

lebensart

HAMBURG WEST / ELBVORORTE / PINNEBERG / ITZEHÖE

JUNI 2026 • KOSTENLOS



FESTE FEIERN

DER NORDEN GENIESST DEN SOMMER

LEBEN MIT ME/CFS

DIE KRANKHEIT DER 200 SYMPTOME

11.–14. Juni Holstenküste Neumünster

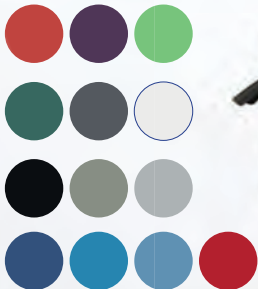
WWW.NEUMUENSTER.DE
[f /STADT.NEUMUENSTER](https://www.facebook.com/STADT.NEUMUENSTER)
[i /STADT.NEUMUENSTER](https://www.instagram.com/STADT.NEUMUENSTER)

SICHER ANKOMMEN- SO ODER SO...

GUDEREIT EC-45 FOLD

Dieses Bike ist Freiheit zum Mitnehmen: kompakt gefaltet für unterwegs, aufgeklappt komfortabel, wendig und kraftvoll unterstützt. Ideal für alle, die flexibel und spontan mobil sein wollen.

Erhältlich in diesen Farben:

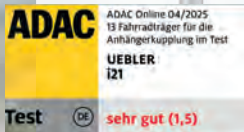


GUDEREIT
INNOVATION UND TRADITION



UEBLER I21 Z IN 60°/90°

Ein Kupplungsträger mit geringem Eigengewicht für hohen Tragekomfort und großer Zuladung. Einfache und kraftsparende Anbringung durch hebellosen, patentierten IQ-Schnellverschluss



uebler
FAHRRADTRÄGER



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

Wir beraten Sie gern, wenn´s um sicheres
Reisen mit Ihrem Bike geht.

04121-7 64 63

Mo.- Fr.: 9 - 12:30, 14 - 18:30, Sa.: 9 - 13 Uhr • Tel.: 04121 - 7 64 63



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 Matjes-wochen.

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

BESONDERE GESCHICHTEN

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

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

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

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

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

Titel: © Stadt Neumünster

ALTES STAHLWERK

NEUMÜNSTER



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

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
 Kieler Woche 2026..... 16

Bunt, laut und unübersehbar:
 Schleswig-Holstein feiert die Vielfalt 22



10

Sommerbrise & Bühnenlicht
Eventhighlights im Norden



32

Erdbeerzeit:
Rezepte für den Sommer

HIN & WEG

Meerweh 26

HAPPY FAMILY

Sommerevents für Kids 30

SO SCHMECKT DER NORDEN

Erdbeerzeit: Rezepte für den Sommer..... 32

MODE & BEAUTY

MeerMomente zum Anziehen: 36

Maritime Mode 36

Taschen fürs Leben 44

GESUND & FIT BIS INS ALTER

PiEr e.V. – Der Verein steht für 46

Postinfektiöse Erkrankungen..... 46



36

MeerMomente zum Anziehen

HAUS, HOF & GARTEN

Terrassen: Draußen ist das neue Drinnen 54
 Aktion Offener Garten:
 Der Blick über den Gartenzaun 60

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juni 68
 Veranstaltungshighlights 72

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3
 Impressum 82
 Vorschau Juli 82



26

Hin & weg: Meerweh

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

ZauberTopfClub

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

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.

6 lebensart

BAUBEGINN AM 22. MAI BAUSTART AM LEUCHTTURM NEUWERK

Seit 1310 prägt der Wehr- und Leuchtturm Neuwerk als ältester Profanbau Hamburgs und ältester Leuchtturm an der deutschen Nordseeküste die Insel. Dieses einzigartige Bauwerk wird nun umfassend saniert: Das Denkmal wird gesichert und sorgfältig instandgesetzt, damit die traditionsreiche Nutzung als Hotel und Gastronomiebetrieb wieder zum Leben erweckt werden kann. Bis 2028 sollen die umfangreichen Arbeiten abgeschlossen sein – als Teil eines umfassenden Maßnahmenpakets für Hamburgs Nordseeinsel.



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 Inselvibe. 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

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 span-

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

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



MEHR ARTENWISSEN

Welcher Vogel zwitschert da? Welche Pflanze blüht hier? Wie heißt diese Libelle? Ist dieser Pilz essbar? Mit ihren Artenkenntnis-Kursen lädt die Loki Schmidt Stiftung dazu ein, diese Vielfalt kennenzulernen und biologisches Grundlagenwissen aufzubauen. Die Kurse bestehen aus Theorieeinheiten und Exkursionen und orientieren sich am Vorwissen der Teilnehmenden. Alle Kurse finden Sie unter www.loki-schmidt-stiftung.de/artenkenner.

Foto: Loki Schmidt Stiftung



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

#TeamSeenotretter

FRÜHSTÜCK AM DEICH

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

REGIONALER GENUSS MIT UMWELTBILDUNG

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

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



Foto: Visit Waadden

SUDOKU-LÖSUNGEN

5	2	7	1	6	9	4	8	3
1	3	6	8	4	2	7	5	9
8	4	9	5	3	7	6	2	1
4	9	8	3	7	1	5	6	2
3	5	1	6	2	8	9	7	4
6	7	2	4	9	5	3	1	8
9	6	5	2	8	4	1	3	7
7	8	3	9	1	6	2	4	5
2	1	4	7	5	3	8	9	6
9	2	1	6	5	7	8	4	3
6	8	5	2	3	4	7	1	9
4	7	3	9	1	8	5	2	6
7	3	4	1	8	2	9	6	5
1	6	8	7	9	5	4	3	2
2	5	9	3	4	6	1	8	7
3	9	2	4	7	1	6	5	8
5	1	7	8	6	3	2	9	4
8	4	6	5	2	9	3	7	1

Fotos: Förde Fräulein



Foto: Adobe Stock

SPORT IN PINNEBERG

Bewegung findet Stadt

Acht Sportanbieter und die Stadt bieten ab dem 1. Juni bereits zum fünften Mal das kostenlose Mitmach-Programm „Bewegung findet Stadt“ an. Lernen Sie attraktive Sport- und Gesundheitsangebote im Freien kennen und nehmen Sie an den unterschiedlichen kostenlosen Angeboten teil. Dabei steht der Spaß im Vordergrund. Ob jung oder alt, sportlich oder weniger sportlich: Alle, die Lust haben, sich gemeinsam an der frischen Luft zu bewegen, sind herzlich willkommen! Suchen Sie sich Ihre Favoriten der insgesamt 20 unterschiedlichen Angebote aus und kommen Sie in dem Zeitraum vom 1. Juni bis zum 28. Juni an den angegebenen Zeiten zu den angegebenen Treffpunkten. Ein wöchentlicher Einstieg ist ebenfalls möglich. Den Kursplan finden Sie unter www.pinneberg.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



RÄTSELSPASS SUDOKU-DUO

								3
		6	8	2				9
8	4	9			7			
					1	5	6	
			6		8		7	
	7	2						
9		5				1		
				1	6	2		
2		4		5		8		

				5	7			
6								1
4								2 6
			1	8	2	9		
	6		7			4		
	5	9						
3	9	2	4					
			8	6				
							7	1

REGELN:

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind. Jede Zeile, Spalte und jeder Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal. In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben. Da jede Zahl pro Zeile, Spalte und Block nur einmal vorkommen darf, können durch vorgegebene Zahlen die Positionen für andere Zahlen dieses Wertes ausgeschlossen werden. Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können! **Die Lösungen finden Sie auf der Seite 8.**

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



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.

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



Dänisches Wochenende in Glückstadt

Blomsterfestival

Clogs an, Alltag aus beim Blomsterfestival: Am 4. und 5. Juli wird es erstmals so richtig dänisch in Glückstadt. Vor mehr als 400 Jahren wurde Glückstadt vom dänischen König Christian IV. gegründet und war einst sogar Residenzstadt des Dänenkönigs. Diese historischen Wurzeln feiert Glückstadt mit einem Wochenende voller dänischem Lebensgefühl. Freuen Sie sich auf kulinarische Klassiker wie Hot Dogs, Smørrebrød, Lakrids, Flødeboller und Softeis, dazu dänisches Bier und ein hyggeliges Angebot, das zum Genießen, Stöbern und Verweilen einlädt. Handgemachte Holzclogs und liebevoll ausgewählte Produkte bringen ein Stück skandinavischen Lebensstil direkt nach Glückstadt – für den Bauch, die Füße und den Wohnraum.

Fotos: XXXXX (X) / XXXXX (X) / XXXXX (X) / XXXXX (X)

4. und 5. Juli • Glückstadt

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

GESUNDHEITSTAGE BEI NORTEX

17. Juni bis 20. Juni 2026

Themen-Mittwoch | 17. Juni ab 17 Uhr

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

Professionelle Massagen | Donnerstag, 18. Juni ab 11 Uhr

Genießen Sie eine Nacken- oder Handmassage bei uns im Haus

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

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

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

Mobilität erleben mit der neuen Generation von Scootern

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

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

Mehr Infos



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

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



NORTEX
... zieht den Norden an!

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



Bootsaurüstung Günter Klingbeil

Am Hafen 27 · 25348 Glückstadt
☎ 041 24/46 18 · Fax 041 24/77 76



**Zubehör · Tauwerk · Bootsbeschläge
Edelstahlschrauben · Scharniere
Schläuche · Hobel · Schwimmwesten
Yachtfarben · Petroleumlampen
Laminierharze · Regenbekleidung**
www.bootglueck.de



Bei Günter Klingbeil gibt es alles, was das maritime Herz begehrt.

ANZEIGE

Maritimes Shoppingvergnügen

Kaum dass die melodische Schiffsglocke bei Eintritt in den Laden verklungen ist, wöhnen Bootsbesitzer*innen sich im siebten Himmel. Denn die „**Bootsaurüstung Günter Klingbeil**“ bietet mit rund 5.000 Artikeln für jeden Wunsch genau das Richtige. Nicht nur Werkzeuge und Bootszubehör von Abziehklinge bis Verklicker gibt es, sondern auch Lacke und Tauwerk jeder Art sowie alles zwischen einzelnen Niro-Unterlegscheiben, Seekarten und kompletten Beschlagsystemen. Kleidung

und schöne Mitbringsel in Form von edlen Messingleuchten oder maritimen Sammel-tassen runden das Sortiment ab. Kundige Beratung vom versierten Bootsbauer und Segler gibt's für jede*n kostenlos dazu. Nicht selten auch einen Schnack mit Gleichgesinnten. Die Bootsaurüstung Klingbeil ist weit mehr als nur ein gut sortierter Fachhandel: Sie ist Treffpunkt, Nachrichtenbörse, Erfahrungszirkel. Der Ort, der in langen wassersportabstinnten Wintermonaten die Hoffnung auf bessere

Zeiten nährt und im Sommer dringende Soforthilfe bietet. Der für jedes Alter, jeden Belang und jede noch so verzwickte Bootsbausituation Lösungen bietet. Der, direkt im historischen Altstadtgebiet am Hafen gelegen, kurze Wege verspricht. Der – im Internetshop – rund um die Uhr zu erreichen ist und, sofern etwas nicht vorrätig ist, es schnellstmöglich bestellt. Es ist der Laden, in dem man alles bekommt – außer billigen Krams. Zum Glück! Weitere Informationen unter www.bootglueck.de.

Foto: Bootsaurüstung Günter Klingbeil

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 loungeige 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



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



ANZEIGE

ROSENFEEST IN UETERSEN

Das Uetersener Rosenfest am 4. und 5. Juli ist einer der Höhepunkte der Rosensaison.

An beiden Tagen erwarten Besucher*innen viele Veranstaltungen rund um die Rose. Ein Bühnenprogramm mit viel Musik und Tanz, Vorführungen sowie kostenlose Führungen durchs Rosarium, Rosenberatung, Schaufahren von Schiffmodellen auf dem Mühlenteich, Rasenschach, Boule, Taekwondo, Modenschauen und ein reichhaltiges Kinderprogramm bieten viel Abwechslung. Eine Vielfalt an gastronomischen Angeboten lädt zum Verweilen ein. Verkaufsstände mit einer riesigen Auswahl an Rosen und anderen Angeboten rund um die Königin der Blumen warten auf die vielen Besucher*innen. Das Rosarium Uetersen mit über 35.000 Rosenpflanzen in beinahe 1.000 Sorten steht Besucher*innen ebenfalls offen.

EINE ÜBERSICHT DES PROGRAMMS

Am Samstag warten ab 11 Uhr Schaufahrten der Modellschiffer beim Rosarium auf die Gäste. Gleichzeitig findet auch hier der Rosenmarkt statt. Dort gibt es ab 12 Uhr die Rosenberatung der Rosenfreunde Uetersen und ab 15.30 Uhr die Führung durchs Rosarium. Die Teilnahme ist kostenlos. Um 15 Uhr steht die Ballettschule Vehstedt auf der Stadtwerke-Bühne und ab 16.30 Uhr legt DJ Morris mit Musik der 60er, 70er und 80er auf. Um 20 Uhr folgt DJ Kohrt mit Partyhits der 90er.

Am Sonntag findet von 9 bis 16 Uhr der Flohmarkt auf dem Marktplatz statt. Von 11 bis 17 Uhr gibt es wieder Schaufahren der Modellschiffer am Rosarium und weitere Führungen (10.30 und 15.30 Uhr) sowie den Rosenmarkt. Vorm Rathaus ist ab 11 Uhr die Spielstraße für Kinder eröffnet. Um 11 Uhr stellt sich außerdem auf der Stadtwerke-Bühne der Kult Verein vor und um 12 Uhr gibt es ein paar Grußworte von Bürgermeister Dirk Woschei und Angela Huckfeldt, 1. Vorsitzende IHG, sowie anderen Mitgliedern.

Am Nachmittag flanieren Damen und Herren in historischen Kostümen durch das Rosarium und um 15 Uhr wird eine neue Rose von Rosen Tantau von Mascha Litterscheid getauft. Von 12 bis 17 Uhr findet zusätzlich ein verkaufsoffener Sonntag in der gesamten Innenstadt statt mit vielen Aktionen und Sonderständen, Kettenfliegern und Kinder-Eisenbahn, vielfältigen gastronomischen Angeboten, Info- und Verkaufsständen sowie einer Hüpfburg.

Weitere Infos zum Programm des Rosenfestes gibt es auf www.ihg-uetersen.de und www.rosarium-uetersen.com.

4. und 5. Juli • Uetersen

DAS IST LOS

IHG Rosen- fest 2026

4./5. Juli
Verkaufsoffener Sonntag

4. Juli SONNABEND

- 11 bis 17 Uhr **Schaufahren** der Modellschiffer, Rosarium
- 11 bis 17 Uhr **Rosenmarkt** Wassermühlenstraße
- 12 bis 17 Uhr **Rosenberatung** Rosenfreunde Uetersen, Wassermühlenstraße
- 15 Uhr **Ballettschule Vehstedt** Stadtwerke-Bühne, Wassermühlenstr.
- 15:30 Uhr kostenlose **Rosarium-Führung** Haupteing. Wassermühlenstr.
- 16:30 Uhr **„DJ Morris“ legt auf**
Musik der 60er, 70er, 80er, Stadtwerke-Bühne
- 20-23 Uhr **Partyhits mit „DJ Kohrt“** Stadtwerke-Bühne

5. Juli SONNTAG

- 9 bis 16 Uhr **Flohmarkt** Marktplatz
Anmeldung 04821 947084 oder auf HMF24.eu
- 11 bis 17 Uhr **Schaufahren der Modellschiffer** Rosarium
- 10:30 Uhr kostenlose **Rosarium-Führung** Haupteing. Wassermühlenstr.
- 11 bis 17 Uhr **Rosenmarkt** Wassermühlenstraße
- 11 bis 17 Uhr **Rosenberatung** Rosenfreunde Uetersen, Wassermühlenstraße
- ab 11 Uhr **Spielstraße für Kinder** vor dem Rathaus, Wassermühlenstr.
- 11 bis 15 Uhr **Programm auf der Stadtwerkebühne**
Kulturverein Uetersen „Kult e.V.“ stellt sich vor
Feuerwehrmusikzug Seesterne
Malin mit Gast Greta singen
Kult-Quiz zum Mitmachen
Vokalensemble Wilhelmshagen
- 12 Uhr **Grußworte zum Rosenfest**
mit Bürgermeister Dirk Woschei,
1. Vorsitzende der IHG Uetersen Angela Huckfeldt u.a.
- 12 bis 17 Uhr **Verkaufsoffener Sonntag** gesamte Innenstadt
mit vielen Aktionen und Sonderständen, Kettenflieger
und Kinder-Eisenbahn, vielfältige gastronomische Angebote,
Info- und Verkaufsstände, Hüpfburg
- 15 Uhr **Historische Kostüme**
Damen und Herren flanieren durch das Rosarium
- 15 Uhr **Rosentaufe**
Mascha Litterscheid tauft eine neue Rose von Rosen Tantau,
mit Musik des Duo Charade
- 15:30 Uhr kostenlose **Rosarium-Führung** Haupteing. Wassermühlenstr.
- 15:45 Uhr **Piano-Musik mit Jannis** Singer Songwriter TANGUY
- 17 Uhr **Hakuna Matata Festival** Showeinlage

Interessengemeinschaft Handel und Gewerbe e.V.

Website

Instagram

Facebook

11.00 – 16.00 Uhr FLOHMARKT HMF24.eu
Marktplatz Uetersen, Anmeldungen unter 04821-947084 oder bequem auf www.HMF24.eu
Vorankmeldungen sind erwünscht und sichern Vorteile.

Weitere Veranstaltungen in Uetersen 2026

- Rosensaison-Eröffnung**
Do., 11. Juni – PARKHOTEL-Rosarium **** Vorstellung der Rosen-Neuheiten, Verleihung der Rosennadel
- Uetersener Rosensaison**
12. Juni bis 27. September Jeden Sonntag kostenlos: 10:30 Rosariumführung, 15 Uhr Rosariumkonzert
- Weinfest**
Donnerstag, 3. bis Sonntag, 6. September. Wassermühlenstraße
- Herbstfest**
Sonntag, 4. Oktober, Verkaufsoffener Sonntag mit Flohmarkt
- Martinsumzug in der Altstadt**
Montag, 11. November – Altstadt und Kloster
- Advent in Uetersen**
18. November bis 9. Januar 2027, Kieken, Klönen, Köpen in gemütlicher Atmosphäre



Moin, Matjes!

GLÜCKSTADT FEIERT DIE 5. JAHRESZEIT

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.

Original Glückstädter Matjes ist eine echte Tradition! Und lecker! Seinen unverkennbaren Geschmack erhält der Hering durch traditionelle Rezepte und das natürliche Heranreifen in mit Salzlake gefüllten Fässern – und das alles durch reine Handarbeit in allen Schritten der Verarbeitung.

FEIERLICHKEITEN SEIT 1968

Seit 1968 feiern die Glückstädter einmal im Jahr die Glückstädter Matjeswochen. Über die Jahre hat sich ein großes Stadtfest entwickelt – mit vielfältiger Unterhaltung und kulturellen, musikalischen und kulinarischen Highlights. Am Donnerstag, 11. Juni, werden die Feierlichkeiten mit der Matjes-Probe um 17 Uhr eröffnet. Die darauffolgenden Tage versprechen ein buntes Programm mit Live-Musik, „Open Ship Meile“ mit jeder Menge Action am Hafen bis hin zur Matjesmeile mit Flohmarkt in der Innenstadt am Samstag und Sonntag. Am Sonntag können

die kleinen Gäste außerdem ihre Schätze auf dem Kinderflohmarkt anbieten und ein spannendes Sport- und Mitmachangebot genießen.

OPEN SHIP – SPIEL UND SPASS AUF DEM WASSER!

Glückstadts Binnenhafen steht während der Matjeswochen besonders im Fokus. Zahlreiche Schiffe unterschiedlicher Herkunft und Beschaffenheit können besichtigt werden. Entlang der malerischen Hafenpromenade laden zahlreiche Vereine und Organisationen mit ihrem Angebot rund um das Thema Küstenleben zum Mitmachen und Staunen ein. Auch auf dem Wasser ist jede Menge los: Für Action sorgen die Steinbeis-Papierboot-Regatta, die Hafen-Querung der VR Bank in Holstein sowie das Wett-Wriggen und die Plattschaufel-Regatta – spannende Wettbewerbe, die nicht nur zum Zuschauen einladen, sondern gerne auch zum Mitmachen!

MATJES, MATJES, MATJES

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. Der Original Glückstädter Matjes kann übrigens das ganze Jahr über frisch genossen werden.

STÖBERN UND GENIESSEN

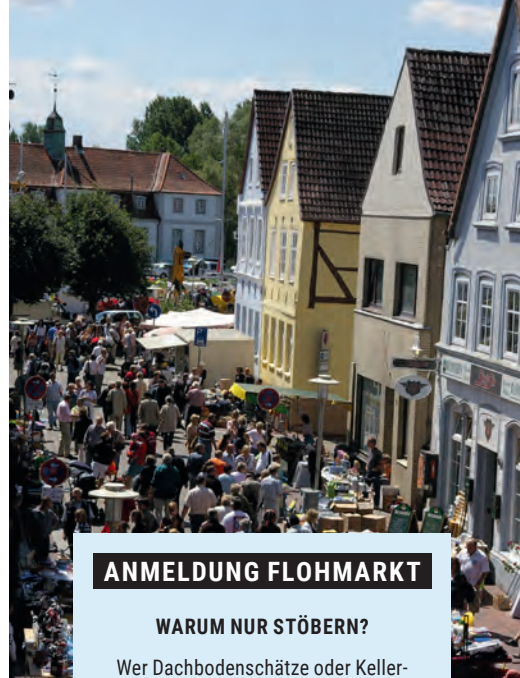
Stöbern, Finden, Feilschen und Kaufen – die Innenstadt verwandelt sich am 13. und 14. Juni in eine bunte Festmeile – mit Flohmarkt. Gewerbetreibende und Privatleute bieten eine bunte Auswahl an neuen und alten Schätzen zum Verkauf an. Zu entdecken gibt es diverse Haushaltswaren, Trödel und Second-Hand-Kleidung, aber sicher auch die ein oder andere Kuriosität.



Glückstadt's Binnenhafen steht während der Matjeswochen im Fokus – z.B. bei der Plattschau felregatta.



Matjesbrötchen – schmeckt am besten am Hafen mit Blick aufs Wasser.



ANMELDUNG FLOHMARKT

WARUM NUR STÖBERN?

Wer Dachbodenschätze oder Kellerfunde weitergeben möchte, kann selbst ein Teil des bunten Trubels auf den Matjeswochen werden.

Die öffentliche Flohmarkt Anmeldung findet am 4. Mai von 8 bis 10 Uhr im Schulungsraum der Feuerwehr, Am Fleth 70, statt.

Danach können sich Interessierte bis zum 22. Mai in der Tourist Information in der Großen Nübelstraße während der Öffnungszeiten von Montag bis Freitag anmelden.

Außerdem ist vom 4. bis zum 31. Mai eine Anmeldung über ein Online-Formular möglich – unter www.glueckstadt-tourismus.de. Die Gebühren für private Flohmarktanbieter belaufen sich auf 7 Euro pro Meter pro Tag. Weitere Infos in der Tourist Information.

LIVE-MUSIK AUF ZWEI BÜHNEN

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. Dieses Jahr wird unter anderem die Liveband von der Hamburger Reeperbahn „Liebe Leudde“ in Glückstadt auftreten.

Ein besonderes Highlight: der Matjes-Klön-schnack auf der Marktplatzbühne am Sonntag – ein fröhliches Format mit bester Unterhaltung, Überraschungsgästen und jeder Menge norddeutschem Schnack. Die Glückstädter Matjeswochen versprechen ein Wochenende voller Genuss, Spaß und Tradition – ein Muss für alle Matjes- und Hafen-Liebhaber! Infos bei der Tourist Information Glückstadt und unter www.glueckstadt-tourismus.de.

Zwei Bühnen mit Live-Musik sorgen während der Festtage für beste Unterhaltung.



Glückstadt Destination Management GmbH,
Große Nübelstraße 31, 25348 Glückstadt,
Tel.: 04124 / 93 75 85,
E-Mail: info@glueckstadt-tourismus.de



1968 ACHTUNDFÜNFZIG
mit Kult status 2026
JAHRE

59.

GLÜCKSTÄDTER MATJESWOCHE

11 12 13 14 JUNI 2026

DIE STADT NEUMÜNSTER FEIERT DIE 50. HOLSTEN- KÖSTE

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



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

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

KÖSTEN-FEELING

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

BUNTES PROGRAMM

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



Neben ganz besonderen Genussmomenten auf der Schlemmermeile ...



... und sportlichen Höchstleistungen beim Holstenkøstenlauf ...

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

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

HOLSTENKÖSTE HOCH 50

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

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

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

11. bis 14. Juni • Innenstadt von Neumünster



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



DAS NEUE MAGAZIN



**Ab dem
12. Juni
erhältlich!**



186 Seiten

Syllliebe mit den schönsten
Fotos und Inselgeschichten



Mit mehr als

150 Tipps
für deinen Sylt-Urlaub



Tolle Extras:

XXL-Gewinnspiel und
Keitum-Guide



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



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 Demonstrationsroute, 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 Matthießen, 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!*





Der Uebler i21 Z überzeugt mit geringem Eigengewicht, komfortabler Handhabung und durchdachten Details.

UEBLER i21 Z

Leichtigkeit, die begeistert

Komfort beginnt nicht erst auf dem Radweg: Der Uebler i21 Z macht bereits den Fahrradtransport angenehm leicht.

Wer mit hochwertigen Fahrrädern oder E-Bikes unterwegs ist, weiß: Schon der Transport sollte komfortabel, sicher und unkompliziert sein. Genau hier setzt der Uebler i21 Z neue Maßstäbe – mit einer Kombination aus außergewöhnlicher Leichtigkeit, durchdachtem Handling und deutscher Ingenieurskunst.

STARK IM ALLTAG, LEICHT IM HANDLING

Bereits beim ersten Anheben wird deutlich, warum der Kupplungsträger so viele Fahrradliebhaber begeistert. Dank seines besonders geringen Eigengewichts lässt sich der Träger angenehm tragen, montieren und verstauen – ein echter Vorteil im Alltag und auf Reisen. Kein schweres Hantieren, keine komplizierte Montage: Mit wenigen Handgriffen sitzt der Träger sicher auf der Anhängerkupplung und ist bereit für den nächsten Ausflug. Gerade Besitzer*innen moderner E-Bikes pro-

fitieren von der hohen Stabilität und Tragkraft des Systems. Ob spontane Wochenendtour, Fahrradurlaub oder der tägliche Einsatz – wertvolle Räder werden zuverlässig und sicher transportiert. Dabei überzeugt der Träger nicht nur funktional, sondern auch optisch: kompakt, hochwertig verarbeitet und angenehm zurückhaltend im Design.



LANGLEBIGE QUALITÄT

Gefertigt in Deutschland steht der Uebler i21 Z für Qualität, Präzision und Langlebigkeit. Viele

Details zeigen, dass hier echte Praxiserfahrung eingeflossen ist – vom cleveren Faltmechanismus bis hin zur intuitiven Bedienung. Für Menschen, die Freiheit, Bewegung und Qualität schätzen, wird der Fahrradtransport damit fast so angenehm wie die Fahrt selbst.

Wer heute mit hochwertigen Fahrrädern oder modernen E-Bikes unterwegs ist, stellt auch beim Transport hohe Ansprüche. Genau dafür wurde der Uebler i21 Z entwickelt: ein Fahrradträger, der Funktionalität, Komfort und geringes Gewicht auf besonders elegante Weise verbindet. Das Team der Fahrradbörse in Elmshorn setzt dabei auf ein Modell, das den Alltag spürbar erleichtert – vom ersten Handgriff bis zur Ankunft am Ziel.

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

REISERING 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, <i>mit 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, <i>inkl. Mittagessen</i>	€ 102,50
08.08.	Amrum <i>inkl. Fährüberfahrt</i>	€ 108,00
22.08.	Karl-May-Festspiele	€ 76,50
25.08./26.08.	Reisetreff <i>inkl. Frühstück, Kurz-Präsentation Winterkatalog, Ausflug</i>	€ 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 <i>inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge</i>	€ 671,00
27.09.-30.09.	Grönitz <i>inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge</i>	€ 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





Halligfliederspitzmausrüsselkäfer sind nach der Pflanze benannt, die sie brauchen.



Friesische Salzkäfer überstehen die Flut in Wohnröhren.



Die Raupen des Nachtfalters „Wolfsmilch-Ringelspinner“ beeindruckend als bunter Pulk.

WIMMELWELT WATTENMEER

Sie sind klein, sie krabbeln, fliegen, summen und brummen. Und das auf allen Kontinenten der Erde – und an unerwarteten Orten: Insekten.

Spricht man über das Wattenmeer, denkt man zuerst an Seehunde, Möwen und jede Menge Watt. Doch im Nationalpark und UNESCO-Biosphärenreservat Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer und Halligen gibt es auch zahlreiche Insekten. Sie stellen etwa 65 Prozent der hiesigen Tierarten. Das Besondere an der Wattenmeerküste: Hier kommen viele Arten vor, die hochspezialisiert sind und sich an das extreme Leben im Wechsel der Gezeiten,

geprägt von Salzwasser und salzhaltiger Luft, angepasst haben.

WUSELNDE INGENIEURE AM WERK

Die krabbelnden, fliegenden und buddelnden Kleinlebewesen erfüllen zahlreiche ökologische Aufgaben und sind daher absolut unverzichtbar für das Ökosystem Wattenmeer. Sie bestäuben, zersetzen und dienen als Nahrungsquelle. Außerdem lockern die kleinen Tiefbau-

ingenieure den Boden, damit er Wasser besser speichern kann. Seit 2017 stellt der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer jährlich ein Thema in den Mittelpunkt, wie in diesem Jahr die Insekten, das mit Veranstaltungen und Materialien anschaulich vermittelt und für alle erlebbar gemacht wird. Vielleicht ist das ein passender Anlass, das Wattenmeer vor unserer Haustür mal von einer neuen Perspektive zu betrachten. Mehr Infos unter www.nationalpark-wattenmeer.de.

Foto: Rainer Berchding / LKN.SH (2) / Moritz Padiat / LKN.SH (1)

ANZEIGE

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.

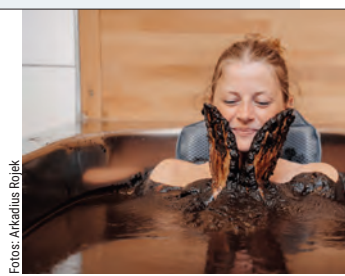


Foto: Arkadiusz Rojek



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.

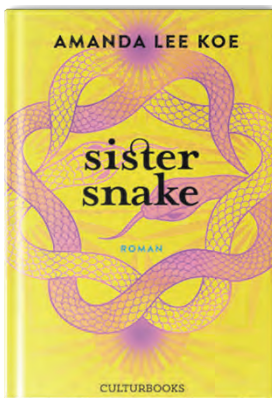
Bad Bederkesa – wo Gesundheit, Natur und norddeutsche Herzlichkeit zusammenfinden. Ein Ort zum Durchatmen und Ankommen.

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



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.

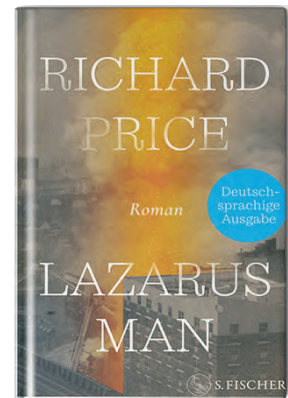
Amanda Lee Koe: *Sister Snake*, CulturBooks, 328 Seiten, 24 Euro



UNVERBLÜMT

Die in Inbrunst Entflammte schwärmt, schmachtet und verzehrt sich, leidet, wehft 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.

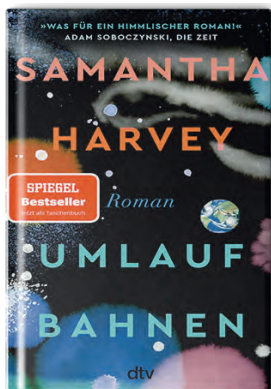
Sara Gmuer: **Achtzehnter Stock**, Hanser TB, 224 Seiten, 14 Euro



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.

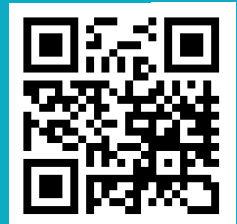
Virginie Grimaldi: **Unser Sommer endet nie**, Eisele, 352 Seiten, 17 Euro

Der Lebensart Newsletter

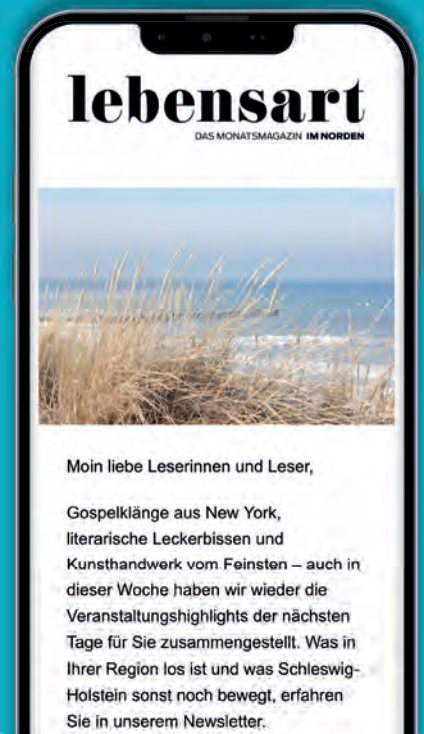
Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



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.



FLENS- BURGER SOMMER 2026

Der Flensburger Sommer geht in die nächste Runde: Vom

19. Juni bis 23. August ver-

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

19. Juni bis 23. August • Flensburg

GEHEIMNISSE DER NACHT

In diesem Jahr tauchen die Kinder auf der Krusenköpkel 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 • Krusenköpkel, 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 Dampflok 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.



AUF PLATTDEUTSCH UND FRIESISCH SPANNENDEN ABENTEUERN LAUSCHEN

Das interaktive Kinderhörspiel „Dat Aventüer in de Ünnerwelt“ auf Plattdeutsch und der Podcast „Mary Celeste – At riadlis am en geisterskap“ auf Föhrer Friesisch (Fering) verbinden moderne Erzählformen mit regionaler Sprachkultur.

Mit zwei neuen Produktionen baut der NDR sein Audioangebot in den norddeutschen Regional- und Minderheitensprachen weiter aus. Volker Thor-mählen, Direktor des NDR Landesfunkhauses Schleswig-Holstein, betont die Bedeutung solcher Produktionen für die kulturelle Vielfalt im Norden. Die Formate seien kreative und nachhaltige Angebote, die die Regional- und Minderheitensprachen lebendig halten und langfristig zugänglich machen.

INTERAKTIVER GRUSELSPASS AUF PLATTDEUTSCH

Im Hörspiel „Dat Aventüer in de Ünnerwelt“ geraten die Freunde Clara, Leyla und Jonte in eine geheimnisvolle Unterwelt. Dort treffen

sie auf mythologische Wesen, ein verfluchtes Skelett und den traurigen Orpheus. Die jungen Hörerinnen und Hörer können den Verlauf der Geschichte selbst beeinflussen und entscheiden, wie das Abenteuer weitergeht.

Das interaktive Hörspiel richtet sich an Kinder ab neun Jahren und ist auf abenteuer.ard.de sowie in der ARD Audiothek verfügbar. Die Hauptrollen sprechen Ida Hansen (13), Jette Kuschner (11) und Lutz Philipp Graf (12) aus Schleswig-Holstein, die mit Plattdeutsch als Muttersprache aufgewachsen sind.

Mit dabei sind außerdem bekannte Stimmen wie Nele Larsen, Konstantin Graudus, Peter Kaempfe, Erkki Hopf und Ole Schloßhauer. Durch das Hörspiel führt Host Helge Albrecht vom NDR Schleswig-Holstein.

DAS RÄTSEL DER „MARY CELESTE“ AUF FRIESISCH ERZÄHLT

Auch der Podcast „Mary Celeste – Das Geheimnis des Geisterschiffs“ setzt auf außergewöhnliches Storytelling. Autor Bente Faust geht darin der Geschichte des berühmten Segelschiffes nach, dessen Besatzung 1872 spurlos verschwand. Dabei entdeckt er überraschende Verbindungen zu seiner Heimatinsel Föhr.

Zwischen Wahrheit und Legende rekonstruiert der Podcast ein bis heute ungeklärtes Schiffsunglück und eröffnet eine neue Perspektive auf den Mythos der „Mary Celeste“. Die Produktion ist sowohl auf Hochdeutsch als auch auf Föhrer Friesisch (Fering) in der ARD Audiothek zu hören.



TIPPS FÜR KIDS – DAS FAMILIEN- MAGAZIN

JETZT ONLINE LESEN ODER
REAL DURCHBLÄTTERN

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

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

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

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

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

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



ZUBEREITUNGSZEIT:

45 Minuten + 5 Stunden Ruhezeit

FÜR DEN BISKUIT

3 Eier
150 g Zucker
150 g Weizenmehl

FÜR DIE FÜLLUNG

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

FÜR DEN BELAG

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

AUSSERDEM

Springform (Ø ca. 26 cm)
Tortenring

Windbeutelkorte

MIT ERDBEEREN

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

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

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

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

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



Stracciatella-Crêpes

MIT ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT:

40 Minuten

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

FÜR DEN TEIG

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

FÜR DIE FÜLLUNG

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

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

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

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

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

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





Foto: Lav'a Belle



LAV'A BELLE SOUR

Ein Klassiker neu interpretiert: Der Lav'a Belle Sour bringt eine wundervolle Balance aus blumigen Lavendelnoten, sanften Kräutern der Provence und leichter Frische durch die Zitrone ins Glas. Je nach Geschmack können Sie mit Zucker und Zitrone natürlich variieren, wie es Ihnen am besten schmeckt.

ZUTATEN

- 6 cl Lav'a Belle
- 3 cl frischer Zitronensaft
- 1,5 cl Zuckersirup
- Ein halbes Eiweiß oder alternativ veganes Eiweißpulver (optional)
- Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten erst einmal ohne Eiswürfel, dann ein zweites Mal mit Eiswürfeln kräftig schütteln. Dann auf neue Eiswürfel in einem Glas abseihen. Das Eiweiß ist optional und der Drink ändert dadurch den Geschmack nicht stark – mit Eiweiß ist er cremiger in der Konsistenz und etwas sanfter, ohne Eiweiß etwas dünnflüssiger und frischer.

RESTAURANT



Inh.
Dieter Lassmann



Matjes
ab 11. Juni



**Genießen Sie leckere Matjes -
und andere Fischspezialitäten!**

Wir freuen uns über Ihre Reservierung.
Am Hafen 54 · 25348 Glückstadt

Tel.: 04124/1807 · www.restaurant-zur-alten-muehle.de

LAV'A BELLE SPRITZ

ZUTATEN

- 4 cl Lav'a Belle
- 15 cl Sekt/Prosecco (möglichst „frizzante“ und mit nicht zu viel Säure)
- Mineralwasser
- Eiswürfel
- Rosmarinzwig (optional)

ZUBEREITUNG

Glas mit Eiswürfeln füllen, dann zuerst den Sekt/Prosecco, danach Lav'a Belle hinzufügen und mit Mineralwasser aufgießen, ggf. einmal umrühren. Optional mit Rosmarinzwig garnieren.

Tipp: Als „Sweet-Sour“ Variante mit 1 cl Zitronensaft und 1 cl Zucker- oder Lavendelsirup erweitern.



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



BLU MARINO



SHIRT
mit modernem
und maritimem
Aufdruck

SHORTS
in knalligem Blau mit
weißem Statement-
Print



KLEID mit legerem Fit
und T-Shirt-Armeln





BLUSE in weiß, locker-luftig für warme Tage



HEMD in knalligem Blau mit weißem Statment-Print



HOSE aus leichtem, fließendem Stoff



JUMPSUIT mit Spaghettiträgern in knalligem Blau



HEMD kurzärmelig mit V-Ausschnitt in knalligem Blau

TUCH edel gemustert mit frischen, hellen Blautönen



SANDALEN mit Zehentrenner in Cremefarben



BLUSE kurzärmelig mit feinen Rüschedetails



TASCHE in Bastoptik



Fotos: bonprix

SANFTE BRÄUNE

OHNE WARTEZEIT

Der sommerliche Teint muss nicht mehr durch stundenlanges Sonnenbaden entstehen. Instant Tanning liefert schnelle Bräune.

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



Das Instant Glow Body Bronzing Mousse von ST. TROPEZ



Foto: ST. TROPEZ

BRILLENHAUS BLANKENESE



Sonnenbrillenaktion für Einstärken -und Gleitsichtgläser:

Wir schenken Ihnen ein Glas!
Die Aktion gilt vom 01. Juni bis zum 31. August 2026!

Am Kiekeberg 1 • 22587 Hamburg
Tel. 040 / 86 37 32 • www.Brillenhaus-Blankenese.de

ANZEIGE



Ulrike Rother, seit 25 Jahren mit Fachwissen, Geduld und Herzlichkeit ein unverzichtbarer Teil des Brillenhauses.

Ein Jubiläum mit Herz und Kompetenz 25 JAHRE DURCHBLICK

Wenn jemand den richtigen Blick für Menschen hat, dann ist es Ulrike Rother. Seit dem 16. Juni 2001 bereichert sie das **Brillenhaus Blankenese** mit Fachwissen, Geduld und einer bemerkenswerten Portion Menschlichkeit. In der Branche, in der Präzision, Fingerspitzengefühl und Vertrauen täglich gefragt sind, hat sich Ulrike Rother über all die Jahre einen hervorragenden Ruf erarbeitet. Ob exakte Sehstärkebestimmung, die perfekte Brillenanpassung oder die ehrliche Beratung. Hier ist man in den besten Händen und spürt sofort, dass Ulrike Rother ihren Beruf mit viel Leidenschaft ausübt.

„Liebe Ulli, danke für deinen Einsatz, deine Verlässlichkeit, Geduld und die vielen schönen Momente.“

Das Team vom Brillenhaus Blankenese

Foto: Brillenhaus Blankenese (1)



STILVOLL
Edel und leicht
in Naturtönen



**PUNKT, PUNKT,
KOMMA, STRICH ...**
Rosé und Rot strahlen
zusammen



LUFTIG
Zarte Trans-
parenz für
besondere
Kombinationen



**STÄNDIGER
BEGLEITER**
Neue Taschenform,
und dann noch in
knallrot – mega!



**DENIM-
LOOK**
Immer anders,
nie artig



FRISCHE BASIS
Barrelljeans von Buena Vista mit
weißem Shirt – für perfekte Matches

SUMMER VIBES

Der Sommer zeigt sich in dieser Saison von seiner schönsten Seite: frische Farben und Looks voller Lebensfreude, gefunden bei Not Naked in Elmshorn.

Mode darf im Sommer leicht sein – und trotzdem Eindruck hinterlassen. Mit den neuen Kollektionen der Labels, die Anke und Lisbeth von Not Naked im Repertoire führen, ziehen Leichtigkeit und moderne Eleganz in den Kleiderschrank ein. Ob sanfte Pastelltöne, strahlende Highlights oder kreative Kombinationen – hier finden Fashionistas inspirierende Styles für sonnige Tage und unvergessliche Auftritte.

Königstraße 4, Elmshorn, Tel.: 04121 / 262 51 89
www.notnaked.de, auch bei Facebook und Instagram

**MIT
„WOW-
FAKTOR“**

Rotes Kleid von Cream – leuchtend, leicht und locker



**PASTELLTÖNE FÜR
HELLE FRISCHE**

Wie fällt die Entscheidung ...
rosé/rot oder bleu/weiß?



FARBVIELFALT

Dieses Streifentop ist der neue Lieblingspartner für viele Outfits



SUMMERTWIST

Denimshorts bleiben als „Basic“



BESONDERS
Tücher mit Magnetclip





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



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

ANZEIGE

SCHLESWIG-HOLSTEIN TOP MODEL 2026

BÜHNE FREI FÜR IHREN MOMENT!

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

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

JETZT BEWERBEN!

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



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

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

FINALE AUF DER GROSSEN BÜHNE

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

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

Barbara Radtke

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

topmodel
SCHLESWIG-HOLSTEIN



www.cjschmidt.de/topmodel

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

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



AI Ready

FÜR UNTERNEHMEN UND TEAMS

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

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

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

Eure Experten



Dr. Miriam Maibaum
Workshop-Coach



Maximilian Kleinsorg
KI-Strategie & Inhalt



Benjamin Haben
Managing Partner

Bucht jetzt euren Weg in die Zukunft.

Individuelle Diagnose & AI Ready Fahrplan sichern. 15 min.

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



**Data-Security
& DSGVO-
Fokus**

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 Onlineshops diverser deutscher Drogeriemärkte sowie unter: www.drybar.com

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.

Das pflegende Liquid Glass Shampoo und der Liquid Glass Conditioner



Die Rundbürste „Full Pint“

Der praktische Reiseföhn „The Baby Buttercup“

Fotos: Drybar

über 15 Jahre **Gold-Ankauf & Verkauf** **über 15 Jahre**

Quickborn
Kieler Str. 89 A

in Bad Bramstedt

größter Second-Hand Shop im Norden

Henstedt-Ulzburg
bei Kaufland

Tauschen Sie Ihr Gold / Silber / Schmuck / Zahngold / Bernstein auch Versilbertes / Zinn / Vergoldetes und Double

Bestpreis-Garantie

gegen Bargeld

Kieler Str. 89 A • 25451 Quickborn • Do. + Fr. 10 - 17 Uhr
Bleek 5 • 24579 Bad Bramstedt • Mo. - Fr. 10 - 17 Uhr
Lindenstr. 26b • 25545 Kellinghusen • Di. 10 - 17 Uhr
Kronstiege 4 • 22415 Hamburg • Mi. 10 - 17 Uhr
Gutenbergstr. 7 • 24558 Henstedt-Ulzburg • Mi. 10 - 17 Uhr

Service von A bis Z

und nach Vereinbarung • 0176 - 258 255 54

Kellinghusen
www.goldankauf-quickborn.de
Langenhorn

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 Pflanzstoff 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, ist pflegeleicht und macht die Sommergarderobe angenehm unkompliziert.

SEIDE Ein echter luxuriöser Superheld unter den Sommerstoffen ist Seide. Das Material ist wahnsinnig leicht und extrem angenehm auf der Haut. Ebenso ist Seide allergiker*innenfreundlich, wirkt temperaturregulierend und ist in der Lage, Feuchtigkeit zu absorbieren. Allerdings ist die Naturfaser, die aus den Kokons der Seidenspinner gewonnen wird, ein entsprechend hochpreisiges Produkt.



WIR FEIERN DEN SOMMER!

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

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

ELEGANZ IM BEERENTON

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

ERFRISCHENDE SOMMERPRINTS

Limonen sind in diesem Sommer beliebt als

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

ANZÜGE FÜR JEDEN ANLASS

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

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

SOMMERLICH UNTERWEGS – DAMENMODE

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

ENTSPANNT ELEGANT – HERRENMODE

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

NORTEX

... zieht den Norden an!

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

IHR
BESONDERES
Einkaufserlebnis

mit unserem Service
zum Wohlfühlen und
attraktiven Events

 MARLEN
by ROLF

SWING

Vera Mont

Joseph Ribkoff

select!
— by Hermann Lange —

White Label
by ROLF

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

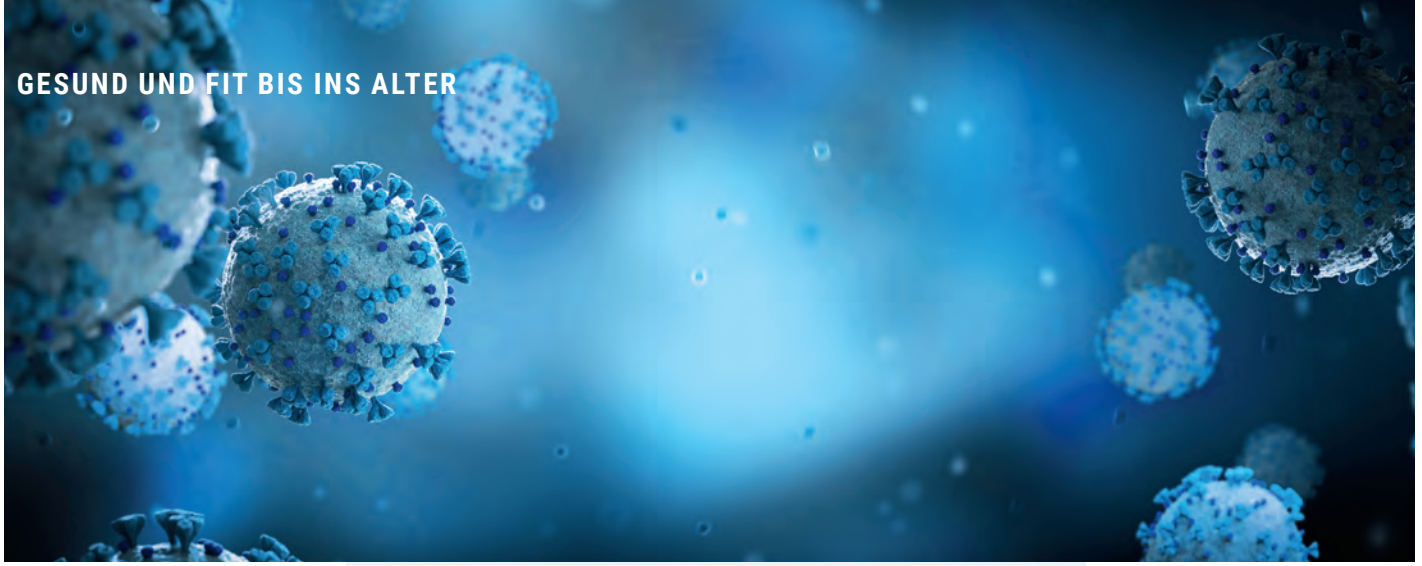
Anfahrt:
A7 Neumünster-Süd
B205 Altonaer Str.
Zentrum Neumünster
6. Ampel links

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



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“,

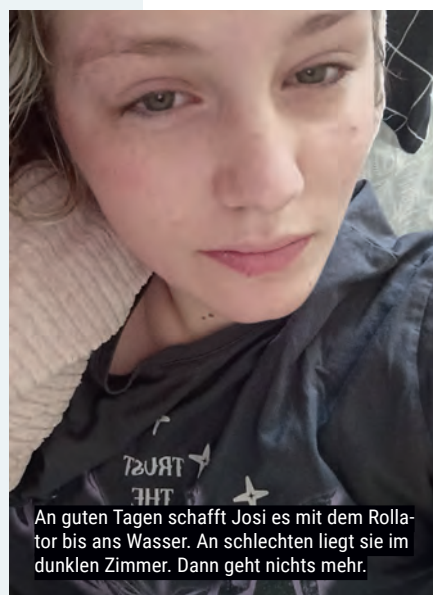
erklärt sie mir. Doch sie weiß auch, dass es noch viele weitere Fälle gibt. Über den Verein PiEr Schleswig-Holstein hat sie von einem Mädchen erfahren, das mit zehn Jahren fast nur noch im abgedunkelten Raum liegt. „Ein Alptraum, auch für die pflegenden Angehörigen“, sagt sie. Es wundert sie nicht, dass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



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.

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-



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.

UNSER BUCHTIPP

SCOUT - EIN STAUBSAUGER EROBERT DIE HERZEN



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

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

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

ANZEIGE

MOTT OPTIK MIT HIGHTECH UND SPAR-ANGEBOTEN

„Ja, der Rübekamp 3 in **Pinneberg** bleibt unser Stammhaus“, bestätigen **Daniela und Florian Mott** anlässlich der Eröffnung ihres neuen **Stores in Eimsbüttel**. An beiden Standorten wurde gerade in die neueste Technologie von ZEISS investiert. Dabei geht es nicht allein um eine noch präzisere Brillen-Anpassung, sondern die neue Hightech-Installation ermöglicht

ein besonderes Vorsorge-Angebot: „Medizinische Augen-Check-Ups“ zur Früherkennung von Augenkrankheiten. So viel Neues wird gefeiert – mit Ersparnissen bis zu 200 Euro auf Brillen mit ZEISS-Gläsern (noch bis 13. Juni 2026). Außerdem dreht sich ab sofort alles um Sonnenbrillen. Für die meisten Modelle gibt es bis zum 29. August 2026 Sonnenschutzgläser in Sehstärke geschenkt (Einstärkengläser, Gleitsichtgläser ab 98 Euro Aufpreis. Bis +/- 6dpt, cyl 2,0 dpt). Mehr Infos bei Mott Optik unter Tel.: 04101 / 266 67.



Daniela und Florian Mott feiern die vielen Neuigkeiten.

Foto: Mott Optik



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

Anja-Bettina Wieth

Gesundheitspraktikerin^(BfG)

Im Wiesengrund 15 · 25336 Klein Nordende

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

Platz frei?

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

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

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

Große Sonderaktion

Premium- and Independent Eyewear
CUTLER AND GROSS Ray-Ban
CLO GARRETT LIGHT CALIFORNIA OPTICAL MOSCOT

bis **29.08.26:**

Mott Optik verschenkt Sonnenbrillen-Gläser in Sehstärke!*

*Für Sonnenbrillen ab 100€ erhalten Sie Aktions-Einstärkengläser in den Farben 85% Grau, 85% Braun, 85% G15 kostenlos dazu (soweit technisch mach- u. lieferbar). Gleitsichtgläser ab 99€ Aufpreis. (Lieferbereich ± 6,0 dpt, cyl 2,0 dpt). Nicht mit anderen Aktionen/Brillen-Abo kombinierbar. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin:

MOTT | OPTIK

Inh. Florian Mott · Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-2 66 67
Eppendorfer Weg 174 · 20253 Hamburg · Tel. 040-34 99 33 00
www.mott-optik.de



Der finnische Weg zur Entschleunigung

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

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

WELLNESS UND NATUR GEHÖREN ZUSAMMEN

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

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

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

WELLNESS ALS LEBENSEINSTELLUNG

Dahinter steckt eine Haltung, die in Finnland

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



ERHOLUNG, DIE BLEIBT

ENTSCHLEUNIGUNG MIT OSTSEEBLICK

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

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

GEMÜTLICH MACHEN

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

EINFACH INNEHALTEN

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

LECKER GENIESSEN

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

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

SLOW DOWN
HOTELS

*Hier beginnt Eure
Auszeit am Meer.*



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



*SlowDown Hotels bei
Kiel & Lübeck.*



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

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

Wohnen unter freiem Himmel mit trendigen Terrassenböden

DRAUSSEN IST DAS NEUE DRINNEN



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

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

VON HIGHTECH BIS NATUR PUR

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

FEINSTEINZEUG IN XXL-OPTIK:

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



THERMO-HOLZ UND HEIMISCHE HÖLZER

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

WPC UND BPC

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

ORGANISCHE FORMEN

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



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



ABO-ID: BUZZEPA

*Nach Ende der Laufzeit von zwei Monaten geht der Bezug in ein Jahresabo von derzeit 28,90 € über.

Wenn das Licht Gestalt annimmt

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



LINGUA – Mehrfarbige Pilz-Außenlampe, Polyethylen

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

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

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

ADRIANA – Außen-Stehlampe, Rattan



Außenlampe RINELLA, Polypropylen



MALFA – Kabellose Leselampe für den Außenbereich, Seegras

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

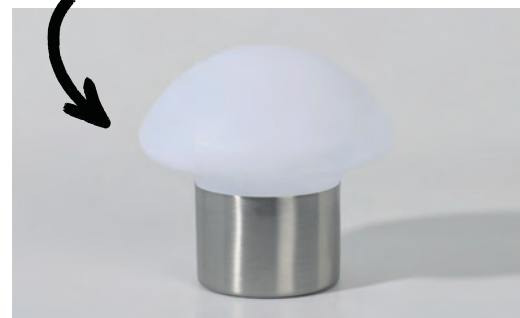
2 und 3: NILS – Kabellose, berührungsempfindliche Außenlampe in Blau oder in Gelb, ABS-Kunststoff



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



MANOLO – Tragbare Außenlampe in Rosa oder Grün, Polypropylen



ELIOTT – Außen-Stehlampe, Seegras

Erst wird gereinigt, DANN BEHANDELT

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

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

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



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

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

NACH DER REINIGUNG FOLGT DIE BEHANDLUNG

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

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
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



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

DIE WELT ZERBRICHT. SOLIDARITÄT VERBINDET.

Wir unterstützen
feministische Kämpfe
von Chile über Kenia
bis nach Afghanistan.
Gleiche Rechte
für alle, überall.



JETZT SPENDEN!

DE69 4306 0967 1018 8350 02

medico.de/spenden



m)

medico international



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

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



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, Kerbel, 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.“

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

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 – Spalier 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

Cover: Haupt-Verlag

Meyer's Mühle
**GARTEN
TECHNIK**

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

Kettensägen • Rasenmäher • Mähroboter • Vertikutierer
und viele andere Gartengeräte

Rugenburg 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, Rugenburg 51

meyers-muehle-gartenmoebel.de

HoWe
Horst Weige

•Umzüge •Transporte
•Entrümpelungen

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

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt KOSTENLOS!

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



L&P
GMBH
**DAS LAMINAT
& PARKETTHAUS**

Verwaltung:
Gutenbergstraße 12
24941 Flensburg

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

**MAN TRÄGT
WIEDER
VERANTWORTUNG.**

m)

medico international

Solidarische
Hilfe. Globale
Gerechtigkeit.
medico.de

Beim Helfen helfen. Spendenkonto
medico international e.V.
IBAN DE21 5005 0201 0000 0018 00



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



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

FLEXIBLE TEPPICHBRÜCKEN

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

TREND LAYERING

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



Derzeit im Angebot: Ein schöner Endreihenhaus-Neubau ...



.. und ein Reihenmittelhaus, beides in Schenefeld.



Lohnt sich der Immobilien-Verkauf derzeit? Ja!

Mit guter Strategie ANS ZIEL

*Viele Eigentümer*innen in Hamburg und Umgebung stellen sich zurzeit die Frage: Jetzt verkaufen oder lieber abwarten? Nach turbulenten Jahren mit steigenden Zinsen und sinkenden Preisen herrscht Unsicherheit. Doch der Markt zeigt: Gerade jetzt könnte ein günstiges Zeitfenster bestehen – vorausgesetzt, man agiert strategisch.*

Der Immobilienmarkt hat sich nach den Preiskorrekturen der vergangenen Jahre spürbar stabilisiert. Die Nachfrage ist lebendig, aber deutlich selektiver als zuvor. Das Verhalten der Käufer*innen hat sich verändert: Während früher Emotionen und Zeitdruck häufig den Ausschlag gaben, dominieren heute Kalkulation und Vergleich. Interessent*innen prüfen die laufenden Energiekosten genau, checken anstehende Sanierungen der Folgejahre und vergleichen, ob der aufgerufene Preis gerechtfertigt ist. In dieser neuen Realität dauern Besichtigungs- und Entscheidungsprozesse oft länger, Immobilien verkaufen sich nicht mehr „von selbst“, Preisverhandlungen werden intensiver, unrealistische Preisvorstellungen sind nicht durchsetzbar.

PREISTREIBER ENERGIEEFFIZIENZ

Die Energieeffizienz ist inzwischen der zentrale Entscheidungsfaktor bei Wohn-Immobilien. Wer als Verkäufer*in eine gute Energiebilanz seiner

Immobilie vorweisen kann, profitiert von höherer Nachfrage, kürzeren Vermarktungszeiten und stabileren Verkaufspreisen. Käufer*innen kalkulieren notwendige Sanierungen für Heizung, Dämmung und Fenster direkt mit ein, Eigentümer*innen mit schwächerer Energieklasse müssen mit Preisabschlägen rechnen. Verkäufer*innen sollten daher gut abwägen, ob sie selbst noch vor der Vermarktung umfassend sanieren, oder ob sie realistische Abschläge einpreisen. Transparenz und gezielte Vorbereitung verkürzen die Prozesse.

ABWARTEN? NICHT IMMER DIE BESTE OPTION

Viele Eigentümer*innen hoffen auf weiter steigende Preise und verschieben ihre Verkaufsentscheidung. Doch das birgt Risiken: Die Zinsentwicklung ist schwer vorhersehbar, regulatorische Anforderungen könnten zunehmen und der Markt bevorzugt gut vorbereitete Immobilien. Gleichzeitig bietet diese Phase auch Chancen:

„Weniger Konkurrenz durch zurückhaltende Verkäufer*innen trifft auf eine stabilisierte Nachfrage. Wer jetzt mit einer realistischen Preisstrategie und guter Vorbereitung startet, profitiert“, weiß Marc Eggerstedt vom Schenefelder Immobilienmakler westimmobilien.

RICHTIGE STRATEGIE – STEIGENDE VERKAUFCHANCEN

„Der Immobilienmarkt 2026 in und um Hamburg ist differenziert. Eine professionelle Einschätzung des Objekts durch den Makler Ihres Vertrauens hilft, den richtigen Zeitpunkt und die passende Strategie zu bestimmen und so einen attraktiven Verkaufspreis zu erzielen. Wenden Sie sich gern an uns, wir sind Ihr Immobilienteam vor Ort“, freut sich das Team von westimmobilien auf Anfragen.

westimmobilien,
Tel.: 040 / 84 05 57 79
info@westimmobilien.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 zukunftsfähig 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



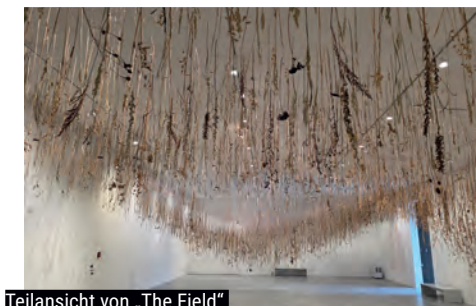
Landesmuseen Schleswig-Holstein

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 Keramikarbeiten, die einen Einblick in zwei Jahrzehnte des Schaffens von Rebecca Louise Law gewähren. Den Abschluss der FlowerTour bildet von 16 bis

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

WICHTIGE INFORMATIONEN

DIE FLOWERTOUR

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

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM JUNI 2026

Foto: Pexels - Rahul Panoff (1)



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. Mehr Infos und Tickets: www.fabrik.de

2. Juni, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg



JAZZBALTICA 2026

Ein Meer aus Klang

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

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



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

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

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

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



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

25. bis 28. Juni • Timmendorfer Strand

Fotos: Agentur 54*, Felix König

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



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 Newcomerin. Mehr Infos und Karten: www.nica-jazzclub.de

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

Foto: Sorvina



THE MUSIC OF

QUEEN

mit
VALENTIN
FINDLING



und



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

„Vkus 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: KRENE/VAUSER

Musik unterm Sommerhimmel

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

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

KLANGREISE IM GRÜNEN

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

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

VON KORA BIS JAZZ-PUNK

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

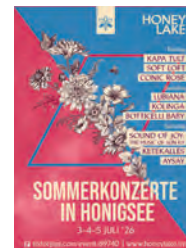


Auch der Sonntag bleibt spannend und wird besonders familienfreundlich – die Konzerte finden von 14 bis 18 Uhr statt. Sound of Joy: The Music of Sun Ra öffnet mit zwölf Musiker*innen einen kosmischen Jazzraum zwischen Swing und Improvisation, Ketekalles bringen Rumba, Flamenco, Hip-Hop, Rock und Soul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

TANZEN, ESSEN, BLEIBEN

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

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



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

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

3. bis 5. Juli • Honigsee

IMKEANDJ

Im Rahmen von „Klang im Park“ bringen imkeandj gefühlvolle, handgemachte Musik unter freiem Himmel auf die Bühne. Hinter dem Duo stehen Imke Gerdes-Nikolla und Jan-Christoph Mohr, die mit Stimme, Instrumenten und persönlichen Geschichten Songs zwischen Melancholie, Wärme und zeitloser Liedkunst entstehen lassen. Jeder Titel erzählt dabei seine eigene kleine Welt – mal leise und nachdenklich, mal eindringlich und voller Atmosphäre. Der Eintritt ist frei. Mehr: www.theater-itzehoe.de

20. Juni, 18 Uhr • Prinzesshofpark, Itzehoe



RUDELSINGEN

Wenn im Ohnsorg-Theater wieder gemeinsam gesungen wird, bleibt kaum jemand still auf dem Platz sitzen: Das RUDELSINGEN macht erneut Station in Hamburg und lädt zu einem Abend voller Hits, Nostalgie und guter Laune ein. Begleitet von zwei Live-Musiker*innen singt das Publikum gemeinsam bekannte Songs aus Rock, Pop, Schlager und Charts – die Texte erscheinen dabei auf einer Leinwand. Von Robbie Williams über

Herbert Grönemeyer bis zu den Toten Hosen reicht das Repertoire, ergänzt durch plattdeutsche Klassiker und spontane Überraschungen. Jeder Termin entwickelt dabei seine ganz eigene Dynamik und wird zum mitreißenden Gemeinschaftserlebnis voller Stimmung und Ohrwürmer. Mehr Infos und Karten gibt's im Internet unter www.ohnsorg.de.



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

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





IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

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

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Jeweils der 15. des Vormonats

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

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

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Veranstaltungsinweise sind kostenlos. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. JULI.



ZWISCHEN SEEN, WIESEN UND KLEINEN STÄDTEN

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

KUGELN, KREATIONEN UND KLASSIKER

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



KOCHEN, ESSEN, LEBEN IM FREIEN

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



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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



falkedia
GREEN CAMPUS

PRÄSENTIERT

am 11. & 12. Juli 2026

HIT SONGWRITING MASTERGLASS

LIMITIERTE
PLÄTZE



Zwei Tage
MENTORING
für Songwriter,
Artists &
MUSIC LOVERS

in sensationeller
Studio- & Outdoor-
Atmosphäre



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 MASTERGLASS** geht es darum, wie du aus Gefühlen starke Songs entwickelst, die dich und viele Menschen begeistern.

PLATZ SICHERN!



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





AUCH BEI IMMOBILIEN ZÄHLT BEWEGLICHKEIT - STELLEN SIE UNS IHRE AUFGABE

Sie möchten Ihre Wohnimmobilie verkaufen oder neue, passende Mieter für eine Wohnung finden? Nutzen Sie unsere sauber abgestimmten Services entweder für eine sorgenfreie Vermietung oder für einen zügigen Verkauf dank unserer Interessentenliste und unserer kostenfreien Ersteinschätzung Ihrer Immobilie.

Ihr lokaler Makler westimmobilien betreut Sie individuell und kompetent, bis auch die letzte Frage zu Ihrer Zufriedenheit gelöst ist. Natürlich verwalten wir auch Ihr Zinshaus oder unterstützen Sie bei fälligen Nebenkostenabrechnungen. Mit unserem starken Netzwerk lösen wir auch handwerkliche Themen schnell.

Starten Sie jetzt Ihr Immobilienprojekt mit einem ersten Schritt

 **040 84055779**

info@westimmobilien.de

Lornsenstraße 86 | 22869 Schenefeld



WWW.WESTIMMOBILIEN.DE