinete 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



TAG DER HELDEN

Beim „Tag der Helden“ wird die Kindheit noch einmal laut aufgedreht: Das Konzert bringt legendäre Cartoon- und Anime-Intros live auf die Bühne – mitsingen ausdrücklich erwünscht. Zwischen „Pinky und der Brain“, „Mila Superstar“, den Kindern vom Süderhof und vielen weiteren TV-Klassikern feiert das Publikum eine große Nostalgie-Party voller Ohrwürmer. Nach den umjubelten Vorjahren verwandelt sich das Schmidtchen erneut in einen Chor aus erwachsenen Kindern, die jede Melodie textsicher mitgrölen.

20. Juni, 19 Uhr • Schmidtchen, Hamburg

PERIPHERY

Periphery zählen zu den prägendsten Bands des modernen Progressive Metal. Seit 2004 verbindet die Gruppe aus Bethesda technische Präzision mit enormer Wucht und gilt als wichtiger Wegbereiter des Djent-Sounds. Zwischen komplexen Rhythmen, atmosphärischen Passagen und der markanten Stimme von Spencer Sotelo entstehen Songs, die live ihre volle Kraft entfalten. Als Support dabei: Rain City Drive aus Sacramento mit emotionalem Post-Hardcore. Tickets gibt's unter www.markthalle-hamburg.de.

24. Juni, 20 Uhr • Markthalle, Hamburg



Fotos: Andreas Schlieter / Jesse Korman



**Ryan Bancroft &
vier Hörner**

Fr 12.06.26 19:30

**Musik- und
Kongresshalle
Lübeck**



**ndr.de/
luebeckkonzerte**



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. Kolina 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.

80 **lebensart**

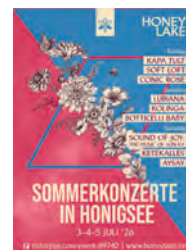


Auch der Sonntag bleibt spannend und wird besonders familienfreundlich – die Konzerte finden von 14 bis 18 Uhr statt. Sound of Joy: The Music of Sun Ra öffnet mit zwölf Musiker*innen einen kosmischen Jazzraum zwischen Swing und Improvisation, Ketekalles bringen Rumba, Flamenco, Hip-Hop, Rock und Soul 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.

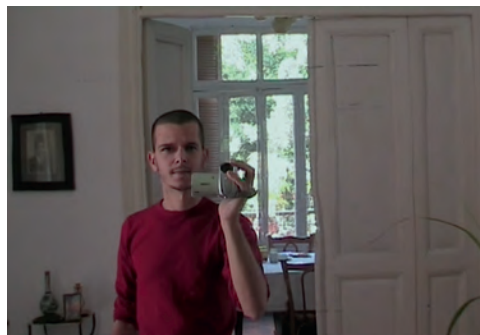
3. bis 5. Juli • Honigsee

KURZFILM FESTIVAL

Mit dem Motto „Listening“ lädt das Kurzfilm Festival Hamburg vom 2. bis 7. Juni dazu ein, Film neu zu erleben – nicht nur als visuelles, sondern auch als gesellschaftliches Medium. An sechs Tagen zeigt das Festival mehr als 300 Kurzfilme in sieben Spielstätten der Stadt und schafft Raum für Begegnung, Diskussion und neue Perspektiven.

Im Mittelpunkt steht diesmal das Zuhören als gesellschaftliche Praxis. In Zeiten von Schnelllebigkeit, digitaler Empörung und verhärteten Debatten möchte das Festival bewusst Räume für Austausch, Empathie und unterschiedliche Stimmen öffnen. Besonders stark zeigt sich das im „Labor der Gegenwart“, das sich 2026 intensiv mit feministischen Perspektiven, trans* Identitäten, kollektiven Erinnerungen und gesellschaftlichen Machtstrukturen auseinandersetzt. Internationale Kurator:innen und Filmschaffende präsentieren Programme über Widerstand, Arbeit, Körperpolitik und Friedensbewegungen.

Weitere Schwerpunkte widmen sich dem Thema Warten als politischer Erfahrung, der Situation im Iran sowie filmischen Stimmen aus dem Kosovo. Ergänzt wird das Festival durch Panels, Gespräche, Partys und das junge Kurzfilm Festival Mo&Frieze für Kinder und Jugendliche zwischen vier und 18 Jahren. Das gesamte Programm unter festival.shortfilm.com.



Kurzfilme wie „Cairo Streets“ aus Frankreich sind beim Internationalen Wettbewerb dabei.

Mehr als 300 Filme sind beim Kurzfilm Festival zu sehen.



GÖTZ ALSMANN

Wenn Götz Alsmann „bei Nacht ...“ ins Kolloseum Lübeck einlädt, wird der Abend zur stilvollen Reise durch die Geschichte des deutschen Jazzschlagers. Gemeinsam mit seiner renommierten Band widmet sich der Sänger und Pianist am 26. Juni melancholischen, humorvollen und charmanten Liedern aus den Jahren 1910 bis 1965. Zwischen swingenden Rhythmen, feiner Ironie und nostalgischem Flair entfaltet Alsmann seinen unverwechselbaren Sound, der Schlagerklassiker neu glänzen lässt. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.kolosseum-luebeck.de.

26. Juni, 20 Uhr • Koloosseum, Lübeck



Fotos: Cairo Streets – Abdellah Taïa / Claudia Höhne / Jens Koch / Ohnsorg-Theater

HAMBURGER RUDELSINGEN



Das Rudelsingen macht erneut Station im Ohnsorg-Theater und verwandelt den Saal an diesem Abend in einen großen Mitsing-Chor. Begleitet von den Musikern Simon Bröker und Maximilian Saul (Foto) singt das Publikum gemeinsam bekannte Hits aus Rock, Pop, Schlager und Charts – die Texte erscheinen dabei auf der Leinwand. Von Robbie Williams über Herbert Grönemeyer bis zu den Toten Hosen reicht das Repertoire, ergänzt um plattdeutsche Songs und spontane Überraschungen. Mehr Infos und Karten unter www.ohnsorg.de.

30. Juni, 19.30 Uhr • Ohnsorg-Theater, Hamburg



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 Urbat, Sonja Woldt

Anzeigen- und Titelgestaltung:

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

Fotos:

Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen

anzeigen@verlagskontor-sh.de

Verkaufsleitung:

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

Flensburg, Schleswig, Nordfriesland (22.000 Ex.):

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

Hamburg Nord, Lübeck, Norderstedt, Alstertal & Walddörfer, Ahrensburg (22.000 Ex.):

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

Hamburg West, Elbvororte, Pinneberg, Itzehoe (22.000 Ex.):

Renate Wietzke:
renate.wietzke@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 512

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

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

Kiel, Probstei, Eckernförde (22.000 Ex.):

Regine Sauerberg:
regine.sauerberg@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0151 / 17 16 85 77

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

Tobias 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 Eisdiele und Eiscafés in Schleswig-Holstein vor und schauen bei regionalen Hersteller*innen hinter die Theke. Außerdem liefern wir einfache Rezepte für zu Hause – von Fruchteis 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.



Nelson Park Terrassendächer

MEHR DRAUSSEN. BEI JEDEM WETTER

Ihr Terrassendach. Ihr Lieblingsplatz

Besuchen Sie
unsere
Ausstellung
in Ahrensböök
Lübecker Str. 17



Schutz bei jedem Wetter

Genießen Sie die Terrasse das ganze Jahr



Mehr Lebensqualität

Ihr zusätzlicher Wohnraum im Freien



Hochwertig und langlebig

Prämiertes Design, hochwertige Materialien



Individuell und passgenau

Maßgefertigte Lösungen - made in Germany

WIR BERATEN SIE GERNE!

0 4525 / 501 8115 – www.nelsonpark-td.de

100
Referenzen
auf unserer
Website

TUCANO

HAMBURG

Frühjahrs-Rabatt
bis - 70%

LAGERVERKAUF FROSTFESTER PFLANZGEFÄSSE

Deutschlands größte Auswahl auf 3000 m²



Nur bei Tucano - 5 Jahre Gewährleistung auf jeden Topf!

Seit 1995 importiert Tucano hochwertige, frostfeste Pflanzgefäße. Mit unserer Auswahl sind wir Deutschlands Nr.1. Neben klassischer Terracotta und glasiertem Steinzeug finden Sie natürlich auch moderne, leichte Gefäße. Vergleichen Sie bitte: die Qualität, die Auswahl, die Kulanz. Und die Preise! Wir besuchen unsere Lieferanten regelmäßig und kaufen vor Ort ein - weltweit.

Besuchen Sie auch unseren

Tucano Hamburg Import & Großhandel
22761 HH-Bahrenfeld • Borchstr. 2 / Ecke Bornkampsweg



Online-Shop www.tucano.de

Tel. 040-85 50 83 86 • www.tucano.de
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 10 - 19 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr