

lebensart

FLensburg / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

JULI 2026 • KOSTENLOS

Sommer & Sonne satt

AUSFLUGSTIPPS, EISREZEPTE UND GANZ VIEL MEER

Farbenfroh verkleiden

MARLIES HARMS – EINE SCHNEIDERIN DER TRÄUME



SCHWESTERHERZ
wohntfühlen

GESCHENKE • MODE • WOHNEN • DEKO UND VIELES MEHR...
WWW.SCHWESTER-HERZ.DE



Gutes für alle.



MIT DEINER POWER ZUM VERKAUFSPROFI WERDEN.

**Jetzt bewerben für eine Ausbildung zum Verkäufer (m/w/d) /
Kaufmann im Einzelhandel (m/w/d).**

Alles über die Bestellung, das Verräumen und den Verkauf unserer Waren lernen und sich dabei mit erfahrenen Profis messen, um gemeinsam immer besser zu werden – hast du die Power für den Erfinder des Discounts?

DEINE VORTEILE



Urlaubs- und volles
Weihnachtsgeld



30 Urlaubstage
(Vollzeit)



Gute
Übernahmechancen



Unschlagbare
Teampower



Bewirb dich auf:
aldi-nord.de/karriere
@ aldinord.karriere



ALTES STAHLWERK

NEUMÜNSTER



SONNTAGSBRUNCH SOMMERFERIEN-SPECIAL

... immer wieder sonntags von 12 – 14 Uhr

Genießen Sie den beliebten Sonntagsbrunch im Restaurant 1500°C – mit liebevoll gedeckten Tischen, frischen Salaten, Edelfisch-Variationen, zartem Roastbeef, vegetarischen Köstlichkeiten und süßen Verführungen aus unserer Pâtisserie. Dazu ein Glas Chardonnay-Sekt sowie Kaffee-, Tee- und Saftspezialitäten

42 € PRO GAST

SOMMERFERIEN-SPECIAL: -20% RABATT
IM ZEITRAUM 05.07. – 16.08.2026



FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



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

Liebe Leserin, lieber Leser,

ab welcher Temperatur gehen Sie eigentlich im Meer baden? Nach dem doch recht kalten und bewölkten Junianfang, hofft das Lebensart-Team im Juli auf schönes Strandwetter. Denn nur so kann man den Sommer zwischen Nord- und Ostsee doch wirklich genießen: mit einem Sprung in die kühlen Fluten. Wenn Ihnen die Strände jedoch zu überlaufen sind, haben wir zum Glück noch unser wunderschönes Binnenland. Fernab der Küste warten male- rische Orte, blühende Natur und der ein oder andere Kuchen. In unserer Rubrik „Twüschen Binnenland un Waterkant“ haben wir Ihnen Inspirationen für Ihren perfekten Sommer zusammengestellt. Wer wie Redakteurin Natalie Zahnnow keinen Sand mag, findet dort auch eine Übersicht der schönsten Badeseen und Flussbäder im Norden.

Redakteurin Marion Laß ist sprichwörtlich noch etwas tiefer in die Fluten gesprungen und thematisch in die Gezeiten eingetaucht. Für alle, die nicht genau erklären können, wie das mit Ebbe und Flut funktioniert, liefert sie eine verständliche und bildliche Erklärung.

SONNE, STRAND UND MEER

Damit es Ihnen, neben schönen Ausflugszielen, im Sommer an nichts fehlt, hat Maya Schukies

wunderschöne Bademoden zusammengestellt. Für die kleine Abkühlung zwischendurch finden Sie in dieser Ausgabe auch leckere Eisrezepte. Wenn Sie sich zwischen Schokoladeneis mit Pepp, Semifreddo aus weißer Schokolade und Minz-Limetten-Sorbet nicht entscheiden können, probieren Sie doch einfach alle Sorten und genießen Sie Ihren Sommerurlaub eiskalt.

Apropos Urlaub ... Welche Souvenirs bringen Sie sich aus dem Urlaub mit? Die Norderstedterin Marlies Harms bringt von Reisen in ferne Länder gerne besondere Stoffe mit. Was sie daraus näht und wie sie die entsprechende Kultur aufgreift, verrät Ihnen Marion Laß.

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen den Concept-Store **SchwesterHerz** in Harrislee. Schöne Inspirationen für das Haus, die Terrasse und den Kleiderschrank finden Sie auf Seite 49.

Titel: © SchwesterHerz

THEMIEN

JULI 2026

COVER | SchwesterHerz GmbH

Sommerneuheiten bei SchwesterHerz –
Leicht und leuchtend 49

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Rote Straße 6
Düt & Dat 8
Sommerfreuden – Das ist los im Juli 2026 12

TWÜSCHEN BINNENLAND UN WATERKANT

Einfach mal abtauchen – Badeseen im Binnenland... 18
Förde Fräulein: Fünf Orte, die Schleswig-Holstein
zum Erlebnis machen 24
Ebbe und Flut und die Sache mit dem
„Karussell-Schwung“ 26



46

Sonne, Sand und Silhouetten:
Trendige Bademoden



18

Einfach mal abtauchen:
Badeseen im Binnenland

HAPPY FAMILY

Verirren leicht gemacht – Labyrinth im Norden 34

SO SCHMECKT DER NORDEN

Einfach selbstgemacht: Eisrezepte 38
Regionaler Hochgenuss bei „Käse trifft Wein“ 44

MODE & BEAUTY

Sonne, Sand und Silhouetten –
Trendige Bademoden 46
Sommerneuheiten bei SchwesterHerz –
Leicht und leuchtend 49

JA, ICH WILL!

Die Liebe feiern 50
Die Schneiderin der Träume: Marlies Harms 52

GESUND & FIT BIS INS ALTER

„Longevity“: Die Kunst, jung zu bleiben 56

TRAUER & ABSCHIED

Lautlos. Echt. Unvergessen. 62

HAUS, HOF & GARTEN

Outdoorliving: Die Terrasse als neues
Lieblingszimmer 64

38

Einfach selbstgemacht:
Eisrezepte für den Sommer



KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juli 70
Veranstaltungshighlights 74

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3
Impressum 82
Vorschau August 82



12
Sommerfreuden:
Das ist los im Juli

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

LAST MINUTE SALE 

Urlaub mit eigener Anreise bis zu **50% günstiger**



Hotel Neuwirt

Österreich

1 Woche im Doppelzimmer mit Halbpension Plus
z. B. am 29.08.2026 pro Person ab

€ 322*

*Die Ersparnis gilt für ausgewählte Reisen bis 08.11.2026 (letzte Rückreise).
Begrenztes Kontingent. Preise unterliegen stetigen Anpassungen. Buchbar bis
31.08.26 für TUI, Itur und airtours.

TUI Deutschland GmbH, Karl-Wiechert-Allee 23, 30625 Hannover

Jetzt Urlaubszeit planen – wir beraten Sie gern!



TUI Deutschland GmbH
Rote Str. 19 24937 Flensburg Tel. 0461 141570 auch WhatsApp
Flensburg1@tui-reisebuero.de



Für jeden die passende Einlage.

DAMIT JEDER SCHRITT LEICHTER WIRD.



Kowsky
SANITÄTSHAUS

Hovestraße 6
24539 Neumünster
www.kowsky.com

 kowsky_sanitaetshaus
 Sanitätshaus Kowsky GmbH





Wir rahmen Ihre Bilder

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

Wir haben die schönsten Bilder



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



RIMLF
SPECTACLES

BRILLEN AUS BOHNEN.

Nachhaltig.
 Stylish.
 Robust.

durchblick
BRILLEN . KONTAKTLINSEN

Rote Straße | Ecke Friesische Straße 1
 Fon: 0461 2 36 24
 www.optikdurchblick.de

ROTE STRASSE
Sommer
FÜHRUNG

**jeden Dienstag im Juli & August
 um 15 Uhr**



Start:
 Nikolai-Apotheke
 am Südermarkt

Zwei, die sich in der Rote Straße richtig gut auskennen:
 Jochen Güstrau und
 Lothar Hoppe

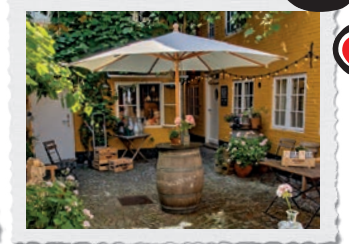


Erleben Sie die Rote Straße von ihren schönsten Seiten! Bei den Sommerführungen im Juli und August nehmen Lothar Hoppe und Jochen Güstrau Sie mit auf eine abwechslungsreiche Tour durch das „Schmuckkästchen Flensburgs“ und seine wunderschönen Höfe.

Die beiden Stadtführer erzählen Ihnen vom alten Stadttor, dem „Roten Tor“, das aus der Stadt zum berühmten Ochsenweg führte, von Hinterhofbrennereien und der Kaffeerösterei, die es schon früher im Sonnenhof gab, vom Ferkelmarkt im Roten Hof und noch viel mehr bis hin zum heutigen Stand.

Die Tour endet in den historischen Braasch-Höfen mit dem Rum Manufaktur Museum und einem köstlichen Probeschluck.

Dauer: ca. 90 Min. | Preis: 8 Euro
(Jugendliche bis 16 Jahre kostenfrei)



R
Foto Remmer

Ein echter Hingucker
Iris Fotografie



**AUCH ALS GUTSCHEIN BEI MIR ERHÄLTICH
ZUM VERSCHENKEN**

Rote Straße 8, 24937 Flensburg 0461-25806 www.foto-remmer.de



DAMENMODEN ✨ **ACCESSOIRES**
Backstage · OSKA/Ischiko · by basics · PRIVATSACHEN
MuseWear · TRANSIT



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

contor
DAS DESIGNHAUS






SECRID

**THE NEW
ENVELOPE
WALLET**

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



Schonmal probiert ...?

**FLENSBURGER
SANGRIA**

**BRAASCH
PUNSCH**
Das Flensburger Original
NACH DEM
FAMILIENREZEPT

Orig. Braasch Punsch + Eiswürfel +
frisch gepresste Orange = einfach köstlich!
(Erzählen Sie uns doch mal, wie's Ihnen schmeckt!)

**BRAASCH
FLENSBURG**



**ROTE
STRASSE**
www.rotestrasse.de

DÜT & DAT

IM JULI 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Flo FLAUSCHIGES SILBERKANINCHEN



Der junge Silberkaninchen-Bock sucht ein Zuhause, in dem er in seinem eigenen Tempo ankommen darf. Der in diesem Jahr geborene und inzwischen kastrierte Kaninchenherr zeigt sich im Tierheim Schleswig noch eher zurückhaltend, ist aber neugierig auf alles, was es zu entdecken gibt. Für sein Glück braucht Flo vor allem viel Platz zum Hoppeln, Verstecken und Erkunden sowie freundliche Artgenossen an seiner Seite. Neben Flo warten im Tierheim Schleswig noch viele weitere flauschige Langohren auf ein neues Zuhause. Wer bereits Kaninchen hält oder einer kleinen Gruppe ein artgerechtes Zuhause schenken möchte, findet mehr tierische Mitbewohner unter www.tierheim-sl.de oder Tel.: 04621 / 51322.

STUDIE AUF SYLT ZUM GOLDAFTER



Die Raupen des Goldafters breiten sich auf der Insel Sylt aus.

Foto: Adabe Stock

Die Inselverwaltung Sylt und die Universität Göttingen erforschen vier Jahre lang die rasche Ausbreitung des Goldafters. Unter Leitung von Prof. Dr. Martin Schebeck sollen wissenschaftliche Erkenntnisse und Handlungsgrundlagen gewonnen werden. Neben dem Naturschutz stehen auch gesundheitliche Aspekte im Fokus, da die Raupenhaare Allergien auslösen können. Ziel ist ein nachhaltiges Management der Insekten. Die auf Sylt gewonnenen Erkenntnisse könnten weit über die Insel hinaus Bedeutung erlangen und auch für andere Küstenregionen in Nordeuropa hilfreich sein. Finanziert wird das Projekt durch das Amt Landschaft Sylt und die LAG Aktivregion Uthlande e. V.

8 lebensart

TEEGENUSS

DURCHATMEN IM WALD

Für alle, die gerade nicht so fit sind und ihren Waldspaziergang vermissen: Der Kräutertee „Durchatmen im Wald“ von Sonnentor mit Fichtennadeln, Brombeer-, Heidelbeer- und Löwenzahnblättern sowie Brennnessel, Spitzwegerich, Amaranth-Kleeblüten, Schlüsselblumen und mehr schickt Sie in Gedanken auf einen Waldspaziergang in die grüne Oase. Einfach Tee aufgießen und durchatmen! Die Kräutermischung schmeckt krautig, harzig, süßlich – lecker. 18 Beutel, 4,29 Euro, www.sonnentor.com



Foto: Sonnentor

NEU AUF DEN KÖNIGSWIESEN FREIZEITANGEBOT „CORNHOLE“

Auf den Schleswiger Königswiesen steht Besucher*innen mit zwei Cornhole-Boards ein neues Freizeitangebot zur Verfügung. Dafür wurde der hintere Bereich der Bouleanlage genutzt, der bislang kaum frequentiert war. Die benötigten Wurfsäckchen – sogenannte Bags – können bei der Ostseefjord Schlei GmbH (Ofs) und der Minigolfanlage auf den Königswiesen ausgeliehen oder bei Sobo im Stadtweg 7 gekauft werden. Cornhole ist ein Spiel, bei dem Spieler*innen abwechselnd kleine, mit Granulat oder Mais gefüllte Säckchen auf eine angehobene Plattform mit einem Loch werfen. Bleibt ein Säckchen auf dem Brett liegen, gibt es einen Punkt, landet es im Loch, werden drei Punkte erzielt. Mit dem Angebot wird ein zusätzlicher Treffpunkt für Spiel, Bewegung und Begegnung geschaffen.



Fotos: Stadt Schleswig



Foto: Förde Fräulein

TIPP DES MONATS

AUF DIE RÄDER, FERTIG, LOS!

Fehmarn ist ein Paradies für Radfahrer*innen. Die Insel verfügt über sagenhafte 300 Kilometer ausgeschilderte Radwege. Fünf Touren, zusammengestellt vom Tourismus-Service Fehmarn, lohnen besonders. Die Leuchtturmtour führt in ca. 1 Stunde an Leuchtleuchten wie Struckamphuk und Flüge vorbei; Start ist an der Fehmarnsundbrücke. Die Grüner-Brink-Tour für Naturfans beginnt und endet am Niobe-Denkmal. Die Hafentour umrundet in rund 3 Stunden den Westen samt der Häfen von Burgstaaken und Puttgarden. Die Genießer-Tour (etwa 5,5 Std.) lädt zu verschiedenen Schlemmer-Pausen ein. Los geht es ab Burgstaaken.

Wer es besonders sportlich angehen will, begibt sich auf die Inselumrundung mit Start in Lemkenhafen. Räder kann man sogar vor Ort leihen. Mehr Infos: fehmarnde.de
Noch mehr Fehmarn Feeling gibt's auf Instagram: @fehmarnde

SPATENSTICH FÜR MARKTTREFF

In der Gemeinde Freienwill (SL-FL) entsteht ein neuer MarktTreff. Otto Carstens, Staatssekretär für ländliche Räume, überreichte kürzlich einen Förderbescheid über 1,5 Millionen Euro aus Mitteln des Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER). Das Gesamtinvestitionsvolumen beträgt 4.163.268,55 Euro. Die Gemeinde Freienwill beteiligt sich mit Eigenmitteln in Höhe von 2.663.268,55 Euro an dem Projekt. Bewilligungsbehörde ist das Landesamt für Landwirtschaft und nachhaltige Landentwicklung (LLnL). Im Anschluss erfolgte gemeinsam mit Vertreter*innen der Gemeinde der Spatenstich für den Neubau. Die Gemeinde Freienwill plant den Neubau des MarktTreffs im Ortszentrum an der neu gestalteten Ortsdurchfahrt der Landesstraße 23. Das Kerngeschäft des MarktTreffs soll ein 24/7-Lebensmittelmarkt des Anbieters Tante Enso werden. Ergänzend sind verschiedene Dienstleistungsangebote vorgesehen, darunter ein Bäcker, eine Arztpraxis, ein Physiotherapeut sowie die Sozialstation Amt Hürup. Für den Treffbereich wurden bereits zahlreiche Kooperationsvereinbarungen mit Vereinen und Einrichtungen geschlossen.

Foto: MarktTreff SH / ewg group



Landrat Dr. Wolfgang Buschmann, Stadtpräsidentin Susanne Schäfer-Quäck, Staatssekretär Otto Carstens und Dirk Richelsen, Bürgermeister von Freienwill, beim Spatenstich.

SANTIANO UND FURY IM DOM

Der St. Petri Dom zu Schleswig wird Schauplatz eines außergewöhnlichen Benefizkonzerts: Zugunsten der Parkinson-Forschung am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein treten die Bands Fury in the Slaughterhouse und Santiano am 22. Januar 2027 um 18 Uhr in einem exklusiven Unplugged-Format auf. Die „FURYs“ sind durch persönliche Bekanntschaften dem Thema Parkinson nahe, und auch die Santianos sind mit dieser Krankheit vertraut, da sie einen aus ihren Reihen heimgesucht hat. Ein Großteil der Einnahmen des Abends fließen in die Unterstützung der Parkinson-Forschung, insbesondere in die Bereiche Wissenschaft, Prävention und Therapie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel. Die Tickets kosten zwischen 119 Euro und 159 Euro. Ticketverkauf unter shz.ticketcenter.de/oneline. Spenden an UKSH WsG e. V., IBAN: DE75 2105 0170 1400 1352 22, BIC: NOLADE21KIE, Verwendungszweck: FW21062, One Life.



Foto: Santiano / Olaf Gebert



Willkommen in der Welt der Roten Straße Flensburg. Bei uns ist der Sommer eingezogen.
Besuchen Sie uns und feiern Sie mit uns die schönsten Wochen des Jahres.



Foto: TUI Flensburg

Beraten gerne: Katrin Storsberg (Leitung), Paula Jürgensen (Azubi), Michaela Wacker, Anna Carina Gröne und Samuel Shehata.

REISEN BUCHEN BEI TUI

Freundlichkeit, Zuverlässigkeit, fundierte Expertise und Engagement prägen die Arbeit des TUI Teams in Flensburgs Roter Straße. Das engagierte Team begleitet die Kund*innen sensibel bei der Verwirklichung ihrer individuellen Urlaubswünsche. Ob Fernreise, Kreuzfahrt, erholsamer Strandurlaub oder Städtetrip – die Beratung ist stets perfekt auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Der besondere Mehrwert liegt in der langjährigen Erfahrung: Viele Reiseziele kennt das Team aus eigenen

Erlebnissen. Sie bringen persönliche Eindrücke, praktische Erfahrungen und fundiertes Fachwissen in ihre Beratung ein. Besonders die „Mein Schiff“-Wohlfühlflotte von TUI Cruises wird regelmäßig persönlich getestet. Das ermöglicht eine realistische Beratung, die weit über klassische Kataloginformationen hinausgeht. „Sparen Sie Zeit mit langer Recherche im Internet und schauen Sie bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Sie!“ **TUI Deutschland GmbH, Rote Str.19, 24937 Flensburg**

BLICK-FANG



Foto: Foto Remmer

Haben Sie Lust auf ein Accessoire, das garantiert niemand sonst hat? Bei Foto Remmer in Flensburg wird ein Foto Ihrer Iris zum modischen Statement. Die neuen Iris-Anhänger kombinieren moderne Fotokunst mit urbanem Schmuckdesign. Der Look ist edel und gleichzeitig alltagstauglich. Die Anhänger aus robustem Edelstahl und glänzendem Epoxidharz hängen an einer lässig geflochtenen schwarzen Baumwollkordel, die sich dank der variablen Länge (50 + 5 cm) jedem Outfit anpasst. Wählen Sie Ihre Wunschgröße mit 1,6 cm Durchmesser für 39 Euro oder mit 2,5 cm Durchmesser für 49 Euro. Ihr Auge – ein Hingucker, erhältlich bei **Foto Remmer in Flensburg, Rote Straße 8.**

ALLROUNDER FÜR DIE HOSENTASCHE

Der beliebte EC- und Kreditkartenhalter von Secrid hat jetzt ein Münzfach. Das Secrid Envelope Wallet überzeugt mit eleganter Briefumschlag-Optik. Ein Druckknopf verschließt die Geldbörse sicher und so passen neben Geldscheinen und 4 bis 6 EC- und Kreditkarten nun auch Münzen ins Secrid-Wallet. „Wir sind von der Qualität überzeugt. Tolles Design, praktische Funktion und der immer wichtiger werdende Schutz der eigenen Geldkarten – vereint in einem Wallet – und das zu 100 % made in Holland“, schwärmt das Contor-Team in Flensburg. Das Obermaterial ist aus hochwertigem Rindsleder und verfügt innen über einen Aluminium-Protector. Alles hergestellt in Europa und dadurch eine faire Produktion. Das Wallet hat eine Größe von 6,5 x 10,2 cm und kostet 79 Euro, erhältlich bei **Contor, Rote Straße, Flensburg oder online unter www.contor-design.com.**



Foto: Secrid

AUF ZEITREISE MIT DEN SOMMERFÜHRUNGEN

Lust auf eine Zeitreise? Ab 7. Juli gehen in Flensburgs Roter Straße die Sommerführungen mit Joachim Güstrau und Lothar Hoppe los. Dann geht es wieder um versteckte Höfe und Geschichten, die vom „Roten Tor“, das aus der Stadt zum berühmten Ochsenweg führte, sowie von Hinterhofbrennereien, der alten Kaffeerösterei und dem legendären Kolonialwarenhändler „Hein Amerika“ erzählen. Erfahren

Sie, wie aus sanierungsbedürftigen Gassen der 1960er das liebevoll restaurierte Kleinod der Stadt wurde. Ein Besuch der historischen Braasch-Höfe inklusive Rum-Manufaktur-Museum sowie ein Schlückchen „flüssiges Gold“ dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Treffpunkt ist im Juli und August jeden Dienstag um 15 Uhr die Nikolai-Apotheke. Dauer: ca. 90 Minuten, Preis: 8 Euro, bis 16 Jahre frei.



Foto: Braasch



BIS SEPTEMBER

HISTORISCHE BUSSE UNTERWEGS

Noch bis zum 12. September bietet sich an den Samstagen in der Schlei-Region eine besondere Reismöglichkeit: Dann verkehren historische Schienenbusse auf der Strecke zwischen Kappeln, Süderbrarup und Flensburg. Die Sommer-Sonderfahrten werden von der Angeler Dampfeisenbahn umgesetzt. Neben den Start- und Zielbahnhöfen werden auch Scheggerott, Wagersrott, Süderbrarup, Sörup und Husby bedient. Der Fahrplan bietet den Fahrgästen auch die Möglichkeit für einen Tagesausflug nach Kappeln oder Flensburg, indem die Anreise mit dem ersten Zug und die Heimreise mit dem letzten Zug des Tages erfolgt. Anlässlich des Volksfestes Brarup-Markt soll es zusätzlich vom 24. bis 28. Juli Sonderfahrten zwischen Kappeln und Süderbrarup mit Halt in Scheggerott und Wagersrott geben. Dabei wird an allen Markttagen nachmittags bis nachts zweistündlich auf der Strecke gependelt. Das Land Schleswig-Holstein unterstützt die Sonderfahrten der Angeler Dampfeisenbahn gGmbH finanziell.



KUNSTWERKE AUF DER SCHLEI

Die „Galerie auf der Schlei“ ist wieder da! Bei der Eröffnung an der Schlei-Promenade nutzten Schleswiger*innen und Gäste der Stadt die Gelegenheit, die neuen Kunstwerke entlang der Schlei zu entdecken. An dem besonderen Ausstellungsprojekt beteiligten sich Schüler*innen der Bruno-Lorenzen-Schule, der Dannebergerschule sowie der Lornsenschule. Bürgermeister Jonas Kähler zeigte sich beeindruckt von der Kreativität der jungen Künstler*innen: „Die ‚Galerie auf der Schlei‘ ist weit mehr als eine Ausstellung. Sie zeigt, was entstehen kann, wenn junge Menschen Freiräume bekommen, eigene Ideen entwickeln und Verantwortung für ein gemeinsames Projekt übernehmen. Die Kunstwerke bereichern unsere Schlei und machen Schleswig jeden Sommer ein Stück bunter und überraschender.“ In Gruppen entwickelten die Schüler*innen schwimmende oder fest installierte Kunstobjekte und begleiteten den gesamten Entstehungsprozess – von der Idee über Planung und Materialauswahl bis hin zur Umsetzung. In diesem Jahr bereichern etwa schwimmende Emojis, kreative Bilderrahmen mit neonfarbenen Fäden und ein dreidimensionaler Baum die Schlei und laden Spaziergänger*innen in den Sommermonaten dazu ein, die Ausstellung zu entdecken.

AUSFLUGSTIPP

NEUMÜNSTER NEU ENTDECKEN

*Förde
Fräulein*

TIPP DES MONATS

Neumünster zeigt sich als Stadt voller Kontraste und kleiner Überraschungen. Zwischen historischen Spuren der Textilgeschichte, grünen Rückzugsorten und tollen Cafés entsteht ein Mix, der neu-

gierig macht. Alte Industrie trifft hier auf moderne Kultur, entspannte Park- und süße Genussmomente. Weitere Ausflugstipps gibt es auf foerdefraeulein.de oder auf Social Media unter [@foerde_fraeulein](https://www.instagram.com/foerde_fraeulein).



DAS IST LOS IM JULI SOMMER- FREUDEN

Die Sonne strahlt, der Himmel ist blau und das Meer rauscht am Strand. Wir genießen den Sommer in vollen Zügen, Sie auch? Natürlich lassen wir uns auch keine Gelegenheit entgehen, neue Entdeckungen zu machen. Was hier im Norden so los ist und wo Sie schöne Momente im Sommerwetter genießen können, zeigen wir auf den nächsten Seiten.

Foto: Adobe Stock

Als wäre die Zeit zurückgedreht worden, so wirkt es auf dem Sommermarkt



Traditionelle Holz- und Tongefäße können Sie auf dem Sommermarkt erwerben



Schmuckstücke nach wikingerzeitlichen Vorlagen sind beliebte Blickfänger



Auf dem Sommermarkt in Haithabu können Sie auch Schmiedekunst bewundern

Sommermarkt in Haithabu

haithabu.de

9.-12.7.
9 bis 17 Uhr

Tickets gibt es hier:



Sommermarkt IM WELTKULTURERBE

Das **Wikinger Museum Haithabu** lädt vom 9. bis zum 12. Juli wieder jeweils von 9 bis 17 Uhr Besucher*innen von nah und fern zum großen Sommermarkt und dem Erlebnis von Handel und Handwerk wie vor 1.000 Jahren ein.

Aus Deutschland und angrenzenden Ländern kommen wieder viele teilnehmende Händler*innen, Handwerker*innen und auch ein paar Krieger*innen, um sich auf dem Freigelände der rekonstruierten Wikingersiedlung zu ihrem Sommermarkt zu versammeln, ihre Waren anzubieten und ihre Kunstfertigkeiten zu zeigen. Da gibt es wunderschön geschmiedete Messer, originalgetreue Tongefäße, wertvolle Schmuckrepliken sowie Kleidung und Schuhe, die nach Vorlagen aus der Wikingerzeit gefertigt wurden.

Die Besucher*innen können auf dem Sommermarkt nicht nur eine wahrlich atemberaubende Palette an sagenhaften Repliken von Wikingerobjekten für sich

entdecken, für die oft auch archäologische Funde aus Haithabu bei der Herstellung Pate gestanden haben. Sie können ebenso für vier Tage das lebendige Treiben in einer wiederhergestellten Wikingersiedlung und zugleich dem Ort eines

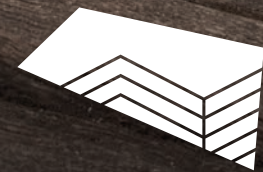
der bedeutendsten frühmittelalterlichen Handelsplätze Nordeuropas erleben. Zudem können Sie auf dem Sommermarkt in Haithabu auch ganz konkret alte Handwerks-techniken bewundern, mit den Händler*innen sowie den Kunsthandwerkenden ins Gespräch kommen und viel über die Wikingerzeit und deren Besonderheiten erfahren.

IHRE ANREISE

Es wird die Anreise mit Rad oder dem ÖPV empfohlen. Für die Besucher*innen wird auch ein kostenloser Shuttledienst angeboten. In der Zeit von 9 bis 17.30 Uhr pendeln Busse zwischen dem Parkplatz am Wikinger Museum Haithabu und einem großen P+R-Parkplatz an der B77 beim Fliegerhorst Schleswig/Jagel. Der Sommermarkt ist vom Museumsparkplatz dann nur noch einen kleinen, etwa 20-minütigen Spaziergang entfernt.

Und noch ein kleiner Hinweis: Hunde und andere Tiere sind auf dem Museums- und Marktgelände nicht zugelassen.

**9.-12. Juli, 9-17 Uhr,
Wikinger Museum Haithabu,
Busdorf b. Schleswig,
haithabu.de**



**Wikinger Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

**Welterbe
Haithabu-Danewerk**

Sparkasse

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

PROVINZIAL

19. MAASHOLMER HAFENTAGE

Die 19. Maasholmer Hafentage finden vom 10. bis 12. Juli statt. Geleitet wird direkt am Hafen Maasholm mit maritimem Programm, Live-Musik im Festzelt und kulinarischen Ständen. Los geht's am Freitagabend mit Tanz und Party im Festzelt ab 19 Uhr. Highlight ist auch in diesem Jahr das traditionelle Maasholmer Kuttertrekken am Samstag ab 14.30 Uhr. Am Sonntag gibt's dann noch Frühschoppen mit dem Geltinger Blasorchester und ab 12 Uhr Spanferkelessen im Festzelt. Mehr Infos unter www.maasholm.de.

10. bis 12. Juli • Maasholmer Hafen



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

WIKINGERFEST AM STRAND

Vom 10. bis 12. Juli erleben Wikingerfans am Strandabschnitt beim Ostsee Info-Center in Eckernförde ein authentisches Wikingerdorf. Mit dabei sind ein großes Kriegerlager, eine Händlermeile und eine Wikingerbühne. Werden Sie aktiv beim Speckstein- und Holzschnitzen, Lederbeutelmachen oder Bernsteinschleifen. Vor Ort gibt es außerdem ein großes Angebot erlesener Wikingerhandwerkskunst vom Bogenbauer, Steinmetz, Hornschnitzer oder Lederer. Im Kriegerlager gibt es viel Spannendes zu sehen und zu erfahren. Auf der Wikingerbühne finden über den Tag verteilt verschiedene Shows statt.

**10. bis 12. Juli
Strandabschnitt beim Ostsee Info-Center, Eckernförde**



SOMMERMARKT WITTKIELHOF

Auf dem Sommermarkt erwartet Sie eine vielfältige Auswahl an Kunsthandwerk, darunter Segeltuchprodukte, Antikes, Eisen- und Gartendekoration, Schmuck aus Silberbesteck, Lederpuschen und Kinderkleidung, Treibholzarbeiten, Wachsbatiken, Mineralien und Heilsteine sowie weitere handgefertigte Produkte. Im Café werden hausgemachte Kuchen, Kaffee und Tee angeboten. Die Kutter-Bar auf dem Hofplatz serviert gekühlte Getränke. Zusätzlich gibt es verschiedene Anbieter mit regionalen Produkten sowie süßen und herzhaften Speisen. Für Kinder stehen eine Kreativecke, ein Kinder Glücksrad und eine Gaming Zone zur Verfügung. Der Gartenpark kann individuell oder im Rahmen einer Führung besichtigt werden. Dabei lässt sich der vielfältige Baumbestand entdecken.

4. und 5. Juli • Wittkielhof, Stoltebüll



Foto: Adobe Stock

LATERNEN-FLOHMARKT

Seit 2010 ist der Laternenflohmarkt der einzige Nachtflohmarkt in Eckernförde am Hafen. Mit Laternen und Windlichtern wird der Hafen von der Schiffbrücke bis zur Hafenspitze belebt und in eine einzigartige Stimmung getaucht. Verkäufer*innen können eigene Teelichter mitbringen und ihren Verkaufsstand bei beginnender Dämmerung mit Laternen und Lichterketten schmücken. Gestöbert und entdeckt werden kann von 15 bis 23 Uhr.

23. Juli, 15 bis 23 Uhr • Eckernförder Hafen



Foto: Adobe Stock

DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS



Bei uns gibt's die modernsten Studios für Videos, Reels, Podcasts und Räume für Deine Tagung.

PODCASTS | WEBINARE | REELS | VIDEO | FOTOSTUDIO
FILMSTUDIO | PRÄSENTATIONEN | SEMINARE | KONFERENZEN



Jährlich
100 Mio.
Video Views*

Diese Marken
vertrauen uns:



Wir haben die Räume, Equipment, technischen Support. Ihr produziert selbst oder wir für euch – **alles ist möglich im Green Campus!**

Ruft einfach mal durch!

☎ 0431 20076600

✉ t.moeller@falkemedia.de

*Im falkemedia Green Campus 2023 Social Media und YouTube Videos eigene und Fremdmarken mit einer jährlichen Gesamtreichweite von über 100 Millionen Views.

Hilfetelefon
„Gewalt gegen Frauen“

116 016

anonym • kostenfrei
24/7 erreichbar • mehrsprachig
Online-Beratung: www.hilfetelefon.de



DAS IST LOS

FESTLICHES HIGHLIGHT IST DER BOOTSKORSO

Die Friedrichstädter Festtage finden vom 24. bis zum 26. Juli statt. Drei Tage verwandelt sich das Holländerstädtchen in eine Open-Air-Party-Zone mit Konzerten, Live-Programm und Budenzauber. Auf dem Marktplatz und im Festzelt wird gefeiert. Highlight ist am Samstag der Lampion-Bootskorsor durch die Grachten. Bei Einbruch der Dunkelheit präsentieren sich die geschmückten Boote. Achten Sie auf die QR-Codes auf dem Festgelände, denn es darf wieder gevotet werden. Abgestimmt wird an dem Abend ab 21:30 Uhr bis 3 Uhr morgens. Stimmen, die vor 21:30 Uhr abgegeben werden, sind ungültig. Im Anschluss erleuchtet ein Feuerwerk den Himmel über der Treene.

24. bis 26. Juli • Marktplatz, Friedrichstadt



Foto: TV Friedrichstadt, Lampionfest, Dirk Jacobs

ANZEIGE

10. Oldtimertreffen auf Gut Oestergaard JUBILÄUM MIT PS UND PINSEL

Ein rundes Jubiläum und eine Premiere: Vom 17. bis 19. Juli laden die „Oldtimerfreunde zwischen den Meeren“ und das Gut Oestergaard zum 10. Oldtimertreffen ein. Erstmals erstreckt sich das beliebte Event über drei Tage und wird durch eine große Kunstausstellung sowie kunsthandwerkliche Highlights ergänzt. Teilnehmen können alle Fahrzeuge, die mindestens 30 Jahre alt sind. In der historischen Kulturscheune präsentieren regionale Künstler*innen ihre Werke. In der Remise des Kuhhauses finden zudem Kunsthandwerker*innen ihren Platz. Verschiedene Food-Stände sorgen für ein abwechslungsreiches Speisenangebot. Ab 13 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen im „Bootshaus-Café“ direkt am idyllischen Mühlenteich.

17. bis 19. Juli • Gut Oestergaard, Steinberg



Foto: Jörg Lempellius



Wir laden ein zu ...

Oldtimer & Kunst

17. bis 19. Juli von 10 – 17 Uhr

Eintritt: 5 Euro • Teilnehmer mit Fahrzeug frei

Zahlreiche motorisierte Legenden vergangener Jahrzehnte und sehenswerte Autoschätze können bewundert werden.

- Oldtimertreffen
- Kunstausstellung in der Kulturscheune
- Kunsthandwerk in der Remise
- Gastronomisches Angebot
- Live-Musik mit Steff'n Roll am Samstag
- Moderation mit Egon Müller am Sonntag

Weitere Infos unter: www.gut-oestergaard.de

Auf Gut Oestergaard:

Oldtimerfreunde zwischen den Meeren

Infos bei Torsten Carzow unter 0170 4111555.

Eine Anmeldung ist für Teilnehmer mit Fahrzeugen nicht erforderlich!

Teilnahme nur für Fahrzeuge die mindestens 30 Jahre alt sind.





Piratenspektakel ECKERNFÖRDE

Das Piratenspektakel in Eckernförde lädt Sie ein, die Stadt als Seeräubernest zu erleben. Vom 31. Juli bis 2. August verwandelt sich die Hafenneile in eine lebendige Bühne mit Marktständen, Livemusik und packenden Piratenshows. Als Piraten vor Ort sind Käpt'n Renate sowie Commodore Blattschuss. Musik gibt's vom Duo Santa & DreaLee, Backdrop – die 80er Show, Cat O'Nine, den Tonados, der Jones Band

und den Nuthouse Flowers. Ebenso herrscht buntes Markttreiben mit Piratenspielen, Stockbrot, einer Waffenshow, einem Fackelmarsch und einem beeindruckenden Abschlussfeuerwerk. Das Piratendorf am Strand eröffnet Einblicke in das Leben der Seeräuber. Besonders reizvoll sind die Ausfahrten mit der Kieler Hansekogge, die Piratenatmosphäre auf hoher See versprechen.

**31. Juli bis 2. August
Hafenneile, Eckernförde**

FEIERN AN DER PROMENADE



In Kellenhusen geht die Post ab: Vom 24. bis 26. Juli wird beim Promenadenfest nämlich wieder ordentlich gefeiert. Drei Tage lang erwartet die Gäste ein buntes Treiben direkt an der Ostsee: Mit dabei sind ein Bummelmarkt auf der Promenade und für die richtige Stimmung gibt es 21 Stunden Live-Musik mit verschiedenen Bands und Acts auf der großen Open-Air-Bühne auf dem Seebrückenplatz. Offiziell eröffnet wird am Freitag um 13 Uhr mit dem Shanty Chor Grömitz. Zum Abschluss am Sonntag-

abend gibt es eine Abschlussshow um 23 Uhr mit Musik und einer beeindruckenden Lichtshow der Seebrücke.

**24. bis 26. Juli
Strandpromenade, Kellenhusen**



Gemeinsam schaffen
WirWunder.

Jetzt
entdecken!



**Sei dabei:
Mit deinem Projekt
oder deiner Spende!**

**WirWunder – das neue
Online-Forum, das gemein-
nützige Projekte aus S.-H.
mit Spenderinnen und
Spendern zusammenbringt.**

wirwunder.de/sh



WIRWUNDER

Das Forum für Gemeinwohl der
Sparkassen in Schleswig-Holstein.

EINFACH MAL ABTAUCHEN

Wenn die Küstenstrände im Sommer voll werden, bietet das Binnenland von Schleswig-Holstein ideale Alternativen. Denn wir sind hier mit mehr als 300 Seen gesegnet, die mit glasklarem Wasser, schattigen Plätzen unter Bäumen und einer entspannten Atmosphäre punkten. Acht Tipps aus der Redaktion!



1. GROSSER PLÖNER SEE (BOSAU)

Der Große Plöner See bietet gleich mehrere schöne Badestellen rund um das Gewässer.

Eine besonders beliebte liegt im Süden in Bosau und bietet beste Bedingungen für einen Familienausflug. Auf der weitläufigen, gepflegten Liegewiese findet jeder einen Platz, während Kinder im sehr flach abfallenden Uferwasser sicher spielen können. Dank der DLRG-Badebewachung im Sommer, einem Spielplatz, Beachvolleyballfeldern und Kiosk-Gastronomie vor Ort ist hier für alles gesorgt.

Fürs Navi: Badestelle, Strandweg 6, Bosau

2. GROSSENSEE (STORMARN)

Nur eine kurze Fahrt von Hamburg entfernt liegt der Großensee, der regelmäßig Bestnoten für seine hervorragende Wasserqualität erhält. Das bewirtschaftete Freibad am Südstrand punktet mit einem schönen Sandstrand und weiten Liegewiesen im Grünen. Wer es etwas ruhiger mag, folgt dem bewaldeten Rundweg zum Nordufer. Dort befinden sich kleinere, naturbelassene Badestellen. Wichtig für Haustierbesitzer: Im Freibad sowie an den Stränden gilt ein generelles Hundeverbot.

Fürs Navi: Freibad Südstrand, Seestr. 1a, Großensee

3. SCHAALSEE (SEEDORF)

Der Schaalsee besticht als tiefes, klares Gewässer mitten im UNESCO-Biosphärenreservat. Aufgrund des strengen Naturschutzes ist das Baden nur an wenigen, ausgewiesenen Plätzen erlaubt, was den Ausflug in das kleine Dorf Seedorf besonders reizvoll macht. Hier gelangt man über einen hölzernen Badesteg direkt in das kühle Wasser. Umgeben von dichtem Baumbestand genießt man an dieser Badestelle eine Ruhe, die man an den bekannten Hauptstränden der Küsten oft vermisst.

Fürs Navi: Badestelle am Schaalsee, Seedorf



4. HISTORISCHE BADEANSTALT EUTIN

Am Großen Eutiner See wartet ein besonderes Highlight auf Schwimmer.

Die historische Badeanstalt verbindet den Charme vergangener Zeiten mit modernem Badespaß. Während Jugendliche gern vom hölzernen Sprungturm springen, ziehen andere entspannt ihre Bahnen mit Blick auf das Eutiner Schloss. Abgegrenzte Nichtschwimmerbereiche, gut gepflegte sanitäre Anlagen und ein Kiosk machen die traditionsreiche Anlage zu einem beliebten Treffpunkt für Jung und Alt.

Fürs Navi: Freibadeanstalt, Bebensundweg 1, Eutin

5. SCHLEI-UFER (ULSNIS)

Für maritime Urlaubsstimmung sorgt die Badestelle Hagab im kleinen Ort Ulsnis direkt an der Schlei. Der sanfte Ostseefjord zeigt sich hier von seiner idyllischen Seite. Ein schmaler Sandstrand, eine hölzerne Badebrücke und die angrenzende Liegewiese machen den Platz zu einem echten Tipp für Erholungssuchende. Während man im Wasser entspannt, ziehen vorbeifahrende Boote den Blick auf sich. Ein ruhiger Ort für Naturgenießer, ganz ohne den typischen Trubel.

Fürs Navi: Badestrand Ulsnis-Hagab, Strandweg, Ulsnis

6. LOHMÜHLENTEICH

Im südwestlichen Teil des Landes lockt der Lohmühlenteich in Hohenlockstedt als wunderbares Ziel für Naturliebhaber. Der von dichten Wäldern eingerahmte Geestsee zeichnet sich durch seine ruhige Lage und die hervorragende Wasserqualität aus. Am bewirtschafteten Naturbad gibt es einen schönen Sandstrand sowie eine Liegewiese mit schattigen Plätzen unter Bäumen. Ein Kiosk und sanitäre Anlagen sind vorhanden, was den See ideal für einen entspannten Tagesausflug macht.

Fürs Navi: Lohmühlenteich, Lohmühlenweg 66, Hohenlockstedt

7. NORD-OSTSEE-KANAL (HOCHDONN)

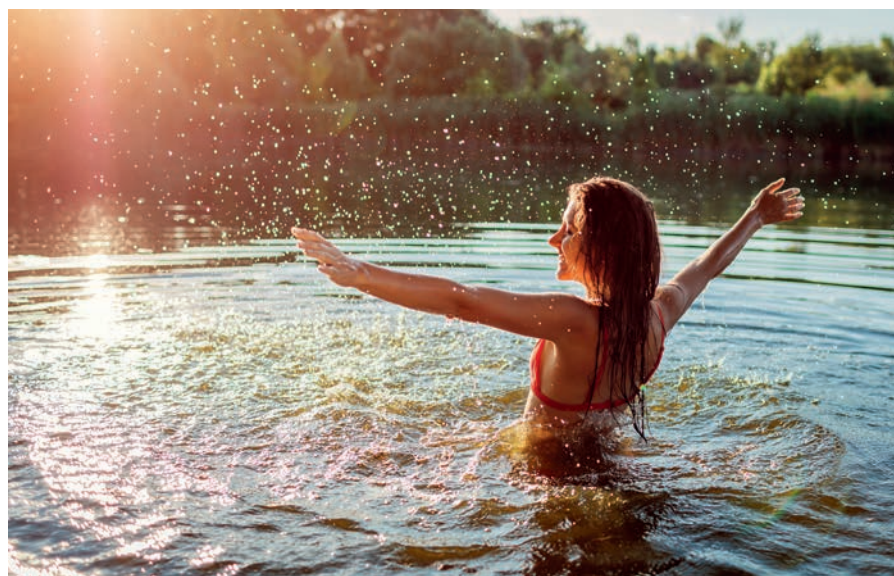
Ein außergewöhnliches Baderlebnis bietet die Badestelle „Klein Westerland“ am Nord-Ostsee-Kanal bei Hochdonn. Hier entspannen Badegäste an einem künstlich angelegten Sandstrand direkt am Rand der meistbefahrenen künstlichen Wasserstraße der Welt. Während man sich im Wasser abkühlt oder auf der Liegewiese entspannt, ziehen große Containerschiffe und Traumschiffe in greifbarer Nähe vorbei. Ein Spielplatz und ein Kiosk runden das Angebot ab.

Fürs Navi: Badestelle Klein Westerland, Hochdonn

8. FLUSSBAD SCHWABSTEDT

Wer im Nordwesten eine Erfrischung sucht, findet an der Treene in Schwabstedt ein idyllisches Flussbad. Die naturbelassene Badestelle am sauberen Eider-Treene-Sorge-Flusslauf verfügt über eine gepflegte Liegewiese und einen hölzernen Badesteg, der den Einstieg in die sanfte Strömung erleichtert. Da das Ufer flach abfällt, ist die bewachte Anlage auch bei Familien beliebt. Ein Kiosk und die ruhige Dorfidylle machen den Sommertag am Fluss perfekt.

Fürs Navi: Fluss-Freibad, An der Treene 2a, Schwabstedt



Eine Übersicht über die Badestellen im Land sowie die jeweils aktuelle Wasserqualität finden Sie beim Badestellen-Finder unter www.schleswig-holstein.de.

ORBEA

Carpe
Leichtes Urban E-Bike, das sich nahtlos in den Rhythmus des Stadtlebens einfügt.

EldoRADO

TWÜSCHEN BINNENLAND UN WATERKANT



Foto: Adobe Stock

IM FLOW AUF DEM WASSER

Ob als sportliche Herausforderung, entspannter Familienausflug oder kleine Auszeit in der Natur – Stand-up-Paddling fühlt sich direkt nach Urlaub an. Ein besonders schöner Ausgangspunkt für eine SUP-Tour ist das Fischerdorf Maasholm. Zwischen Schlei und Ostsee gelegen, verbindet der charmante Ort maritimes Flair mit einer außergewöhnlichen Naturlandschaft. Von hier aus können Sie die Schlei erkunden und dabei die Ruhe des Wassers genießen. Das meist geschützte Gewässer eignet sich sowohl für Einsteiger*innen als auch für erfahrene Paddler*innen. Ein SUP kann bei der ansässigen Surfschule geliehen werden. Andere schöne Ziele für einen Ausflug per SUP sind etwa der Westensee, die Treene und die Seenlandschaft rund um Plön und Malente.

ANZEIGE

WASSERSPASS & ERHOLUNG

In der **Fördeland Therme Glücksburg** verschmelzen spritzige Abenteuer und erholsame Momente zu einer tollen Auszeit. Herzstück ist der 31 °C warme Erlebnisbereich, dessen Wasserattraktionen zum ausgiebigen Abtauchen und Verweilen einladen. Wer es sportlicher mag, kann im 26 °C warmen Sportbecken in Ruhe seine Bahnen ziehen. Ein besonderes Highlight für Mutige ist die 105 Meter lange Black-Hole-Rutsche, die mit Lichteffekten und ordentlich Tempo für den nötigen Adrenalinschub sorgt. Im liebevoll gestalteten Kinderbereich können die Kleinsten gemeinsam mit den Figuren Johnny und Emma sicher planschen. Derweil finden Erwachsene im großen Saunabereich einen Rückzugsort für absolute Tiefenentspannung. Ob sportliches Training oder ein gemütlicher Familiennachmittag – hier findet jeder sein persönliches Wellness-Glück. Mehr Infos unter www.foerdelandtherme.de.



Foto: Fördeland Therme

FÖRDELAND THERME
WOCHENPROGRAMM

MONTAG 	50+Angebot mit Aquagymnastik Therme: 9,50 € Sauna: 16,50 €
DIENSTAG 	Sauna 2 für 1 Beim Kauf einer Tageskarte erhält die Begleitperson freien Eintritt!
MITTWOCH 	Frühschwimmen (6:00-10:00) & 50+Angebot mit Aquagymnastik Therme: 9,50 € Sauna: 16,50 €
DONNERSTAG 	Freundetarif 1 Kind zahlt den Eintritt und das zweite Kind hat freien Eintritt! (Gilt für Kinder ohne Begleitung eines Erwachsenen)
FREITAG 	Familientag 1 Erw. mit bis zu 3 Kindern* 19,00 € 2 Erw. mit bis zu 3 Kindern* 29,00 € *Kinder ab 3 Jahre

Tägl. Mondscheintarif
Mo.-Sa. ab 18:00 Uhr; So. ab 17:00Uhr
Therme: 11,00 €; Sauna: 18,00 €



GENUSSVOLLE PAUSEN IN DER NATUR

Die gemütlichen Hof- und Obstcafés in Schleswig-Holstein sind beliebte Ausflugsziele für Einheimische und Gäste und laden dazu ein, die regionale Leckereien in entspannter Atmosphäre zu genießen.

Bei einer Wanderung durch das platte Land oder während einer Fahrradtour zwischen Nord- und Ostsee bieten Obst- und Hofcafés den perfekten Ort für eine erholsame Pause. Besucher*innen dürfen sich auf hausgemachte Kuchen, frischen Kaffee, regionale Spezialitäten und oft auf hofeigene Produkte direkt vom Erzeuger freuen.

DRAUSSEN SCHMAUSEN

Besonders beliebt sind die Obstcafés, die häufig inmitten von Obstplantagen liegen. Neben leckeren Torten mit frischen Früchten bieten viele Betriebe ein besonderes Erlebnis für die ganze Familie: In der Saison können Besucher*innen Erdbeeren, Himbeeren oder anderes Obst pflücken und die Frische der regionalen Erzeugnisse

direkt vom Feld genießen. Zu den beliebten Klassikern gehören der Obsthof Stubbe an der Schlei, das Obstcafé Warleberg am Nord-Ostsee-Kanal, das Obstcafé Weide-Bimöhlen in der Nähe vom Wildpark Eekholt, das Bauernhofcafé am Dodauer Forst zwischen Plön und Malente, Jensens Obstcafé in Sörup oder das Bauernhofcafé der Schäferei Rolfs bei Büsum.

Foto: Adobe Stock

NATUR ERLEBEN MIT PICKNICK UND PADDELSCHLAG

Paddeln auf der Eider verbindet Erholung, Abenteuer und norddeutsche Lebensart. Mit der einzigartigen Kulisse von Friedrichstadt wird jede Tour zu einem besonderen Erlebnis.



Die Eider gehört zu den schönsten Wasserwanderrevieren Schleswig-Holsteins. Ob entspannte Familienausflüge, sportliche Tagestouren oder eine kleine Auszeit in der Natur – beim Kanu- und Kajakfahren auf der Eider erleben Paddler*innen die einzigartige Landschaft des Nordens aus einer ganz besonderen Perspektive. Sanft fließende Gewässer, weite Wiesen, Schilfgürtel und eine vielfältige Tierwelt machen jede Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis.

PADDELN ENTLANG DER EIDER

Ein besonderer Höhepunkt entlang der Eider ist Friedrichstadt. Die historische Holländerstadt begeistert mit ihren malerischen Grachten, liebevoll restaurierten Häusern und einer bezaubernden Atmosphäre. Wer mit dem Kanu oder Kajak unterwegs ist, kann die Stadt direkt vom Wasser aus erkunden. Zahlreiche Cafés, Restaurants und kleine Geschäfte laden zu einem Pauschen ein.

Dank der ruhigen Strömung und der abwechslungsreichen Strecken können Paddler*innen ihr Tempo selbst bestimmen und die Tour individuell gestalten. Gleichzeitig bietet die Region viele Möglichkeiten für Zwischenstopps, Picknicks und Naturbeobachtungen. Kanus und Kajaks für eine Eider-Tour können sowohl in Friedrichsort als auch in Rendsburg und Süderstapel ausgeliehen werden.

Foto: Adobe Stock

ERHOLUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Ein Ausflug in den Wald ist eine der schönsten Möglichkeiten, um neue Kraft zu tanken. Und das geht auch ganz ohne Urlaub direkt vor der Haustür.

Die Ruhe der Natur, das sanfte Rascheln der Blätter und die frische Waldluft sorgen sofort für Entspannung. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bereits kurze Spaziergänge im Wald das Stresshormon Cortisol reduzieren, den Blutdruck senken und für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen können.

Ein besonders schönes Ziel für einen Waldspaziergang ist Hahnheide zwischen Trittau und Mölln. Hier können Sie abschalten und die Seele baumeln lassen. Die Wegränder des Naturschutzgebietes sind gesäumt von wilden Blaubeeren und Himbeeren. Hier und da kreuzen Waldbewohner Ihren Weg: Buntspecht, Eichhörnchen und Wühlmaus lassen sich mit etwas Glück entdecken. Nach einem kleinen Waldspaziergang erreichen Sie den imposanten Aussichtsturm „Langer Otto“. Der Turm macht seinem Namen alle Ehre, denn mit seinen 27 Metern Höhe können Sie den Blick über endlos wirkende Wälder schweifen lassen und die Stille genießen. Auch der Brekendorfer Forst im Naturpark Hüttener Berge, der Schierenwald südlich von Hohenwestedt im Naturpark Aukrug oder der Segeberger Staatsforst laden zu entschleunigenden Spaziergängen ein.



Redakteurin Maya Schukies hat den Ausflug ins Waldgebiet Hahnheide sehr genossen und fühlte sich stellenweise wie im Schwedenurlaub.



Fotos: Fotde Fräulein / Sina Hoyer



SCHLESWIG-HOLSTEIN ZU FUSS ENTDECKEN

Wie viele Schritte sammeln Sie eigentlich am Tag? Wenn Ihr Alltag eher von Büroarbeit und viel Sitzen geprägt ist, könnte eine kleine Wanderung Ihren Sommer bereichern.

Zwischen Nord- und Ostsee erstreckt sich eine beeindruckende Vielfalt an Wander- und Spazierwegen. Ob entlang der Küsten, durch idyllische Wälder, über sanfte Hügel oder durch weitläufige Naturschutzgebiete – überall laden abwechslungsreiche Landschaften dazu ein, die Natur aktiv zu erleben und den Alltag mal kurz zu pausieren.

Besonders reizvoll ist die Halbinsel Holnis an der Flensburger Förde. Küstenlandschaft, Naturerlebnis und ein weiter Blick über das Wasser sind bei einer Wanderung inklusive. Mit etwas Glück können Sie Wasservögel beobachten oder den Blick bis zur dänischen Küste schweifen lassen. Doch auch abseits von Holnis gibt es zahl-

reiche attraktive Wanderwege zu entdecken. Die Holsteinische Schweiz begeistert mit ihren Seenlandschaften, sanften Hügeln und urigen Wäldern. Entlang der Nordseeküste laden Deiche und Salzwiesen zu ausgedehnten Spaziergängen ein, während Naturschutzgebiete wie das Eider-Treene-Sorge-Gebiet abwechslungsreiche Naturerlebnisse bieten.

KREUZ UND QUER MIT DEM RAD

Die Radfernwege und natürlich auch die Kurzstrecken in Schleswig-Holstein laden dazu ein, das Land zwischen den Meeren auf zwei Rädern zu erkunden. Der Vorteil: Bei uns im Norden ist es meistens flach.

Ein wenig bekannter, dafür aber noch ruhiger Radfernweg ist der Ochsenweg. Er folgt den historischen Handels- und Treibrouten, auf denen über Jahrhunderte hinweg Ochsen von Jütland im Norden Dänemarks bis nach Norddeutschland getrieben wurden. Heute geht der rund 240 Kilometer lange Radweg quer durch Schleswig-Holstein – von der dänischen Grenze



bis nach Hamburg. Die Route führt durch idyllische Geestlandschaften, vorbei an historischen Städten, urigen Dörfern, Wäldern, Flüssen und weiten Feldern. Unterwegs begegnen Ihnen zahlreiche kulturelle Sehenswürdigkeiten der jahrhundertealten Geschichte des Ochsenwegs. Auch der Wikinger-Friesen-Weg verbindet auf faszinierende Weise Geschichte und Landschaft.

Er führt quer durch das Land von der Ostsee in Maasholm bis zur Nordsee in St. Peter und folgt den Spuren der Wikinger und Friesen. Entlang der Route warten historische Stätten, beeindruckende Naturgebiete und zahlreiche Möglichkeiten für kulturelle Entdeckungen. Schwingen Sie sich aufs Rad und genießen Sie den Sommer mit einer frischen Brise.

Foto: Adobe Stock

Lust auf Hyundai



Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

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

NORD-OSTSEE AUTOMOBILE
VAN MOSSEL AUTOMOTIVE GROUP

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

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

hyundai.nord-ostsee-automobile.de

 **HYUNDAI**

5 ORTE

DIE SCHLESWIG-HOLSTEIN ZUM ERLEBNIS MACHEN

Nicht immer braucht es eine lange Reise, um Neues zu entdecken. Unser Norden steckt voller besonderer Orte. Förde Fräulein Kathrin zeigt fünf Ausflugsziele in Schleswig-Holstein, die auf die To-Visit-Liste gehören.

Friedrichstadt

Little Amsterdam im Norden

Ich habe mich wirklich ein bisschen in diese kleine Stadt verliebt. Grachten und Brücken, bunte Giebelhäuser, die sich im Wasser spiegeln, und dieses besondere Gefühl von nordischer Gemütlichkeit – kein Wunder, dass Friedrichstadt auch liebevoll „Little Amsterdam“ genannt wird. Die Stadt wurde im 17. Jahrhundert von niederländischen Siedlern gegründet, und dieser Ursprung ist bis heute an jeder Ecke zu spüren: in den Hausmarken an den Fassaden, den alten Kirchen, dem historischen Museum Alte Münze. Wer Friedrichstadt wirklich erleben möchte, sollte sich ein Kanu leihen und die Grachten vom Wasser aus erkunden. Und ganz am Ende des Tages gehört eine Portion holländische Pommes vom Marktplatz einfach dazu. Manchmal braucht es gar nicht viel für einen perfekten Tag.

Neustadt in Holstein

Altstadtcharme und Meeresluft

Neustadt in Holstein hat mich wirklich überrascht, zum Positiven natürlich. Die Altstadt mit ihren gepflasterten Gassen und dem historischen Kremper Tor hat etwas wunderbar Unaufgeregtes – und trotzdem steckt hier so viel drin. Am Tor rankt sich übrigens eine hübsche Legende um einen mysteriösen

Pfotenabdruck im alten Backstein. Wer ihn findet, darf sich selbst eine Geschichte dazu ausdenken. Nur wenige Minuten weiter wartet der Hafen: Traditionssgler schaukeln sanft auf dem Wasser, der Geruch nach Salzluft liegt in der Luft und an der Promenade lässt es sich herrlich schlendern. Wer noch einen

Abstecher einplanen mag, dem sei Pelzerhaken ans Herz gelegt – dort wartet der Südstrand mit perfekter Südlage und dem Blick auf die Lübecker Bucht. Ein Ort, der einem das Gefühl gibt, schon im Urlaub zu sein, obwohl man gerade mal ein paar Kilometer von zu Hause entfernt ist.



Lübeck

Mehr als nur Marzipan

Ach, Lübeck. Jedes Mal, wenn ich durch die Gassen dieser Stadt spaziere, schleicht sich dieses kleine Glücksgefühl in mein Herz. Das Holstentor, die sieben Türme, die Backsteindächer – das alles ist bekannt, aber man kann sich trotzdem nie sattsehen. Wer einmal vom Aussichtsturm der St.-Petri-Kirche auf die Altstadtinsel und die Trave hinunterblickt, versteht sofort, warum Lübeck zum UNESCO-Welterbe gehört. Und für alle, die Lübeck vom Wasser aus erleben möchten: ein kleines E-Boot auf der Trave mieten und einfach losschippern. Die Stadt zeigt sich von ihrer allerschönsten Seite, wenn sich die alten Giebelhäuser im Wasser spiegeln. Lübeck sollte man aber auch zu Fuß erkunden und unbedingt in die kleinen Straßen abbiegen, die sich hinter den großen Bürgerhäusern verstecken. Dort, wo die meisten Touristengruppen nicht hingelangen, liegt die eigentliche Magie dieser Stadt. Und ja, Marzipan darf natürlich auch nicht fehlen.



Flensburg

Norden im besten Sinne

Flensburg ist immer einen Ausflug wert, ganz egal zu welcher Jahreszeit. Aber im Sommer, wenn die Sonne die Fördestadt erstrahlen lässt, ist sie noch einmal eine Ecke schöner. Was diese Stadt so besonders macht, ist ihre ganz eigene Atmosphäre: In der Norderstraße baumeln alte Schuhe über den Stromleitungen – eine Tradition, die zum Sinnbild für die kreative, etwas schräge Seite Flensburgs geworden ist. Dahinter wartet das Nordertor als klassisches Wahrzeichen. Wer tiefer in die Stadt eintaucht, entdeckt die Rote Straße mit ihren verwunschenen Hinterhöfen, kleinen Cafés und besonderen Läden. Und an der Schiffbrücke erzählt das Schiffahrtsmuseum die maritime Geschichte der Stadt, die so eng mit dem Wasser verbunden ist. Wer noch Zeit und Lust hat: Der Strand Solitude an der Flensburger Förde ist der perfekte Abschluss und wunderbar für einen schönen Sundowner am Abend.



St. Peter-Ording

Weite, die den Kopf frei macht

Am Meer stehen, die Arme ausbreiten und für einen Moment den Rest der Welt vergessen – das ist St. Peter-Ording. Der Wind, der einem so kräftig alle Sorgen aus dem Kopf pustet, das Meeresrauschen, das die Alltagsgedanken übertönt, der feine Sand zwischen den Zehen – hier spricht die Natur direkt mit einem. Die endlos weiten Strände und die ikonischen Pfahlbauten, von denen man hoch oben auf das Watt hinausblickt, machen diesen Ort zu etwas Einzigartigem. Wer noch etwas Zeit mitbringt, sollte unbedingt zum Leuchtturm Westerheversand radeln – vorbei an blökenden Schafen auf dem Deich und mit einem Ziel, das schon aus der Ferne Freiheit ausstrahlt. St. Peter-Ording ist kein Urlaub, sondern Therapie. Und wer einmal dort war, fährt anders nach Hause, als er gekommen ist.

Präsentiert vom
Förde Fräulein



Noch mehr Norden gefällig? Mehr Tipps vom Förde Fräulein gibt es auf dem Blog www.foerdefraeulein.de. Dort finden sich ausführliche Empfehlungen zu all diesen Orten und noch vielen mehr: von versteckten Cafés über besondere Restaurants bis hin zu Geheimtipps. Und natürlich auch auf Social Media unter [@foerde_fraeulein](https://www.instagram.com/foerde_fraeulein) – für eine Portion Norden, direkt aufs Handy.

EBBE UND FLUT

UND DIE SACHE MIT DEM „KARUSSELL-SCHWUNG“

Zweimal täglich wird an der Nordsee das Wasser gewechselt. Das nennen wir Ebbe und Flut. Aber wie funktioniert das genau? Gehören Sie auch zu denjenigen, die die Details noch nicht zu 100 Prozent verinnerlicht haben? Dann lesen Sie weiter!

Um es vorwegzunehmen: Ja, es war mir unangenehm. Schließlich bin ich ein Küstenkind, lebe schon ewig an der Nordsee. Aber es ist die Wahrheit: Als ich neulich am Deich saß und entspannt über das Wattenmeer guckte, setzte sich ein Ehepaar aus dem Ruhrpott zu mir auf die Bank und fragte, wie das mit den Gezeiten eigentlich so funktioniert. Hmhm ... Ich habe dann von der Anziehungskraft des Mondes erzählt und versucht, das so plausibel wie möglich zu erklären, aber spätestens bei der Frage, warum denn die Ostsee keine Tide hat, war ich raus. Auf dem Heimweg habe ich mich entschlossen, diese Wissenslücke für mich aufzuarbeiten. Und für all diejenigen, die im Detail verstehen möchten, wie das mit der Tide funktioniert, habe ich meine gesammelten Erkenntnisse mit einfachen und hoffentlich verständlichen Worten zusammengefasst.

DIE WASSERDECKE

Stellen Sie sich vor, die Erde hat eine riesige Decke aus Wasser – unsere Meere und Ozeane. Wenn an der Nordsee das Wasser wegläuft (Ebbe) und nach ein paar Stunden wieder kommt (Flut), dann liegt das an einem interessanten „Zusammenspiel“ im Weltall. Die Spieler sind in diesem Fall der Mond, die Sonne und die Erde mit ihrem „Karussell-Schwung“, auch Fliehkraft genannt.

DER MOND – EIN RIESENMAGNET

Obwohl der Mond weit weg ist, hat er eine besondere Kraft: die Schwerkraft. Man kann sich den Erdtrabanten wie einen riesigen Magneten vorstellen. Er zieht das Wasser auf der Erde zu sich heran. Und weil Flüssigkeiten sich leicht bewegen lassen, beult sich das Wasser auf der Seite der Erde, die zum Mond zeigt, nach außen aus. Dort entsteht ein großer Wasserberg – die Flut.

DIE FLIEHKRAFT ODER DER „KARUSSELL-SCHWUNG“

Jetzt fragen Sie sich bestimmt: Wenn der Mond nur auf einer Seite zieht, warum gibt es dann auf der anderen Seite der Erde auch gleichzeitig eine Flut? Genau das hat mich auch verwirrt. Das liegt daran, dass die Erde und der Mond sich umeinander drehen, fast als würden sie miteinander tanzen. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen einen Eimer mit Wasser und drehen sich ganz schnell im Kreis. Was passiert? Das Wasser wird nach außen gedrückt! Das nennt man Fliehkraft. Wir sagen einfach mal „Karussell-Schwung“ dazu.

So entsteht ein zweiter Wasserberg auf der Seite der Erde, die vom Mond weg zeigt. Wir haben dadurch immer zwei Wasserberge gleichzeitig auf der Erde, einen auf der Seite des Mondes und einen auf der gegenüberliegenden Seite.



Ein Seestern im Watt. Mit der Ebbe präsentiert sich eine völlig neue Landschaft – inklusive Tierwelt.



Die Nordsee ist ein „mondgesteuertes Meer“, bei Ebbe kann man auf dem Meeresgrund spazieren gehen.

VON MARION LASS

In den Prielen bleibt meist ein bisschen Wasser stehen. Sie laufen bei auflaufender Flut aber auch schnell wieder voll.

DIE ERDE DREHT SICH

Die zwei Wasserberge stehen also schon mal fest im Raum. Aber unsere Erde dreht sich ja wie ein Kreisel in 24 Stunden auch einmal um sich selbst. Wenn sich nun die Nordsee bei dieser Erddrehung in so einen Wasserberg hineinbewegt, steigt das Wasser an – dann ist Flut. Dreht sich die Erde mitsamt der Nordsee weiter und wandert aus dem Wasserberg heraus, sinkt das Wasser wieder – dann ist Ebbe. Und da es zwei Wasserberge gibt, erleben wir an der Nordsee täglich zweimal Flut und zweimal Ebbe. Zwischen den Fluten vergehen immer rund 12 Stunden und 25 Minuten.

WAS HAT DIE SONNE DAMIT ZU TUN?

Die Sonne ist zwar viel größer als der Mond, aber sie ist auch weiter weg. Deshalb zieht sie das Wasser nicht ganz so stark an wie der Mond.



TWÜSCHEN BINNENLAND UN WATERKANT



Die Ostsee ist im Vergleich zur Nordsee und dem riesigen Atlantik klein und flach. Die Auswirkungen des Mondes spielen hier eine untergeordnete Rolle. Die Ostsee ist eher windgesteuert.

Sie hilft aber manchmal mit: Wenn Sonne, Mond und Erde in einer Reihe stehen, ziehen Sonne und Mond gemeinsam. Dann wird die Flut besonders hoch. Man nennt es Springflut. Wenn sie „über Eck“ stehen, bremsen sie sich gegenseitig ein bisschen aus. Dann fällt die Flut niedriger aus: die Nippflut.

WAS IST MIT DER OSTSEE-TIDE?

Jetzt gilt es noch die Frage zu klären, warum an der Nordsee Ebbe und Flut sehr deutlich zu sehen sind, während die Ostsee kaum Tide hat. Ehrlich gesagt, hat mich das am meisten interessiert. Die Antwort: Es liegt an der Größe des Meeres und am Zugang zum großen Ozean. Damit der Mond einen richtig großen Wasserberg auftürmen kann, braucht er extrem viel

Wasser. Die Ozeane wie z. B. der Atlantische Ozean sind riesig und tief – dort klappt das gut.

DIE OSTSEE – EINE PFÜTZE

Die Ostsee ist im Vergleich dazu aber winzig klein und ziemlich flach. Sie ist für den Mond wie eine kleine Pfütze. Wenn der Mond über die Ostsee wandert, zieht er das Wasser zwar auch an, aber weil verhältnismäßig wenig Wasser da ist, steigt der Spiegel nur um ein paar Zentimeter. Das fällt am Strand meist gar nicht auf.

Die Nordsee dagegen ist breit und offen, und mit dem riesigen Atlantischen Ozean verbunden. Wenn im Atlantik das Wasser steigt, schwappt diese Wasserwelle auch in die Nordsee hinein.

DAS NADELÖHR

Die Ostsee ist verglichen mit der Nordsee fast wie ein See vom Festland eingeschlossen. Es gibt nur ein paar ganz schmale, flache Durchgänge zwischen Dänemark und Schweden, die die Ostsee mit der Nordsee verbinden. Wenn nun die große Flutwelle aus der Nordsee kommt, versucht sie, in die Ostsee hineinzukommen. Aber die Durchgänge sind zu eng. Das ist so ähnlich, als wenn viele Menschen gleichzeitig durch eine schmale Drehtür wollen – es passen nicht alle hindurch. Bis das Wasser mühsam durch diese Engstellen geflossen ist, ist die Flut draußen schon wieder vorbei und die Ebbe beginnt. Was für ein geniales Zusammenspiel, oder?!

ZWEI VERSCHIEDENE MEERE

An der Ostsee gibt es zwar keine echten Gezeiten durch den Mond, aber das Wasser bewegt sich trotzdem. Dort bestimmt vor allem der Wind, wie hoch das Wasser steht. Je nach Ost- oder Westwind ist das Wasser ein kleines bisschen höher oder niedriger an den Stränden der schleswig-holsteinischen Ostseeküste. Daher nennt man die Ostsee auch ein „windgesteuertes Meer“, während die Nordsee ein „mondgesteuertes Meer“ ist. Genial!

Und mit diesem Wissen setze ich mich demnächst wieder an den Deich. Und wehe, da kommt keiner, der mich fragt, wie das mit den Gezeiten so funktioniert. Liebe Urlauber*innen, ich bin bereit – und Sie jetzt hoffentlich auch.



An der Nordsee sind wir von Deichen geschützt, die das Wasser im Zaum halten, wenn es im Zusammenspiel mit Sturmböen auch mal heftiger zugeht.



DAS NEUE MAGAZIN



**Ab sofort
erhältlich!**



186 Seiten

Sylltliche 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)

Vorfreude und Fernweh

Steht bei Ihnen demnächst ein Urlaub an, auf den Sie sich schon freuen wie Bolle? Oder möchten Sie noch einen buchen, damit Sie genau diese Vorfreude auch genießen können? Dann haben wir hier ein paar Ideen gegen akutes Fernweh für Sie.



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

IM BANN DER GÖTTER

Eine ganz besondere Reise bietet Designer Tours in Kappeln im November 2026 an. Erleben Sie Indien auf spirituelle Art, begleitet von Sumeet Sehgal. Lassen Sie sich an die Hand nehmen und tauchen Sie ein in eine Welt voller authentischer Begegnungen. Erleben Sie in Rishikesh, am Fuße des Himalaya, eine Gebetszeremonie am Ufer des Ganges: Glockenklänge und Gesänge erfüllen die Luft, doch der Ort

strahlt vollkommene Ruhe aus. Kommen Sie mit zu einer Stätte gelebter Nächstenliebe, dem goldenen Tempel von Amritsar, in dessen Küche für tausende Menschen gekocht wird. Diese Reise wird Sie in ein anderes Indien entführen. Eine intensive, emotionale und spirituelle Reise, bei der es neben den klassischen Sehenswürdigkeiten vor allem um die faszinierende Seele dieses Landes geht. www.designer-tours.de



Fotos: Designer Tours

Südafrika
25.03 - 04.04.2027

Irland
27.04. - 06.05.2027

Marokko
12. - 21.04.2027

Wandern in Armenien
05. - 13.06.2027

Nordmazedonien
15. - 22.05.2027

Kleine Gruppen. Große Momente.

Vorschau 2027

Website: www.designer-tours.de Email: info@designer-tours.de Tel: 04642 92 57 50

REISEINSPIRATION: SOLO UNTERWEGS

Allein zu reisen bedeutet Freiheit. Niemand gibt das Tempo vor, niemand entscheidet über das nächste Ziel oder den Tagesablauf. Wer allein unterwegs ist, kann spontan handeln, eigene Interessen verfolgen und den Moment ganz bewusst genießen.

Für viele Menschen ist die erste Soloreise eine besondere Erfahrung. Anfangs mag der Gedanke ungewohnt erscheinen, doch schon nach kurzer Zeit entdecken viele die Vorteile des Alleinreisens. Man nimmt seine Umgebung intensiver wahr, kommt leichter mit anderen Menschen ins Gespräch und erlebt neue Orte oft auf eine persönlichere Weise. Allein unterwegs zu sein, bedeutet auch,

sich selbst besser kennenzulernen. Herausforderungen werden eigenständig gemeistert, Entscheidungen selbst getroffen und neue Situationen mit Offenheit angenommen. Das stärkt das Selbstvertrauen und eröffnet oft völlig neue Perspektiven – auf die Welt und auf das eigene Leben. Dabei muss eine Soloreise nicht weit weg führen. Schon ein Wochenendausflug an

Wer alleine reist, lernt den Ort und sich selbst ganz neu kennen. Probieren Sie es aus, eine Soloreise wird Sie bereichern.

die Küste, eine Wanderung durch die Natur oder ein Städtetrip können die wohltuende Erfahrung bieten, einmal ganz bei sich selbst zu sein. Allein reisen heißt nicht, einsam zu sein. Es bedeutet vielmehr, bewusst Zeit mit sich selbst zu verbringen und die Freiheit zu genießen, den eigenen Weg zu gehen.

Foto: Adobe Stock



ANZEIGE

MITTSOMMER AUF DEN HURTIGRUTEN

Erleben Sie Norwegen auf besonders intensive Weise – komfortabel in der Gruppe und entlang der schönsten Routen des Landes. Die Reise beginnt in Kiel und führt über Oslo mit der berühmten Bergenbahn durch spektakuläre Gebirgslandschaften nach Bergen. Dort gehen Sie an Bord der legendären Hurtigruten, die entlang der beeindruckenden Küste mit ihren Fjorden, malerischen Städten und kleinen Häfen verkehrt. Gerade zur Mittsommerzeit zeigt sich Norwegen von seiner schönsten Seite: Lange, helle Tage, goldenes Licht und die besondere Stimmung der Mitternachtssonne machen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die Rückfahrt erfolgt mit der Dovrebahn nach Oslo, vorbei an unberührter Natur und wilden Landschaften. Anschließend bringt die Color Line Sie entspannt zurück nach Kiel. Freuen Sie sich auf eine gelungene Kombination aus Bahn- und Seereise. Sie interessieren sich für diese Reise? Die Urlaubsexperten des **ADAC Reisebüros in Flensburg** freuen sich auf Ihren Besuch! Mehr Infos unter www.adac-sh.de oder Tel.: 0461 / 90 22 00.

Foto: Adobe Stock

ADAC Gruppenreise

Mit Hurtigruten zum Nordkap

Reisetermin:
20.06. – 04.07.27

ab 5847,- € p.P.
2er-Belegung Außenkabine

Entlang der faszinierenden Fjorde mit der MS Nordkapp

ab/bis Kiel

Inklusivleistungen z.B.:

- Color Line ab/bis Kiel inkl. Außenkabine und Frühstück
- Fahrt mit der Bergen – und Dovrebahn
- Übernachtungen in Bergen und Oslo inkl. Frühstück
- Vollpension an Bord (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

Ihr Bonus: 2500 NOK Erlebnisbudget* pro Person

Buchbar in Ihrem ADAC Reisebüro Flensburg
Schleswiger Str. 130 24941 Flensburg
0461 902200 flensburg@sho.adac.de

*Innenkabine 1500 NOK p.P., nur gültig bei Buchung bis zum 31.07.2026.
Veranstalter: Hurtigruten GmbH, Große Bleichen 23 20354 Hamburg

ADAC

©Hurtigruten

FREIHEIT auf vier Rädern

MIT SÜVERKRÜP CAMPER SPONTAN
INS ABENTEUER STARTEN



Wer vom Reisen träumt, denkt oft an endlose Küstenstraßen, spektakuläre Bergpanoramen oder idyllische Stellplätze mitten in der Natur. Mit den Mietcampern von **Süverkrüp Camper** wird dieser Traum jederzeit greifbar. Ganz ohne lange Planung beginnt der Urlaub, sobald man den Zündschlüssel dreht. Einfach einsteigen, losfahren und die Freiheit genießen – und das schon ab einer Mietdauer von nur einem Tag.

MIETEN SCHON AB EINEM TAG

Nicht jeder möchte gleich mehrere Wochen unterwegs sein – aber auch das ist möglich. Manchmal reichen ein verlängertes Wochenende, ein Tagesausflug an die Ost- oder Nordsee oder eine spontane Auszeit im Grünen, um neue Energie zu tanken. Genau hier setzt Süverkrüp Camper an: Die modernen Fahrzeuge können bereits ab einem Tag gemietet werden und bieten damit maximale Flexibilität für alle, die

Camping ohne langfristige Planung erleben möchten. Ob romantischer Kurztrip zu zweit, Familienausflug oder ein Testlauf für den ersten großen Camperurlaub – die unkomplizierten Mietmöglichkeiten machen den Einstieg besonders einfach.

DER PASSENDE CAMPER FÜR JEDES REISEERLEBNIS

Die Fahrzeugflotte von Süverkrüp Camper bietet für unterschiedliche Bedürfnisse und Reisegrößen die passende Lösung. Vom kompakten Trafic Campervan für zwei Personen bis zum großzügig ausgestatteten Master VanTastic mit viel Platz für Familie und Gepäck steht eine vielfältige Auswahl bereit.

Die Camper überzeugen nicht nur durch modernes Design, sondern vor allem durch einen durchdachten Ausbau. Bequeme Schlafplätze,

Der Schlafbereich des Master VanTastic lässt sich zur gemütlichen Sitzcke umfunktionieren.





Türen auf und die Natur genießen. Am besten mit einem Drink unter der Markise.

Auch im etwas kleineren Traffic Campervan ist dank eines Dachbetts, ausgestattet mit Leselampen und USB-Anschlüssen, viel Platz.



Dusche und WC, praktische Küchenlösungen, ausreichend Stauraum und moderne Technik sorgen dafür, dass Sie unterwegs auf nichts verzichten müssen. Wer bisher dachte, Camping bedeute Verzicht, wird überrascht sein: Moderne Camper verbinden Abenteuer und Komfort auf beeindruckende Weise.

Seit 2021 bündelt Süverkrüp Camper zusammen mit BS-Camperwerk GmbH umfangreiches Know-how für individuelle Camper-Lösungen aus Schleswig-Holstein – egal ob kaufen oder mieten. Hier trifft automobiler Erfahrung auf echtes Handwerk. Gemeinsam verwandeln sie jeden Renault in ein mobiles Zuhause, das genau zu Ihnen passt.

Die Campermodelle und Konditionen finden Sie unter www.sueverkruep-camper.de.



Der Master VanTastic bietet viel Platz und Komfort für die ganze Familie.

Hier geht's direkt zu den Campern:



RENAULT AUSTRAL FULL HYBRID E-TECH

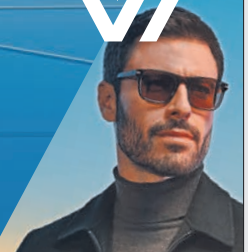


ab
mtl. leasen **222 €**

inklusive Überführung und Zulassung

Renault Austral Evolution Mild Hybrid 150 Automatik: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 6,4; CO₂-Emission kombiniert (g/km): 145; CO₂-Klasse: E

Leasing: Renault Austral Evolution Mild Hybrid 150 Automatik. Fahrzeugpreis: 34.900 €. Leasingsonderzahlung 3000 €. Laufzeit: 48 Monate. Gesamtleistung 40.000 km. Monatsrate: 222 €. Gesamtbetrag: 10.656 €. Ein Kilometerleasing-Angebot für Privatkund/-innen von Mobilize Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S. A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss. Gültig bis 30.07.2026. Abb. zeigt Sonderausstattung.





Verirren leicht gemacht

Labyrinth und Irrgärten gehören zu den schönsten Sommerausflügen für Familien: Sie verbinden Bewegung an der frischen Luft mit Abenteuer, Teamgeist und einer guten Portion Orientierungssinn. Unsere Tipps laden dazu ein, sich mal richtig schön zu verlaufen.



RÄTSELSPASS ZWISCHEN BEERENFELDERN

Direkt neben den beliebten Selbstpflückfeldern des Schwalehofs in Husberg wartet ab dem 10. Juli ein großes Maislabyrinth auf kleine und große Spürnasen. Der Weg durch die grünen Gänge wird dabei zur spannenden Schatzsuche: Unterwegs gilt es, knifflige Fragen zu beantworten und die richtigen Lösungen zu finden. Wer erfolgreich rätselt, hat die Chance auf attraktive Preise. Besonders reizvoll ist die Kombination aus Maisabenteuer und Landvergnügen, denn gleich nebenan können je nach Saison Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren gepflückt werden. Für eine Pause zwischendurch öffnet an den Wochenenden das BeerenCafé mit Kaffee, Kuchen und kühlen Getränken – perfekt für eine kleine Stärkung nach dem Ausflug durchs Labyrinth. Mehr Infos: www.schwalehof.de

1 MAISLABYRINTH GUT OESTERGAARD

Wenn sich ab Mitte Juli die grünen Gänge öffnen, verwandelt sich das Feld auf Gut Oestergaard wieder in einen der größten Irrgärten Schleswig-Holsteins. Auf einer Fläche von 3,6 Hektar schlängeln sich rund 3.500 Meter Wege durch etwa 360.000 Maispflanzen. An mehreren Stationen können kleine und große Entdecker*innen Kontrollstempel sammeln, die am Ausgang gegen eine süße Überraschung eingetauscht werden. Wer kurz Orientierung braucht, verschafft sich von einer Aussichtsplattform den Überblick. Für eine Stärkung zwischendurch sorgen Kaffee, Kuchen, Eis und kleine Snacks. Besonders spannend wird es bei den beliebten Gespensternächten Ende August und Anfang September, wenn die Suche nach dem richtigen Weg im Dunkeln stattfindet. Der Eintritt kostet 7 Euro für Erwachsene und 5 Euro für Kinder. Mehr Infos: www.gut-oestergaard.de



3

BARFUSS DURCHS LABYRINTH

Im Naturpark Barfußland in Todesfelde verbindet sich der Besuch eines Maislabirynths mit einem Ausflug für alle Sinne. Zwischen hohen Maispflanzen warten verschlungene Wege, knifflige Rätsel und die Herausforderung, den richtigen Ausgang zu finden. Das grüne Abenteuer eignet sich für Familien, Kindergeburtstage oder einen spontanen Ferientag in der Natur. Besonders schön: Das Labyrinth lässt sich mit dem über einen Kilometer langen Barfußpark kombinieren, auf dem unterschiedliche Untergründe wie Sand, Kies, Lehm oder Moor erkundet werden können, inklusive Spielplätzen und Imbiss. Der Eintritt ins Maislabyrinth kostet 8 Euro für Erwachsene und 6 Euro für Kinder. Kombitickets für Barfußpark und Labyrinth sind für 15,50 Euro bzw. 10 Euro erhältlich. Mehr Infos: www.barfussland.com



ZWISCHEN WEISSDORN UND WILDROSEN

Wer einmal etwas anderes als ein Maislabyrinth erleben möchte, wird auf dem Hof Brekenröhe in Treia fündig. Gleich zwei begehbare Heckenlabyrinth laden hier zum Verirren und Entdecken ein. Das kleinere Labyrinth besteht aus Johannisbeersträuchern und bietet 700 Meter verschlungene Wege. Noch größer ist der historische Irrgarten nach einem Entwurf aus dem Jahr 1576: Auf 5.800 Quadratmetern führen mehr als 1.200 Meter Wege durch Hecken aus Weißdorn, Schlehen, Wildrosen und Mirabellen. Die naturnahen Sträucher bieten zahlreichen Vögeln und Insekten Lebensraum. In der Erntezeit lässt sich der Ausflug zudem mit dem Pflücken von Johannis- und Stachelbeeren verbinden. Der Eintritt kostet für Erwachsene 1,50 Euro, Kinder ab 6 Jahre und Jugendliche zahlen 1 Euro. Mehr Infos: labyrinth-treia.jimdosite.com

VERIRRT IN DER PROBSTEI

Seit fast 100 Jahren sorgt der Irrgarten in Probsteierhagen für Orientierungslosigkeit mit Spaßfaktor. Statt Mais warten hier hohe Hecken auf alle, die den Weg zur Aussichtsplattform im Zentrum finden möchten. Das rund 2.000 Quadratmeter große Labyrinth gehört zu den ältesten seiner Art in Norddeutschland und begeistert bis heute Familien, Ausflügler und Rätselfreunde. Zahlreiche Sackgassen und verschlungene Wege machen die Suche nach dem richtigen Pfad zu einer spannenden Herausforderung. Wer den Ausgang wiedergefunden hat, kann den Tag auf dem Spielplatz, beim Minigolf oder auf der Kaffeeterrasse ausklingen lassen. Hunde sind an der Leine willkommen. Der Eintritt ins Heckenlabyrinth kostet 2,50 Euro pro Person. Mehr Infos: www.irrgarten.biz



IRRWEGE AN DER NORDSEE

Wer den Weg durch meterhohe Maispflanzen sucht, wird auch in Büsum fündig. Das große Maislabyrinth sorgt jeden Sommer für knifflige Orientierungstests und jede Menge Bewegung an der frischen Nordseeeluft. Zwischen den grünen Gängen gilt es, den richtigen Pfad zu finden und dabei so manche Sackgasse in Kauf zu nehmen. Gerade für Familien wird der Ausflug schnell zum kleinen Abenteuer, bei dem Teamgeist und Spürsinn gefragt sind. Nach der Suche nach dem Ausgang locken die Nordseeküste, der Hafen oder ein Eis in der Innenstadt. So lässt sich der Besuch im Maislabyrinth wunderbar mit einem Tagesausflug an die Küste verbinden und sorgt für abwechslungsreichen Ferienspaß. Mehr Infos: buesumer-maislabyrinth.jimdosite.com

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!

Alles beim Circus Ubuntu ist handgemacht: von der Idee, der Choreografie und der Musik bis hin zu den Kostümen. Sogar die Küche, die Öffentlichkeitsarbeit und die Pflege der Trecker und Circuswagen übernimmt das ehrenamtliche Team selbst. Diese gemeinschaftliche Meisterleistung der Jugendlichen und ihrer erwachsenen Mitstreiter*innen sorgt dafür, dass Sie sich auch dieses Jahr auf eine fantastische Show freuen können. Über 30 Nachwuchs-Artist*innen kreieren seit Anfang des Jahres mit viel Engagement eine neue, kunterbunte Inszenierung.

CIRCUS FÜR ALLE

Viel können wir über das diesjährige Programm „Die Welt der Träume“ noch nicht verraten, aber

eines steht fest: Es wird wieder magisch! 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. Da der Circus Ubuntu zu Recht so beliebt ist, sollten Sie für Ihren Besuch im Zelt dringend eine Platzreservierung vornehmen. Mehr Infos finden Sie auf www.ubuntu.de.

CIRCUS UBUNTU AUF TOUR

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



Foto: Leonhard Peters

Lesetipps

Witzige Reime, große Gefühle und kleine Abenteuer – diese neuen Kinderbücher machen Lust aufs Schmökern.



Neues aus der Risottostraße 7

In der Risottostraße 7 ist immer etwas los! Der zweite Band versammelt 13 neue Vorlesegeschichten rund um die bunte Hausgemeinschaft aus sieben Erwachsenen, vier Kindern und vielen Tieren. Ob ein stacheliger Gast, ein mysteriöser Besuch für Minischwein Moppel oder ein „Monster“ auf dem Dachboden – in diesem Altbau wird es nie langweilig. Ein warmherziges Wohlfühlbuch über Zusammenhalt und kleine Alltagsabenteuer, das zum gemeinsamen Träumen und Entdecken einlädt.

Judith Allert, Carlsen,
128 S., 16 Euro



Der beste Zufall der Welt

Emilia aus Deutschland, Samia aus Syrien und Kira aus der Ukraine finden schnell zueinander. Sie teilen ihre Neugier, helfen einander und schmieden mutige Pläne. Mit selbst gestalteten Plakaten zeigen sie den Erwachsenen, wie stark Kinder sein können – und halten auch in schwierigen Momenten fest zusammen. Das neue Kinderbuch von Meistererzähler Rafik Schami erzählt von Freundschaft, Mut und Zusammenhalt, liebevoll illustriert von Annette Swoboda.

Rafik Schami und Annette Swoboda,
Hanser, 56 S., 15 Euro



Ete Petete & Tohu Wabohu

Ein fröhliches Reimbilderbuch voller Wortwitz und Vorlesespaß: Ete Petete lebt mit ihrem geschneigelt ordentlichen Pudel Pico Bello in einer blitzsauberen Villa. Doch dann ziehen Tohu Wabohu und seine zottelige Riesenkatz Ramba Zamba ein – und bringen herrliches Chaos mit! Zwischen Heckenrosen, Schatzsuche und Kirschkerneflug knistert es gewaltig. Als Ete ins Loch plumpst, zeigt sich: Im Durcheinander steckt oft das schönste Miteinander.

Lissa Lehmenkühler und Julia Bierkandt,
Baumhaus, 32 S., 15 Euro

TIPPS FÜR KIDS – ONLINE LESEN ODER REAL DURCHBLÄTTERN

Der Sommer ist da und mit ihm natürlich auch „Tipps für Kids“, unser Magazin speziell für Familien. Freuen Sie sich auf Ausflugstipps mit Spaßfaktor in Schleswig-Holstein.

Der Norden 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 Spielarenen? Oder möchten Sie lieber Ihren Mut in schwindelerregenden Höhen auf die Probe stellen? An sommerlichen Tagen lockt es Sie vermutlich ins kühle Nass der Meere 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 spannende Inhalte.

Das Magazin können Sie bequem online lesen – auch unterwegs: 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



Foto: Adelle Stock

GRUNDWASSER LEBT!



Der Grottenolm ist einer der ungewöhnlichsten Bewohner unterirdischer Gewässer.

Noch bis zum 27. September zeigt das **Naturwissenschaftliche Museum Flensburg** die Sonderausstellung „Grundwasser lebt!“. Interaktive Stationen und digitale Animationen vermitteln anschaulich, was Grundwasser eigentlich ist, wie es entsteht und wie alt das Wasser sein kann, das schließlich als Trinkwasser aus unseren Leitungen kommt. Darüber hinaus beleuchtet die Ausstellung die Nutzung und den Schutz des Grundwassers sowie die faszinierende Tierwelt dieses verborgenen Lebensraums. Fotos und Modelle zum Anfassen stellen die dort lebenden Tiere mit ihren erstaunlichen Anpassungen vor. Eine virtuelle U-Boot-Fahrt macht den Lebensraum sogar erlebbar: Besuchende können mit zwei Joysticks durch das Grundwasser navigieren und den dort lebenden Tieren begegnen. Für ein kurzweiliges Ausstellungserlebnis sorgen zusätzlich ein kleiner Escape-Room und ein digitales Sammelspiel, bei dem virtuelle Grundwassertiere rund um das Museum entdeckt werden können. Informationen zu Veranstaltungen zur Sonderausstellung, zur heimischen Natur und zu Fossilien finden Sie unter www.naturwissenschaftliches-museum.de.

Foto: Adelle Stock

Heute schon dem Elch „Moin“ gesagt?

Museumsberg 1
Di.–So.: 10–17 Uhr

Eis KALT

Sommer zum Löffeln: Mit diesen köstlichen Rezepten zieht die Lieblingseisdielen kurzerhand in die eigene Küche ein.

SCHOKOLADEN-CHILI-EIS

ZUBEREITUNGSZEIT:
1 STD. ZZGL. 3 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- 250 ml Milch
- 150 g Sahne
- 2 getrocknete Chilischoten
- 2 Eigelb
- 100 g Zucker
- 50 g Kakaopulver
- 150 g Zartbitterschokolade (80 % Kakaoanteil)

1. Milch und Sahne mit Chilischoten in einem Topf aufkochen, dann vom Herd nehmen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat und die Masse dick und cremig ist. Kakaopulver unterrühren. Nun die Chilischoten aus der Milch-Sahne-Mischung nehmen und diese nach und nach unter die Eigelbcreme rühren.

2. Die Eigelb-Sahne-Masse durch ein feines Sieb in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze vorsichtig erhitzen, bis sie andickt. Dabei

ständig rühren und darauf achten, dass die Masse nicht zu heiß wird, da sie sonst stocken könnte.

3. Schokolade hacken und über dem Wasserbad schmelzen lassen, dann unter die Creme rühren. Die Schokoladen-Chili-Creme vom Herd nehmen und ca. 3 Stunden kalt stellen, dann in eine Eismaschine geben und gefrieren lassen.



SEMIFREDDO AUS WEISSER SCHOKOLADE

MIT BLAUBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT:
1 STD. ZZGL. 8 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Blaubeeren
- 300 g weiße Schokolade zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 600 g Sahne
- 5 Eigelb
- 100 g Puderzucker

1. Eine Kastenform (24 x 10 cm) mit etwas Frischhaltefolie auslegen und kalt stellen. Die Blaubeeren verlesen, waschen und gut trocken tupfen.

2. Die Schokolade grob hacken. 150 g Sahne erhitzen und die Schokolade unter Rühren darin schmelzen.

3. Eigelb mit 80 g Puderzucker in einer Schüssel glatt rühren. Die flüssige Schokoladenmischung zugeben und alles über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen.

4. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und über einem eiskalten Wasserbad kalt rühren. Die übrige Sahne steif schlagen und unter die erkaltete Schokoladenmasse heben.

5. Etwa $\frac{1}{3}$ der Blaubeeren mit dem übrigen Puderzucker in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Erneut $\frac{1}{3}$ der Blaubeeren unter die Eismasse heben. Die Semifreddo-Masse in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Die pürierten Blaubeeren daraufgeben und ebenfalls glatt streichen. Im Tiefkühlfach mindestens 8 Stunden gefrieren lassen.

6. Semifreddo aus dem Gefrierfach nehmen und ca. 10 Minuten antauen lassen. Auf eine Platte stürzen und von der Frischhaltefolie befreien. Mit den übrigen Blaubeeren und etwas grob geraspelter weißer Schokolade garniert servieren.





MINZ-LIMETTEN-SORBET

ZUBEREITUNGSZEIT:
45 MIN. ZZGL. 1 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- 4 Bio-Limetten
- 200 g Zucker
- 15 Minzblättchen
- 1 sehr frisches Eiweiß
- 1 Prise Salz

1. Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
2. Zucker, 200 ml Wasser und Limettenschale in einen Topf geben und zum Kochen

bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen. Eiweiß mit Salz in einer großen Schüssel steif schlagen.

3. Limettensaft und Minze in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, dann mit dem erkalteten Sirup verrühren und diese Mischung durch ein feines Sieb zum Eischnee geben. Vorsichtig unterheben, bis sich die Zutaten verbinden.

4. Die Sorbetmasse in eine Eismaschine geben und gefrieren lassen. Servieren Sie das Sorbet pur oder gießen Sie es mit eis kaltem Prosecco auf.



KEINE EIS- MASCHINE?

KEIN PROBLEM!

Auch ohne Eismaschine gelingt leckeres Eis: Die Masse in einem flachen Behälter einfrieren und während der ersten 2 bis 3 Stunden alle 30 Minuten gründlich umrühren. So bleibt das Eis cremiger und bildet weniger Eiskristalle.

MANDELEIS MIT AMARETTO

**ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STD.
ZZGL. 3 STD. KÜHLZEIT**

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- 100 g gehackte Mandeln
- 300 g Sahne
- 100 ml Milch
- 3 Eigelb
- 100 g Zucker
- 4 EL Amaretto

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten, bis sie beginnen zu duften. 2 EL davon aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, den Rest mit Sahne und Milch ablöschen und aufkochen. Vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat und die Masse dick und cremig ist. Die Sahnemischung nach und nach unter die Eigelbcreme rühren.

3. Die Eigelb-Sahne-Masse durch ein feines Sieb in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze vorsichtig erhitzen, bis sie andickt. Dabei ständig rühren und darauf achten, dass die Masse nicht zu heiß wird, da sie sonst stocken könnte.

4. Die Mandelcreme vom Herd nehmen und ca. 3 Stunden kalt stellen, dann den Amaretto und die beiseitegestellten gerösteten Mandeln unterrühren. Die Masse in eine Eismaschine geben und gefrieren lassen.



ANZEIGE

WEINVERTIKALE TRIFFT GUSTAVS

Ausgewählte Weine, feines BBQ und entspannte Sommeratmosphäre: Im **GUSTAVS** in Neumünster erwartet Gäste am 15. August ein Abend für alle Sinne.

Wenn Wein auf erstklassige Küche trifft, ist ein besonderer Abend garantiert. Am 15. August lädt das Hotel Altes Stahlwerk in Neumünster zu „Weinvertikale trifft GUSTAVS“ ein – einem genussvollen Sommerabend, der ausgewählte Weine mit den kreativen BBQ-Kreationen von Küchenchef Alex Lange verbindet.

FEINE WEINE ENTDECKEN

Von 18 bis 22 Uhr dreht sich alles um spannende Geschmackserlebnisse. Gemeinsam mit Weinexperte Werner Brockmann von der Weinvertikale begeben sich die Gäste auf eine Reise durch verschiedene Weine, die verkostet

und miteinander verglichen werden können. Dabei eröffnen sich unterschiedliche Aromenwelten, Charaktere und Nuancen – eine ideale Gelegenheit für Weinliebhaberinnen und Weinliebhaber, den eigenen Geschmack neu zu entdecken.

KÖSTLICHES VOM GRILL

Passend zu den ausgesuchten Weinen serviert das Team des Restaurants GUSTAVS ein hochwertiges BBQ, das speziell auf die Verkostung abgestimmt wird. Küchenchef Alex Lange setzt dabei auf raffinierte Genussmomente und sommerliche Aromen, die die Weine perfekt

begleiten. Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend mit guten Gesprächen und kulinarischen Highlights in der einzigartigen Atmosphäre des GUSTAVS.

Im Ticketpreis von 85 Euro pro Person sind neben den präsentierten Weinen auch Bier, Softgetränke und weitere Getränke enthalten. Die Teilnahme ist nur mit einem Genussticket möglich, das am Hotelempfang erhältlich ist.

**GUSTAVS im Hotel Altes Stahlwerk,
Rendsburger Str. 81, Neumünster,
Tel.: 04321 / 556 00, www.altes-stahlwerk.com**



Foto: Hotel Altes Stahlwerk



ERFRISCHUNG TO GO

Ob unterwegs, im Büro oder beim Ausflug ins Grüne: Die praktische Thermoflasche aus der Serie „Ellipse“ von Mepal sorgt jederzeit für die passende Erfrischung.

Dank der doppelwandigen Vakuumisolierung bleiben Getränke 4 bis 6 Stunden heiß oder bis zu 12 Stunden angenehm kühl. Der integrierte Filter eignet sich nicht nur für losen Tee, sondern auch für sommerliches Infused Water mit Zitrusfrüchten, frischer Minze oder Beeren. So entstehen im Handumdrehen aromatische Durstlöscher zum Mitnehmen. Die auslaufsichere Flasche besteht zu 90 Prozent aus recyceltem Edelstahl, ist besonders robust und kann bequem in der Spülmaschine gereinigt werden. 500 ml, 27,99 Euro, www.mepal.com

Fotos: Mepal

Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



ASR
FRYER
Club

4.7 ★

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

EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!



Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

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

REGIONALER HOCHGENUSS BEI „KÄSE TRIFFT WEIN“

Feinste Weine und köstliche Käsesorten treffen zusammen: Bei „Käse trifft Wein“ zeigen regionale Käsereien und handverlesene Winzer*innen, wie gut traditionelles Handwerk und Urlaubsflair zusammen passen. Vom 10. bis zum 12. Juli 2026 verwandelt sich der Kieler Bootshafen in eine Genussmeile der Extraklasse.



Was gibt es Schöneres, als an einem lauen Sommerabend mit einem Glas Wein aufs Wasser zu schauen und dazu erstklassige Kulinarik zu genießen? Gemeinsam mit Kiel-Marketing präsentiert die Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein dieses beliebte Event vor der maritimen Kulisse des Kieler Bootshafens. Neben edlen Tropfen steht vor allem eines im Rampenlicht: die beeindruckende Käsevielfalt unserer Region. Probieren Sie Direktvermarktungsprodukte an den Ständen und genießen Sie die Vielfalt.

VIELE BETRIEBE VON GUTES VOM HOF.SH DABEI

Wer an Käse denkt, hat die Alpen im Kopf – doch weit gefehlt! Die wahre Vielfalt liegt schon seit vielen Jahren direkt vor unserer Haustür. Auf der Veranstaltung präsentieren sich viele Betriebe von GUTES VOM HOF.SH, die auch Teil der KäseStraße Schleswig-Holstein sind. Sie zeigen, was der Norden in Sachen Käse zu bieten hat.



GUTES VOM HOF.SH

DIESE BETRIEBE SIND DABEI!

Auf diese drei nordischen Betriebe dürfen sich die Genießer*innen in Kiel freuen:

- **Hof Berg:** Als ältester Bioland-Betrieb des Landes steht der Hof seit über 40 Jahren für konsequenten Ökolandbau. In der Holsteinschen Schweiz wird die Milch von rund 70 Kühen mit viel Liebe zu feinsten Bio-Käsespezialitäten verarbeitet.
- **Landkäserei Holtsee:** Hier schmeckt man die norddeutschen Wurzeln. Mit einer tiefen Liebe zur Küste verbindet die Traditions-käserei vollmundigen Geschmack mit wertvollsten, regionalen Rohstoffen.



Geselliges Beisammensein am Bootshafen: Juliane Bohrer, Amtsdirektorin Amt-Schrevenborn und Vorsitzende Förderkooperation Kiel und Umland, Melanie Engel vom Weingut Ingenhof, Kathrin Brandl von Kiel-Marketing, Detlef Möllgaard vom Meierhof Möllgaard sowie Ute Volquardsen, Präsidentin Landwirtschaftskammer SH.



• **Meierhof Möllgaard:** Vielfalt pur aus Hohenlockstedt! Rund 90 Käsespezialitäten – von cremigem Ziegen-Frischkäse bis hin zum dreijährigen „Alten Friesen“ – warten darauf, verkostet zu werden. Besonderer Hingucker: Die kreativen Produktnamen sind eine charmante Hommage an die Geographie und Sprache Schleswig-Holsteins.

Ergänzt wird das nordische Käse-Erlebnis durch deftige Spezialitäten vom **Hof Steffen**, der mit hausgemachter Bratwurst und Wildgulasch in der Pastete für herzhaft Abwechslung sorgt.

REBEN-ÜBERRASCHUNG AUS DEM NORDEN

Natürlich braucht ein guter Käse den passenden Partner – im Glas. Neben renommierten Winzer*innen aus ganz Deutschland beweist ein lokales Unternehmen, dass erstklassiger Wein längst kein Monopol des Südens mehr ist: Das familiengeführte Obst- und Weingut Ingenhof aus der Holsteinischen Schweiz zeigt in Kiel mit seinen Weinen und dem spritzig-fruchtigen Erdbeersecco, wie hervorragend nordisches Terroir schmeckt. Die leckeren Weine vom Obst- und Weingut Ingenhof gibt es im weißen Pagodenzelt vom Gütezeichen „Geprüfte Qualität Schleswig-Holstein“.

KÄSE- UND WEINVERKOSTUNGEN

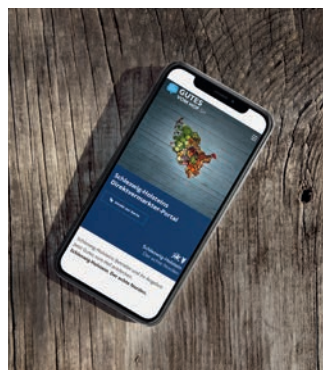
Wer tiefer in die Materie eintauchen möchte, geht auf dem Ponton direkt an Bord: Unter der Leitung von Dipl. Käsesommelier Markus Bornholdt (alias Käpt'n Cheese) finden exklusive Käse- und Weinverkostungen statt. Hier heißt es schnell sein: Während die Termine am Freitag und Samstagnachmittag bereits restlos ausgebucht sind, gibt es für Kurzent-

schlossene oft noch freie Plätze, zum Beispiel am Samstag- und Sonntagvormittag (jeweils 12 bis 14 Uhr). Erkundigen Sie sich gerne! Buchbar sind diese unter www.kiel-sailing-city.de/buchen/erlebnisse#

AKTIONEN IM GUTES VOM HOF.SH-ZELT

Ein ganz besonderer Treffpunkt auf der Kieler Genussmeile ist das weiße Pagodenzelt von GUTES VOM HOF.SH. Neben Informationen zum Direktvermarktungs-Portal wird es eine digitale Slot-Machine mit vielen Gewinnen geben. Das landesweite Direktvermarktungs-Portal bildet die gesamte Bandbreite der Erzeugung und Verarbeitung von regionalen Lebensmitteln ab und weist Verbraucher*innen online den Weg zu Hofläden, Wochenmärkten und handwerklichen Produkten. Außerdem gibt es im Bereich „Hofwissen“ interessante Informationen zu Warenkunde und Zertifizierungen sowie leckere Rezepte mit Zutaten aus dem echten Norden.

Ebenso lockt eine Postkartenaktion: „Sie schreiben, wir verschicken“, lautet hier das Motto.



GUTES VOM HOF.SH leitet Nutzer*innen mit nur wenigen Klicks durch die kulinarische Landschaft zwischen den Meeren. Wer mit einem mobilen Endgerät die Website besucht, kann diese ganz einfach als Button auf dem Homebildschirm des Handys oder Tablets speichern - ein praktischer App-ähnlicher Service. Um die gesamte Bandbreite der Erzeugung und Verarbeitung von regionalen Lebensmitteln abzubilden, gliedert sich die Website in vier Bereiche: Hofladen, Handwerk, Gastronomie und Erlebnisse. GUTES VOM HOF.SH wird im Auftrag des Landwirtschaftsministeriums Schleswig-Holstein (MLLEV) vom Fachbereich Gütezeichen der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein realisiert.

CHARITY-AKTION VON „IM NORDEN GEWACHSEN“

Mit der Charity-Aktion des Vereins „Im Norden gewachsen“ – dessen Mitgliedsbetriebe das



Das Team von „Im Norden gewachsen“: Vorsitzende Inga Balke, Kassenwartin Ulrike Bull und stellv. Vorsitzender Klaus Petersen.

Gütezeichen „Geprüfte Qualität Schleswig-Holstein“ tragen – wird Nachwuchswerbung für den Gartenbau gemacht. Die Erlöse aus dem Pflanzenverkauf gehen an die Initiative „Kleine Gärtner“ des botanischen Gartens in Kiel. Diese gibt Kindern die Möglichkeit, die Natur und Pflanzenwelt in ihrer Vielfalt mit allen Sinnen zu erleben.

TRENDIGE BADEMODEN

Sonne, Sand und Silhouetten

Die Bademodentrends 2026 setzen auf klare Formen und prägnante Farben. Strukturierte Stoffe wie Ripp, Waffel oder Crinkle rücken in den Fokus und geben auch schlichten Modellen Profil. Metallic bleibt wichtig: Schimmernde Töne von Bronze bis Pistazie sorgen für schöne Lichtreflexe. Cut-outs werden gezielter eingesetzt und oft mit kleinen Metall-Details betont. Wer mehr Ausdruck will, greift zu Power Prints – etwa modernem Leo oder grafischen Motiven in kräftigen Farben. LASCANA etwa kombiniert in der Frühjahrs- und Sommerkollektion trendige Bademoden mit bequemer Passform sowie Modellen für große Cups und kurvige Frauen.

Alle Styles sind zu
finden unter:
www.lascana.de

GUT GEBUNDEN
Pareo von LSCN by LASCANA



RETRO
Bandeautop-
mit Wellen-
muster, LSCN
by LASCANA

**SONNEN-
GELB**
Badeanzug
von LSCN by
LASCANA



ONE SHOULDER
Bustier-Top und Hose
in olivgrün von LSCN by
LASCANA



TIME TO SHINE
Salbeigrauer Mono-
kini vom LSCN by
LASCANA

BLUMIG
Badeanzug
mit Raffung
von LSCN by
LASCANA



BRONZED
Bandeautop und Bikini-
hose in dunkelbraun
von LSCN by LASCANA

LEO, LEO
Bügeltop und Bikinihose
mit Animal-Print von
LSCN by LASCANA



ALL PINK
Bustier-Bikini-
top und Hos in
pink von LSCN
by LASCANA



Fotos: LASCANA / Lizenzmarken

BADEMODE FÜR GROSSE CUPS

Bügel-Bikini „Rita“ von Buffalo über LASCANA
in der Farbe „dunkles Petrol“ (Cup B bis F)

LASCANA Bügel-Bikini in schwarz-creme
gepunktet (Cup B bis G)

Bikini-Bügeltop und Unterteil „Kiara“ von
bruno banani über LASCANA in der Farbe
„Pfirsich“ (Cup B bis E)





**GOLD
SCHMIEDE**

**R
REICH**

- Ring 585/-GG mit Brillanten -

Anfertigung · Umarbeitung
Reparatur · Goldankauf

www.goldschmiede-reich.de

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



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



WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsoffern.

Damit Opfer nicht hilflos bleiben.
Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:
www.weisser-ring.de

Simone Thomalla

MODE & BEAUTY

Filigrane Riemchen, minimalistische Shapes oder verspielte Details: Summer Heels verleihen den einfachsten Looks sofort ein Upgrade.



Jetzt feiert der Kitten Heel sein großes Comeback und begleitet easy vom Urlaubslook bis zur Girls Night Out.

Alle Styles
gesehen auf
stevemadden.de

Sommerlooks AMFUSS

Der Sommer 2026 gehört Schuhen, die Charakter zeigen und sich mühelos in den Alltag integrieren.

Der Ballett-Core-Trend bleibt präsent, wirkt jedoch weniger verspielt: Zarte Schnürdetails, schmale Silhouetten und die Kombination aus Pastelltönen und Schwarz prägen den Look, während stabile Fersenkappen und weiche Riemen für Tragekomfort sorgen. Ebenfalls sichtbar ist der Split-Toe, der den Schritt von den Laufstegen in den Alltag geschafft hat. Die geteilte Zehenpartie schafft eine grafische Anmutung und viel Luftigkeit, verlangt jedoch eine präzise Passform im Vorfuß.

Sommer-Heels setzen mit filigranen Riemchen und reduzierten Formen schnelle Akzente und verleihen einfachen Outfits ein unmittelbares Upgrade. Gepolsterte Fußbetten und flexible Materialien sind hier entscheidend, besonders bei längeren Tragezeiten. Ein Comeback feiert der Kitten Heel, der mit niedriger Absatzhöhe zwischen Urlaubslook und Abendgarderobe vermittelt; breitere Absatzflächen erhöhen die Stabilität auf unebenem Untergrund. Am Ende zählt, dass der Schuh zum Tag passt. Mit sicherem Stand, weichen Materialien und einer Prise Attitude wird aus jedem Schritt ein leichter Sommermoment.



SOMMERNEUHEITEN BEI SCHWESTERHERZ

Leicht & leuchtend

Entspannt einkaufen, sommerlich einrichten: Bei **SchwesterHerz** in Harrislee finden Sie farbenfrohe Sommer-Pieces, stimmungsvolle Gadgets für zu Hause und neu: Personal-Shopping-Termine nach Ladenschluss.

Mit dem Sommerbeginn wächst die Sehnsucht nach Leichtigkeit: ein T-Shirt, das sofort gute Laune macht, ein Accessoire, das dem Zuhause sommerlichen Glanz verleiht. Besondere und schöne Stücke für den Kleiderschrank und die eigenen vier Wände finden Sie bei SchwesterHerz in Harrislee. Der gemütliche Concept-Store mit Skandi-Vibe ist bekannt für eine stil-sichere Mischung aus Mode, Wohnaccessoires und liebevoll kuratierter Deko – aktuell mit vielen frischen Farben für die warme Jahreszeit.

EXKLUSIVES SHOPPINGERLEBNIS NACH LADENSCHLUSS

Ein brandneues Highlight ist das Personal Shopping nach Ladenschluss. In kleiner Runde ab drei Teilnehmerinnen gehört Ihnen der Store ganz exklusiv. Sie probieren in Ruhe an, bekommen fachkundige Tipps zu Passform, Kombi-Optionen und Farben – und können sich gemeinsam inspirieren lassen. Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an info@schwester-herz.de.

FEUER UND FLAMME

Heiß begehrt sind aktuell die Tischfeuer der Marke Tenderflame – ideal für Sommerabende drinnen wie draußen. Sie bringen stimmungsvolles Licht auf Balkon, Terrasse oder Esstisch – und das ohne störenden Geruch. In Kombination mit den neuen, farbenfrohen Sommer-Pieces entsteht im Handumdrehen Urlaubsflair im Eigenheim.

MEERGEFÜHL FÜR ZU HAUSE

Apropos Urlaubsflair: Eine maritim gestaltete Ecke im Laden holt Blau-Nuancen und natürliche Materialien ins Sortiment – ideal, wenn Sie Ihrem Zuhause eine frische Brise verleihen möchten oder ein nordisches Mitbringsel suchen. Vorbeischaun, stöbern und das neue Lieblingsstück finden!

SchwesterHerz, Süderstraße 42, Harrislee,
Tel.: 0461 / 95704911, www.schwester-herz.de
Öffnungszeiten: Montag–Freitag 10–18 Uhr,
Samstag 10–13 Uhr

Andrea Wallner vom Concept-Store SchwesterHerz in Harrislee freut sich auf Ihren Besuch!



JA, ICH WILL!

DIE LIEBE feiern

*Der Weg zum Ja-Wort ist von Paar zu Paar unterschiedlich
und genau dann richtig, wenn er sich nach Ihnen anfühlt.*



Foto: Aludde Stock

Wie wollen wir heiraten?

Ob ausschließlich standesamtlich, religiös oder frei:
Hier erfahren Sie, was jede Option bedeutet –
und wie sie sich anfühlt.



STANDESAMT

Die standesamtliche Trauung ist verpflichtend, um die Ehe in Deutschland rechtsgültig zu machen, und geht jeder anderen Form der Trauung voraus. Die Zeremonie dauert meist 15 bis 25 Minuten und ist sachlich und formell gehalten. Sie möchten ausschließlich standesamtlich heiraten? Viele Ämter erlauben Musik, persönliche Worte und den Ringtausch. Sichern Sie sich Ihren Termin frühzeitig und halten Sie alle Unterlagen rechtzeitig bereit, damit am großen Tag alles rundläuft.

FREIE TRAUUNG

Bei einer freien Trauung gibt es keine festen

Vorgaben. Heiraten bei Sonnenuntergang am Strand? Warum nicht! Sie wählen Ort, Uhrzeit, Musik und Worte so, wie es zu Ihnen passt! Eine freie Rednerin oder ein freier Redner erzählt Ihre Geschichte, kleine Rituale können persönliche Akzente setzen.

RELIGIÖSE TRAUUNG

Eine religiöse Trauung steht für Symbolik und Tradition. Bei einer kirchlichen Trauung etwa schaffen Einzug, Segen und Liturgie eine festliche Atmosphäre. Je nach Konfession benötigen Sie eine Mitgliedschaft, ein Traugespräch und Nachweise wie Taufe oder Konfirmation beziehungsweise Firmung. Tatsächlich ist es, je

nach Konfession, sogar möglich, die religiöse Trauung an einem anderen Ort vorzunehmen. Dies gibt es vorab allerdings zu klären.

SO TREFFEN SIE IHRE ENTSCHEIDUNG

Fragen Sie sich, welche Bedeutung Ihnen wichtig ist, wie viel Gestaltungsfreiheit Sie möchten und welches Erlebnis zu Ihnen passt. Überlegen Sie außerdem, ob alles an einem Tag stattfinden soll oder ob Sie die Schritte trennen möchten. Mit diesen Antworten finden Sie zuverlässig den Rahmen, der sich stimmig anfühlt. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Entscheidend ist, dass Sie sich mit Ihrer Wahl wohlfühlen.

Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

HEIRATEN AUF PELLWORM

Auf der Insel heiratet man maritim und außergewöhnlich.

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



HOCHZEIT IST WIE URLAUB

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



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

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

DIE SCHNEIDERIN DER TRÄUME

Marlies Harms hat ein ganz besonderes Hobby. Die Norderstedterin erweckt historische Gewänder und Fantasie-Kostüme zum Leben und löst Begeisterung aus.

VON MARION LASS



Die Idee für ein Elfenkostüm kam Marlies Harms, als sie mit ihrem Mann einen Herbstausflug ins Himmelmoor unternahm.

„Ich war schon immer sehr kreativ, habe Geschichten erzählt, gerne getanzt und Theater gespielt und durfte mein großes Spektrum an Talenten ausleben“, erzählt Marlies Harms. Die 68-jährige ehemalige Kindergartenleiterin hat nach dem Berufsleben eine faszinierende Leidenschaft für sich entdeckt: historische Gewänder und Fantasie-Kostüme. Wer sie trifft, merkt schnell, dass die kreative Energie ihrer Berufswelt sie nie verlassen hat. Früher organisierte sie in den Kitas Motto-Partys und feierte Fasching mit den Kindern. Heute, im wohlverdienten Ruhestand, ist die Bühne zwar eine andere geworden, doch Zauber und Fantasie sind geblieben. Wenn sie mit Ehemann Andreas fremde Länder bereist, und das tut sie oft, hat sie meistens Stoffe für ihre atemberaubenden, selbstgenähten historischen Gewänder und Kostüme im Gepäck.

AUF DEM MASKENZAUBER HAT'S GEFUNKT

Die Initialzündung für ihr besonderes Hobby liegt zehn Jahre zurück. 2016 besuchten sie und ihr Mann den Hamburger Maskenzauber. Als „Blaue Fee“ und „Hirschkönig“ flanierten die beiden durch die Menge. „Das hat uns beiden unheimlich viel Spaß gemacht“, erzählt Marlies Harms. Es war der Beginn einer leidenschaftlichen Reise in die Welt der historischen Mode und der Fantasie. Inzwischen füllen weit über 30 selbstgefertigte Gewänder ihren Kleiderschrank. Und auch Andreas ist fester Teil ihres kreativen Schaffens: Er besitzt zwar etwas weniger Outfits, erhält von seiner Gattin aber zu jedem Anlass ein passend abgestimmtes Gewand für den Abend. So sind die beiden auf jedem Fest als Paar erkennbar. Doch Andreas Harms steuert noch ein weiteres Talent bei: Er nutzt seine Passion für die Fotografie, um seine Frau in ihren prachtvollen Roben perfekt in Szene zu setzen und stellt die Fotos im Rahmen von Ausstellungen aus. ▶



Ob als Blaue Fee, mit Ehemann Andreas beim venezianischen Maskenzauber oder als Elfe – Marlies Harms schlüpft gerne in verschiedene Rollen.

► RECHERCHEN UND STOFFSUCHE

Hinter jedem Kleid steckt eine kleine Recherche. Die Rentnerin überlässt nichts dem Zufall und ergründet historische Fragen wie: „Was trug man damals eigentlich unter der Robe?“ Neben den Materialien bringen die Eheleute viele Inspirationen für die textilen Kunstwerke von ihren Reisen mit – an die 50 Länder haben sie bereits gemeinsam bereist. Aus Japan importierte die 68-Jährige edle Kimono-Seide und japanische Baumwollstoffe, die sie in ein detailreiches Wikingerkleid einarbeitete. „Die Wikinger waren sehr bunt angezogen. Ich habe die Stoffe aus Japan integriert – und ich liebe das Ergebnis“, schwärmt sie. Diese besonderen

„Es macht mir einfach Spaß, in andere Rollen zu schlüpfen oder mal mit einem ganz anderen Look auszugehen.“

Marlies Harms

Kleider trägt sie übrigens auch im normalen Alltag. „Ja, warum denn nicht?“ Die Materialbeschaffung ist allerdings nicht immer einfach. „Richtig gute Stoffe für Barock- oder Renaissance-Kleider zu finden, ist un-

glaublich schwer“, erklärt Marlies Harms. Samt, Seide und echter Damast sind bei den edlen Roben gefragt. Die liegen nicht überall aus. Wenn alle Stricke reißen, wird auch schon mal ein hochwertiger Gardinstoff umfunktioniert. ►

Diese wunderschöne Robe wird Marlies Harms am 5. Juli im Rosarium Uetersen präsentieren.



Fotos: Andreas Harms (8) / Thomas Brandt (1)

GEWÄNDER UND KOSTÜME – LIVE UND IN FARBE

Sie können Marlies Harms und ihre prachtvollen Gewänder live erleben:

4. Juli: Husumer Kulturnacht (im Haus der Fotografie)

5. Juli (15–16 Uhr): Rosarium Uetersen (Präsentation inmitten der Rosenpracht)

Im August: Norderstedter Stadtpark Walk (historisches Picknick; zusammen mit sieben Freundinnen in Gewändern)

23. August: Schwedenfest Wismar (Teilnahme am historischen Sonntagsumzug)

Saison-Highlights: Wikinger-Märkte (z.B. Haithabu)



Die 68 Jahre sieht man Marlies Harms nicht an. Sie ist zusammen mit ihrer unbändigen Fantasie jung geblieben.

Fotos: Andreas Harms (2)

Ich war schon immer sehr kreativ, habe Geschichten erzählt, gerne getanzt und Theater gespielt und durfte mein großes Spektrum an Talenten ausleben.

Marlies Harms

► Oft wendet sich Marlies Harms aber auch an die wenigen Unternehmen, die sich auf historische Stoffe oder Hüte spezialisiert haben.

IDEEN BEI AUSFLÜGEN UND REISEN

Die Ideen für ihre Gewänder fliegen der 68-Jährigen oft in der Natur oder durch kleine Details zu. Bei einem Ausflug ins Himmelmoor entstand angesichts der herbstlichen Braun- und Grüntöne die Idee für ein wunderschönes Elfenkleid. Ein anderes Mal reichte der Blick auf eine venezianische Maske, um im Kopf ein ganzes Kleid entstehen zu lassen. Es hängt bereits angefertigt im Schrank.

HANDWERKLICHES GESCHICK LIEGT IHR IM BLUT

Das Talent dafür hat sie von ihrer Mutter. Die führte eine Änderungsschneiderei, bei der sich Marlies Harms schon früh Kniffe abschaute

durfte. Heute vervollständigt sie ihr Wissen durch das Schauen von Videos auf Instagram und YouTube. Wie viel Arbeit in den Kleidern steckt, zeigt ihr Ausflug zum Jane Austen-Festival im südenglischen Bath. Passend zum Film-Klassiker „Stolz und Vorurteil“ schneiderte sie ein Outfit der Regency-Epoche (1810–1820). „Das Überkleid ist mit gefühlt tausenden kleinen Röschen bestickt – das war wahnsinnig aufwändig“, sagt sie. „Aber es hat sich gelohnt!“

SISSI-KLEID IN ARBEIT

Aktuell arbeitet Marlies Harms an einem prachtvollen, blau-weißen Sissi-Kleid. Und ihre Leidenschaft steckt an: Einer Freundin bringt sie derzeit das Schneiden bei. Diese kreiert parallel eine Sissi-Kleid-Variante in Türkis-Weiß. Man darf also sicher sein: Die nächsten atemberaubenden Hingucker stehen schon kurz vor der Vollendung. ■



Insgesamt 30 Gewänder und Fantasie-Roben hat die gebürtige Rendsburgerin inzwischen genäht. Dazu kommen noch einige Kostüme und der Smoking ihres Mannes Andreas.

**Elisabetha Braude,
Jüdische Wurzeln**

**#every
name
counts**

**Setz ein Zeichen für Respekt,
Vielfalt und Demokratie.**

**Die Gründe für Verfolgung
sind nicht Geschichte.
Ich baue mit an einem
digitalen Denkmal für die
Opfer des Nationalsozialismus.
Mach mit unter aroa.to/enc**

Eine Initiative der Arolsen Archives

Gefördert von:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien



Warum „Longevity“ unser Leben revolutioniert

DIE KUNST, JUNG ZU BLEIBEN

Kaum jemand weiß, wie man es richtig ausspricht, aber „Longevity“ ist dennoch in aller Munde.

Doch was bedeutet es und warum ist das Thema so präsent?

Um es vorwegzunehmen: Longevity spricht man longsche-vi-ti. Viel wichtiger aber ist, was es bedeutet: nämlich Langlebigkeit. Wir alle wollen ja gerne alt werden – aber bitte schön, ohne uns alt zu fühlen. Während die Medizin des 20. Jahrhunderts vor allem darauf spezialisiert war, unser Leben künstlich zu verlängern, stellt Longevity, also die Langlebigkeit, eine ganz andere Frage: Wie schaffen wir es, bis ins hohe Alter die Vitalität, die geistige Klarheit und die Energie eines 30-Jährigen zu behalten? Es geht nicht mehr nur um die Lebensspanne, sondern um die Gesundheitsspanne. Die Vision ist ein langes Leben, dessen letzte Jahrzehnte nicht von Krankheit geprägt sind, sondern von Aktivität und Lebensfreude. Und das Beste daran? Wir haben es scheinbar zu einem großen Teil selbst in der Hand.

DIE WISSENSCHAFT VOM BIOLOGISCHEN ALTER

Früher galt das Altern als unaufhaltsamer Verfall. Heute weiß die Epigenetik, dass unsere Gene nur zu etwa 20 Prozent bestimmen, wie

wir altern. Die restlichen 80 Prozent werden durch unseren Lebensstil gesteuert. Longevity-Forscher zeigen, dass wir das „biologische Alter“ unseres Körpers – im Gegensatz zum chronologischen Alter auf dem Papier – durch gezielte Reize verjüngen können. Altern wird heute fast wie eine behandelbare Erkrankung verstanden.

DIE 4 SÄULEN DES MODERNEN LONGEVITY-LIFESTYLES

Wer die eigene Gesundheitsspanne maximieren möchte, muss kein Labor besitzen. Es reicht, an den richtigen Stellschrauben zu drehen. Dazu gehören die „Big Four“: Ernährung, Bewegung, Schlaf und Regeneration sowie geistige Balance.



Die vier Longevity-Säulen sind Ernährung, Bewegung, Schlaf und Regeneration sowie geistige Balance.



Auch gesundes Essen trägt selbstverständlich zur Langlebigkeit bei.

ERNÄHRUNG

Die Magie des Verzichtens – bei Longevity geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern wie und wann. Konzepte wie das intermittierende Fasten (z. B. die 16:8-Methode) oder das bewusste Einlegen von Fastentagen stimulieren die sogenannte Autophagie. Das ist das körpereigene Recycling-Programm, bei dem Zellen beschädigte Bestandteile abbauen und sich selbst reinigen. Auf dem Teller dominieren viel Gemüse, gesunde Fette wie Olivenöl und hochwertige Proteine.

BEWEGUNG

Muskeln als Lebensversicherung – Sport ist im Longevity-Kontext keine Frage der Ästhetik, sondern eine Überlebensstrategie. Eine Mischung aus intensivem Krafttraining und moderatem Ausdauersport hält das Herz-Kreislauf-System elastisch und schützt vor altersbedingtem Muskelabbau. Muskeln funktionieren im Alter wie ein endokrines Organ, das Botenstoffe aussendet, die Entzündungen im gesamten Körper hemmen.

SCHLAF UND REGENERATION

Wir brauchen unser nächtliches Detox. Während wir tief schlafen, läuft im Gehirn das „glymphatische System“ auf Hochtouren – eine Art Müllabfuhr, die toxische Proteine abtransportiert, die mit Alzheimer in Verbindung gebracht werden. Chronischer Schlafmangel hingegen ist ein Brandbeschleuniger für das biologische Altern. Sieben bis acht Stunden Qualitätsschlaf sind daher nicht verhandelbar.

STRESS GUARD

Bleiben Sie in geistiger Balance! Dauerstress schüttet permanent Cortisol aus, was die Telomere – die Schutzkappen unserer Chromosomen – verkürzt. Meditation, Atemübungen, Zeit in der Natur oder Saunagänge (Kälte- und Hitze-Reize aktivieren sogenannte Langlebigkeits-Gene) sind essenziell, um das Nervensystem herunterzufahren.

INVESTIEREN SIE IN IHRE ZUKUNFT

Longevity ist keine Suche nach dem ewigen Jungbrunnen durch irgendwelche Zaubermittel. Es ist eine bewusste Entscheidung für mehr Lebensqualität. Jeder gesunde Salat, jede Trainingseinheit und jede Stunde erholsamer Schlaf sind Einzahlungen auf ein Sparkonto, das uns die wertvollste Währung überhaupt auszahlt: Zeit. Zeit, die wir gesund, fit und voller Energie verbringen können.

ZauberTopfClub

Einfach besser essen.
Leg jetzt los!

Neu!

JETZT
BESTELLEN



Die wichtigsten Rezepte
und Tipps für jeden Tag
mit Thermomix®

Hier scannen!



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

amazon.de

978-3-96417-345-4

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de

ELEKTROLYTE

UNSICHTBARE HELFER IM HINTERGRUND

Elektrolyte nehmen eine Schlüsselrolle im menschlichen Körper ein. Sie sorgen für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt, unterstützen die Funktion von Nerven und Muskeln und tragen zur Regulation des pH-Wertes bei.

Der Körper kann Elektrolyte nicht selbstständig herstellen, sie müssen über die Ernährung aufgenommen werden. Die private Krankenversicherung Debeka informiert in diesem Beitrag über die Bedeutung einer ausgewogenen Versorgung mit Elektrolyten.

WAS SIND ELEKTROLYTE?

Elektrolyte sind lebensnotwendige Mineralstoffe, die in Körperflüssigkeiten gelöst als elektrisch geladene Teilchen (Ionen) vorliegen. Sie ermöglichen lebenswichtige Prozesse, darunter den Transport von Nervenimpulsen und die Muskelkontraktion. Natrium zum Beispiel reguliert zusammen mit Chlorid den Wasserhaushalt

und ist an der Impulsweiterleitung beteiligt. Kalium ist für die Funktion von Muskel- und Nervenzellen unerlässlich. Calcium unterstützt die Muskelkontraktion, die Blutgerinnung und die Festigkeit der Knochen. Magnesium trägt zur Energiegewinnung und Muskelfunktion bei. Chlorid bildet mit Natrium und Kalium die Basis der Flüssigkeitsverteilung und beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt.

TYPISCHE QUELLEN FÜR ELEKTROLYTE

Wer sich gut ernähren möchte, findet Natrium und Chlorid u. a. in Speisesalz, Brot und Käse. Kalium ist Bestandteil von Obst (Bananen,



Sportler*innen sollten immer ausreichend trinken

Aprikosen), Gemüse (Kartoffeln, Spinat) und Hülsenfrüchten. Calcium ist in Milchprodukten sowie in bestimmten Mineralwassern zu finden. Und Magnesium finden wir in Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten. Es ist daher ratsam, den Verzehr unverarbeiteter Lebensmittel, wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, zu steigern. Der Bedarf an Elektrolyten variiert je nach Alter, Gesundheitszustand und Lebensweise. Ein Mangel kann durch Alkohol, starke körperliche Belastung, übermäßiges Schwitzen, Durchfall oder unzureichende Zufuhr entstehen und sich in Symptomen wie Kopfschmerzen, Muskelkrämpfen, Müdigkeit oder Herzrhythmusstörungen äußern.

Foto: Adobe Stock

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG
1. PLATZ
Testieger Seniorenresidenzen
Service und Ausstattung
TEST Aug. 2025
8 Anbieter
www.disq.de
Privatrechtliches Institut

Warum nicht jetzt?

Ihr Schritt in ein Leben voller Möglichkeiten.

Das Augustinum steht seit über 60 Jahren für eine einzigartige Lebensform im Alter – mit allen Annehmlichkeiten und der Sicherheit, auch bei Pflegebedarf in der eigenen Wohnung bleiben zu können.

Aktuell verfügbare Wohnungen entdecken!
Scannen und mehr erfahren



Augustinum Mölln
Sterleyer Straße 44
23879 Mölln
Tel. 04542 81-21 05
www.augustinum.de

Augustinum Φ

Seniorenresidenzen

ANZEIGE

ZUHAUSE IST DA, WO DAS UMFELD STIMMT



Foto: Augustinum Mölln

Inge und Wolfgang Lind haben den Umzug im Jahr 2023 ins **Augustinum Mölln** keinen Tag bereut. Ihr Lebensweg führte sie über Metropolen wie Genf, Brüssel und Düsseldorf in die Seniorenresidenz im malerischen Städtchen Mölln. Nach vielen Jahren im eigenen Haus und einer großen Wohnung in Hilden wurde die Zukunftsplanung 2022 konkret: „Unsere Tochter lebt in Spanien – was, wenn mal etwas ist?“ Das Augustinum überzeugte mit seinem Konzept, auch im Pflegefall in der eigenen Wohnung bleiben zu können. Nach Besichtigungen in Aumühle, Bonn, Bad Neuenahr, Hamburg und Meersburg fiel die Wahl auf Mölln. „Hier stimmt einfach alles – Natur, Gemeinschaft und Angebote“, schwärmen Inge und Wolfgang Lind. Besonders schätzen sie Sportmöglichkeiten, das Schwimmbad und das kulturelle Programm. „Wir sind angekommen“, sagen die beiden glücklich.



KEINE ANGST VORM BLAUEN KITTEL

*Ein Termin in der Chirurgie ist immer eine Herausforderung, erst recht für Kinder. Aber in Niebüll hat der blaue Kittel seinen Schrecken verloren – dank Gurli Herrmann. Die Spezialistin kümmert sich liebevoll um ihre kleinen Patient*innen und nutzt die neuen OP-Räume des Klinikums Nordfriesland.*

Alle Kinder, Jugendliche und deren Eltern würden sich natürlich am liebsten den Weg zu einer Kinder- und Jugend-Chirurgin sparen. Aber wenn doch mal ein Eingriff erforderlich werden sollte, ist es gut zu wissen, dass die Kids eine erfahrene und liebevolle Betreuung erfahren. In der MVZ Facharztpraxis für Kinder- und Jugendmedizin in Niebüll ist das möglich.

ZWEI SPEZIALISTINNEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Dort sind Claudia Schätzke und Gurli Herrmann, beide Ärztinnen in der MVZ Facharztpraxis für Kinder- und Jugendmedizin, auf alle Belange rund um Kinder und Heranwachsende spezialisiert. Gurli Herrmann ist darüber hinaus sogar Fachärztin für Kinder- und Jugendchirurgie und damit auf Operationen der Heranwachsenden spezialisiert. Beide wissen, dass ihre kleinen Patient*innen gerade eine schwere Zeit durchmachen und gehen mit viel Empathie auf ihr Gegenüber ein. Dabei finden Diagnostik, Therapieplanung und Nachbereitungen in der MVZ-Kinderarztpraxis statt. Sollte eine Operation erforderlich sein, findet der Eingriff in den neuen OP-Sälen der Klinik Niebüll statt, die vor kurzem feierlich eingeweiht wurden.

KINDERRECHTE DIAGNOSTIKEN

Die beiden Fachfrauen sind auf Kinder und Jugendliche eingestellt und stellen kindgerechte Diagnostiken und haben sich auf Therapien bei Knochenbrüchen (per Ultraschall), Quetsch- und Platzwunden, Verbrühungen

fall eben auch ambulant operieren, z. B. bei Phimosen (Vorhautverengung), Gleithoden oder Hodenhochstand, Leistenhernien (Leistenbruch), Materialentfernungen nach Knochenbrüchen, Versorgung von Abszessen, Entfernung von Ganglien, Dermoidzysten oder Lipomen (Fettgeschwulst) oder Vergleichbarem und bei vielen anderen Problemen mehr.

Wer Fragen hat, darf sich zwecks Terminabstimmung bei der MVZ Facharztpraxis für Kinder- und Jugendchirurgie, Gurli Herrmann, oder in der MVZ Facharztpraxis für Kinder- und Jugendmedizin, Gurli Herrmann und Claudia Schätzke, im Niebüller Osterweg 13 melden.



Gurli Herrmann ist Fachärztin für Kinder- und Jugendchirurgie in Niebüll.

oder Verbrennungen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Versorgung von (infizierten) Insektenstichen und vielem mehr spezialisiert.

AMBULANTE OPERATIONEN

Aber Chirurgin Gurli Herrmann kann im Not-

**MVZ Facharztpraxis
für Kinder- und Jugendmedizin
Gurli Herrmann / Claudia Schätzke**

**MVZ Facharztpraxis
Gurli Herrmann
für Kinder- und Jugendchirurgie**

**Osterweg 13, 25899 Niebüll
Tel.: 04661 / 9008370
E-Mail: praxis@kinderarzt-nf.de
Internet: www.kinderarzt-nf.de**



Liegt das Geheimnis „ewiger Gesundheit“ im Meer verborgen?

Algen gegen Diabetes und Altern?

Können Algen uns beim gesunden Altern helfen? Das Kieler Unternehmen oceanBASIS GmbH startet als Partner in das Forschungsprojekt „MarLeb – Marine Lebensmittel für gesundes Altern“. Ziel ist es, bioaktive Extrakte aus heimischen Meeresalgen und -pflanzen zur Prävention chronischer Erkrankungen zu entwickeln.

Typ-2-Diabetes und Übergewicht zählen weltweit zu den häufigsten altersassoziierten Gesundheitsproblemen. Obwohl die Ernährung eine Schlüsselrolle spielt, fehlt es an innovativen, naturnahen Ansätzen zur Unterstützung der metabolischen Gesundheit.

MEERESALGEN IM KAMPF GEGEN ALTERSERKRANKUNGEN

Das Projekt MarLeb stellt sich dieser Herausforderung mit einem unkonventionellen Ansatz aus dem Meer. Drei marine Rohstoffe stehen im Fokus: die beiden Braunalgen Sackwurzeltang und Arame sowie die Küstenpflanze Queller. Umfangreiche Vorarbeiten zeigen vielversprechende Resultate: Im Tiermodell entfalten die Extrakte dieser Meerespflanzen lebensverlängernde, blutzuckersenkende und gewichtsregulierende Wirkungen. Die Mechanismen dahinter geben dem Körper ähnliche positive Impulse wie eine gesunde, maßvolle Ernährung.

LÖSUNGEN BIS DEZEMBER 2028

Aufbauend auf diesen Ergebnissen sollen die Extraktionsverfahren bis Dezember 2028 optimiert, standardisiert und in den Pilotmaßstab überführt werden. Die oceanBASIS GmbH übernimmt dabei die Extraktentwicklung. „MarLeb gibt uns die Möglichkeit, die wissenschaftliche Basis für eine neue Generation mariner Gesundheitsprodukte auszubauen“, erklärt Geschäftsführer Dr. Levent Piker. In enger Abstimmung mit der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) werden reproduzierbare Extrakte entwickelt, die als Grundlage für innovative Nahrungsergänzungsmittel dienen sollen. Das Projekt ist in das Innovationskonsortium BlueHealthTech Kiel eingebettet, das die marine Bioökonomie stärkt. Geleitet wird MarLeb von Prof. Dr. Thomas Roeder (CAU Kiel), der die Expertise aus Grundlagenforschung, Ernährungswissenschaft und Biotechnologie vereint. Roeder ist zuversichtlich: „Was die Menschen

in Okinawa seit Jahrhunderten intuitiv wissen, wollen wir wissenschaftlich belegen: Wer Meeresalgen und Küstenpflanzen in seine Ernährung integriert, lebt gesünder und länger.“

Blasentang (Fucus) ist eine Gattung von Meeresalgen, die in Nord- und Ostsee vorkommt. Sie zeichnet sich durch hohen Jodgehalt und wertvolle Mineralstoffe aus.



Maßgeschneiderte Akustik

IM HERZEN VON SCHLESWIG

Hören bedeutet Lebensqualität. Es verbindet uns mit Menschen, schenkt Sicherheit und macht besondere Momente erlebbar.

Wenn das nicht mehr funktioniert, hilft das Team von **Marten Hörcenter Schleswig e.K. im Lollfuß.**

„Wenn das Hören schwerfällt, begleiten wir Sie mit Erfahrung, Einfühlungsvermögen und modernster Hörakustik auf dem Weg zu mehr Lebensfreude“, sagt Sascha Tönning-Marten. Der Familienvater ist seit 1997 als Akustiker in Schleswig aktiv. Er war ab 2013 Mitgesellschafter und Betriebsleiter eines Hörakustik-Fachgeschäftes im Stadtweg. Nach dem Umzug in den Lollfuß 37 (gegenüber der Lollfuß-Treppe) übernahm er den Betrieb zum 1. Januar 2026 mitsamt des Teams und ist unter dem Namen „Marten Hörcenter Schleswig

e.K.“ nun der einzige inhabergeführte, freie Akustiker vor Ort.

VIELE MARKEN, UNABHÄNGIGE BERATUNG

Da Marten Hörcenter Schleswig e.K. an keinen Hersteller gebunden ist, bietet das Unternehmen eine völlig unabhängige Beratung. Kund*innen können Hörsysteme aller namhaften Marken im Alltag kostenlos testen und vergleichen. Das Angebot des Hörakustikermeisters und Pädakustikers (Kinderversorgung) ist vielseitig:

Es reicht von modernsten Hörgeräten über Tinnitusberatung und ICP-Versorgung bis hin zu maßgefertigtem Gehörschutz für Musiker, Jäger und für den guten Schlaf.

AUCH HAUSBESUCHE

Neben dem Service im barrierefreien Fachgeschäft – mit Parkplätzen direkt vor der Tür und am alten Theater-Parkplatz – bietet das Team auch Hausbesuche und die Betreuung in Altenheimen an. Im Mittelpunkt steht hier immer der Mensch und seine Lebensqualität.



Sascha Tönning-Marten berät am Lollfuß, macht aber auch Hausbesuche.

Der Sommer kann kommen: Schweizer Akku-Hörsystem zum Top-Preis!



Phonak
Terra+ RIC-R



Sommer-
aktion:

~~699 Euro~~

490 Euro

inkl. Ladestation!

Bei Vorlage einer kassenärztlichen Verordnung,
zzgl. 10 Euro Zuzahlung pro Hörsystem.

Preis gilt nach Abzug der
Krankenkassenleistungen.

Gilt für Phonak Terra+ RIC-R
bis 30.08.2026



Marten Hörcenter Schleswig e.K.

Lollfuß 37, 24837 Schleswig

Tel: 04621 9898298

Mail: info@marten-hoercenter.de



Besuchen Sie uns
im Internet

LAUTLOS. ECHT. UNVERGESSEN.

In jeder Trauer wohnt auch ein Stück Erinnerung. Unaufgeregt, echt und voller Leben. In dieser stillen Tiefe sehen wir nicht nur den Verlust, sondern feiern die Momente, die uns im Herzen geblieben sind. Es ist ein Ort in uns für das, was unvergessen bleibt – die Liebe.

UNSER BUCHTIPP

HANDBUCH TESTAMENT

DAS ERBE DEN EIGENEN VORSTELLUNGEN ENTSPRECHEND ÜBERTRAGEN

Liegt kein Testament vor, geht der Gesetzgeber davon aus, dass die verstorbene Person ihr Vermögen den nächsten Familienmitgliedern hinterlassen will.

Was aber gilt für Patchwork-Familien oder Alleinstehende?

Die Erbschaftssteuer bestimmt die Schlagzeilen: Was wird der Bundesgerichtshof dem Gesetzgeber dazu ins Aufgabenbuch schreiben? Welche Vorschläge machen die Parteien, damit es bei der Übertragung von Vermögen gerecht zugeht? Die aktuellen Diskussionen sind für den einen oder die andere ein Anstoß, über die Regelung des eigenen Nachlasses nachzudenken. Denn wenn der eigene Wille zu Lebzeiten festgeschrieben wird, vermeiden Erblasser nicht nur Streit unter den Hinterbliebenen, sondern stellen auch sicher, dass das Erbe den persönlichen Vorstellungen entsprechend verteilt wird. Der Ratgeber „Handbuch Testament“ der Verbraucherzentrale erklärt die Grundzüge des Erbrechts und zeigt, wie über die Weitergabe von Geldvermögen, Immobilien oder anderen Gegenständen verfügt werden kann.

WAS PASSIERT OHNE TESTAMENT?

Liegt kein Testament vor, geht der Gesetzgeber davon aus, dass die verstorbene Person ihr Vermögen den nächsten Familienmitgliedern hinterlassen will – in der Regel den Kindern

oder dem Ehepartner oder der -partnerin. Was aber gilt in einer Patchworkfamilie? Welche Regelungen können Alleinstehende treffen? Der Ratgeber erläutert, was es mit Pflichtteilsansprüchen auf sich hat und was bei einer Erbengemeinschaft unbedingt zu beachten ist.

CHECKLISTEN UND MUSTERFORMULIERUNGEN

An vielen Beispielen werden mögliche Konstellationen anschaulich beschrieben, sodass sich hieraus Entscheidungshilfen für den eigenen Erbfall ergeben. Checklisten und Musterformulierungen bieten Unterstützung, um alles rechtssicher festzuhalten. Ein Kapitel

zeigt, wie sich ganz legal Steuern sparen lassen. Der Ratgeber ist online erhältlich unter shop.verbraucherzentrale.de oder per Telefon unter 0211 / 91380-1555. Er ist aber auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel zu bekommen.

**Otto N. Bretzinger: Handbuch Testament
Verbraucherzentrale, 224 S., 22 Euro**



unter allen wipfeln ist ruh?

Waldbestattung im RuheForst® Flensburger Förde / Glücksburg.

Informationen unter:

Telefon: (04631) 40 91 39 2

E-Mail: info.ruheforst-gluecksburg@forst-sh.de

Internet: www.ruheforst-gluecksburg.de



Die Terrasse als neues Lieblingszimmer

OUTDOOR-LIVING



Der Sommer findet draußen statt – aber bitte mit Stil. Vorbei sind die Zeiten wackeliger Dreibeingrills und klappbarer Plastikstühle auf nacktem Rasen. Heute verschmelzen Drinnen und Draußen zu einer fließenden Einheit.

Die moderne Terrasse ist längst kein reiner Nutzplatz mehr, sondern die designorientierte Verlängerung unseres Wohnzimmers. Mit innovativen Überdachungen und voll ausgestatteten Outdoor-Küchen erschaffen wir uns eine luxuriöse Wohlfühl-oase, die Ästhetik und Funktionalität perfekt vereint und das ersehnte Urlaubsfeeling direkt nach Hause holt.

FEINSTEINZEUG, NATURSTEINOPTIK, WPC ODER HOLZ?

Das Fundament dieses modernen Outdoorkonzepts folgt einem klaren Credo: Es geht um elegante Gemütlichkeit. Statt kleinteiliger, unruhiger Pflastersteine dominieren heute großformatige Feinsteinzeug-Platten in puristischer Beton- oder edler Natursteinoptik. Sie lassen selbst kleinere Flächen optisch großzügig und elegant wirken. Wer es barfußfreundlich und optisch warm mag, greift stattdessen zu WPC – einem pflegeleichten Holz-Kunststoff-Verbundwerkstoff – oder zu thermomodifizierten heimischen Hölzern wie der Esche, die Wind und Wetter trotzen. Auf diesem edlen Untergrund entfaltet sich das Interieur, das konsequent



Großformatige Platten in Beton- oder Natursteinoptik lassen kleinere Flächen optisch groß und elegant wirken.

auf modulare Lounge-Sofas mit wetterfesten Outdoor-Stoffen setzt. Diese Möbel sehen genauso hochwertig aus wie die Couch im heimischen Wohnzimmer, überstehen aber dank schnell trocknender Schäume im Inneren selbst heftige Regenschauer unbeschadet.

GUT DURCH-DACHT

Was nützt jedoch die schönste Terrasse, wenn uns ein plötzlicher Sommerregen oder die sengende Mittagssonne ins Haus treibt? Moderne Überdachungen sind echte Design-Statements geworden, die das Draußensein fast das ganze Jahr über ermöglichen. Das absolute Nonplusultra auf dem Markt sind derzeit bioklimatische Lamellendächer aus Aluminium. Ihre Lamellen lassen sich per Fernbedienung oder Smartphone-App stufenlos im Winkel verstellen. Scheint die Sonne, öffnet man sie leicht für eine sanfte Brise; fängt es an zu regnen, schließen sie sich komplett und leiten das Wasser unsichtbar über die Pfostenkonstruktion ab. Wer hingegen den maximalen Lichteinfall in den angrenzenden Wohnräumen erhalten möchte, setzt auf eine elegante Glasüberdachung.



Manchmal ist ein Gasgrill erst der Anfang, und aus Begeisterung folgen Wasserhahn mit Spüle, Kühlschrank und vieles mehr – für das volle Outdoor-Vergnügen.

Ein leistungsstarker Gasgrill bildet meist das Zentrum der Outdoor-Küche.



Wer es optisch warm mag, greift zu WPC – einem pflegeleichten Holz-Kunststoff-Verbundwerkstoff – oder zu thermomodifizierten heimischen Hölzern.

Kombiniert mit einer elektrischen Underglass-Markise bleibt man flexibel: Bei starker Sonneneinstrahlung sorgt das Tuch für angenehmen Schatten, während es unter dem Glas perfekt vor Wind und Verschmutzung geschützt ist. Ausgestattet mit integrierten LED-Spots und unauffälligen Infrarot-Heizstrahlern wird die Terrasse so auch an kühlen Herbstabenden zum kuscheligen Rückzugsort.

LIFESTYLE MIT OUTDOOR-KÜCHE

Der klassische Grill bekommt unterdessen ernsthafte Konkurrenz, denn die moderne Outdoor-Küche ist das Herzstück des neuen Lifestyles. Hier wird nicht mehr nur schnell ein Würstchen gewendet, hier wird das Kochen unter freiem Himmel zelebriert.

Eine zeitgemäße Außenküche besteht aus modularen, wetterfesten Elementen aus Edelstahl, Sichtbeton oder Teakholz und bietet jeglichen Komfort der Indoor-Variante. Ein leistungsstarker Gasgrill bildet meist das Zentrum, flankiert von einer großzügigen Arbeitsplatte aus Naturstein, auf der Salate und Fleisch direkt vor Ort frisch zubereitet werden können. Ein integrierter Kühlschrank sorgt dafür, dass die Wege für kalte Drinks kurz bleiben, während ein fest installiertes Spülbecken lästiges Geschirrschleppen ins Haus überflüssig macht. Wer das kulinarische Erlebnis komplettieren möchte, ergänzt die Zeile um einen echten Holzfeuer-Pizzaofen. Der größte Vorteil dieses Trends ist jedoch sozialer Natur: Die Gastgeber*innen stehen nicht mehr isoliert am Grill,

sondern das Kochen wird zu einem kommunikativen Event, bei dem Familie und Gäste mitten im Geschehen zusammenkommen.

UPGRADE DER LEBENSQUALITÄT

Die Investition in eine moderne Terrasse, eine smarte Überdachung und eine stylische Outdoor-Küche ist nicht nur eine Wertsteigerung der eigenen Immobilie, es ist ein Upgrade der Lebensqualität. Sobald die ersten Sonnenstrahlen den Garten küssen, verlagert sich das gesamte Leben nach draußen – ganz ohne Urlaubsstau oder Buchungsstress, dafür mit maximalem Komfort und im eigenen, perfekt gestalteten Design-Ambiente – und am besten mit lieben Freund*innen.

UNSER BUCHTIPP

SPALIEROBST



Alte Spalierobstsorten neu entdecken und anpflanzen – diesem Thema widmet sich der Landschaftsgärtnermeister Reiner Wahl in „Spalierobst“. Es geht um Erziehung und Schnitt im Spaliergarten. Ob Apfel, Birne oder Kirsche – Spaliere lassen sich aus vielen Obstbäumen ziehen. Sie dienen als ästhetisches Element, der Strukturierung von Gärten und zur Begrünung von Fassaden. Sie fördern die Biodiversität und begünstigen eine reiche Ernte. Dieser Ratgeber erläutert Schritt für Schritt, wie Spalierobst erzogen und gepflegt wird, wie man Spalierbäume fachgerecht schneidet und welche ästhetischen Regeln man dabei beachten sollte. Zudem zeigt das Werk auf, wie selbst auf kleinstem Raum durch geschickte Platzierung eine beeindruckende Sortenvielfalt entstehen kann. Damit wird das Buch zum nützlichen Begleiter für alle, die Tradition und moderne Gartengestaltung harmonisch miteinander verbinden möchten.

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

Cover: Haupt-Verlag

Jetzt mit Floristik

Ihr regionaler Pflanzenanbieter!

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

Dalsgaard
... eine wachsende Freude!

Holnisser Landstr. 22
24975 Ausacker-Dammende
Tel.: 04634 - 930681 | www.dalsgaard.de
@ f/baumschuledalsgaard

**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv



WER GEWINNT DEN Flensburger Naturgarten-Wettbewerb?

Zum zweiten Mal sucht die Stadt Flensburg das Naturtalent. Doch statt Personen mit Gesangs- und Tanztalent werden naturnahe Gärten prämiert. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2026.

Bereits zum zweiten Mal prämiert die Stadt Flensburg naturnahe Gärten. Im letzten Jahr gewann die Waldsiedlung Tremmerup den ersten Preis, weil das große Gelände dort im Einklang mit der Natur gestaltet wird.

ALLE GRÜNFLÄCHEN

Für die Teilnahme am Naturgarten-Wettbewerb braucht man allerdings kein riesiges Gelände. Mitmachen können alle Grünflächen, die nach den Prinzipien des naturnahen Gärtnerns gestaltet werden – egal, ob eigener Garten oder Schrebergarten, ob Innenhof oder Dachgarten. Dass Naturnähe in jeder Größe machbar ist, zeigen die Teilnehmenden vom letzten Jahr. Neben vielen privaten und Schrebergärten, nahmen unter anderem auch das Schulgelände der Kurt-Tucholsky-Schule teil sowie ein Schüler, der eine Ecke im Garten seiner Eltern naturnah umgestaltete.

HEIMISCHE PFLANZEN UND OHNE CHEMIE

Alle Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen, die ihre Grünfläche mit vielen heimischen Pflanzen und möglichst ohne chemische Hilfsmittel gestalten, sind herzlich zur Teilnahme eingeladen. Bewerbungen können unter www.flensburg-mitmachen.de/naturtalent oder per E-Mail an buergerbeteiligung@flensburg.de eingereicht werden. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2026.

UMFANGREICHER PREISPOOL

Anschließend werden die Bewerbungen von einer Fachjury bewertet und die Sieger*innen gekürt. Der Wettbewerb wird von zahlreichen Sponsor*innen aus Flensburg und Umgebung unterstützt, die auch einen umfangreichen Preispool für die spätere Siegerehrung bereitstellen.

Foto: Adobe Stock



DAS PARADIES IM EIGENEN GARTEN

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



Fotos: Schäferwagen Manufaktur

Ein Raum für Deine Phantasie!

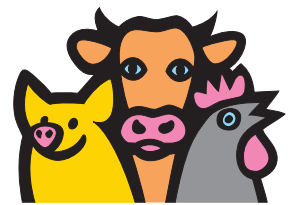


Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen

Tel. 0 46 42 / 96 580 80

www.schaeferwagen-manufaktur.de

Für ein
besseres
Leben.
Für Mensch
und Tier.



PROVIEH

respektiere leben.

www.provieh.de

Wir lieben
Häuser!

MODERNE HOLZHÄUSER IN BELIEBTER
SKANDINAVISCHER BAUWEISE

Schwedenhäuser
VIERCK



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



Neue
 Küchenideen
 finden Sie
 bei uns



HAUS, HOF & GARTEN

Love is in the air

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



Foto: Ambiente Europa B.V.



WOHNKÖRBE SORGEN FÜR ORDNUNG

Man muss kein Zen-Meister sein, um zu wissen: Unordnung schafft Unruhe. Krimskrams, lose Gebrauchsgegenstände und alles, was keinen festen Platz hat, verschwinden mit den stilvollen Wohnkörben CALM & CARRY aus dem Blickfeld. Die praktischen Ordnungshelfer aus Polyester verbergen ihren Inhalt hinter einem dekorativen Flechtmuster

und sorgen so ganz mühelos für Struktur. Das Ergebnis ist ein aufgeräumtes Zuhause, das den Blick auf das Wesentliche lenkt und Ruhe sowie Harmonie im Alltag spürbar macht. Es gibt sie in den Farben Braun, Sand und Mint in den Maßen 50 x 40 x 50 cm und 42 x 31 x 47 cm. www.hoff-shop.de.

Foto: Hoff Interieur

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 AUSLEGEGWARE

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.



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

FLEXIBLE TEPPICHBRÜCKEN

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

TREND LAYERING

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

Orient Kunst Galerie

Inh. Mehran Hooshyar

Flensburg

- gegenüber von der dänischen Kirche

Jetzt bis zu **70%**

- auch auf Wäsche und Restauration.



Große Str. 30 • 24937 Flensburg • Deutschland

Rufen Sie uns an: **0461 66353771**

✉ E-Mail: hooshyar1@web.de



AUSSTELLUNGEN

IM JULI 2026

ANZEIGE

Erstmals in Deutschland

Das **Stadtmuseum Schleswig** präsentiert bis zum 6. September als deutschlandweite Premiere die Ausstellung „Trent Parke – MONUMENT“.

Die Ausstellung zeigt Schwarz-Weiß-Fotografien, die über einen Zeitraum von mehr als 25 Jahren in den Straßen von Sydney und Adelaide entstanden sind. Mit großer Sensibilität für Licht, Schatten und den flüchtigen Augenblick verdichtet Trent Parke in MONUMENT seine langjährigen fotografischen Beobachtungen zu einer grandiosen visuellen Erzählung. Zwischen Poesie und Melancholie entsteht so eine vielschichtige Momentaufnahme des alltäglichen modernen Großstadtlebens.

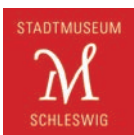
Sie finden unter www.stadtmuseum-schleswig.de weitergehende Informationen zu der sehr sehenswerten Ausstellung und dem Museum sowie die Führungstermine.



© Trent Parke Magnum Photos



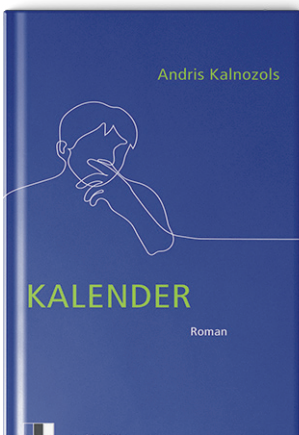
© Trent Parke Magnum Photos



Stadtmuseum Schleswig
Friedrichstraße 9-11, Schleswig
Di-So 10-17 Uhr



BESONDERER BUCHTIPP



AUSSERGEWÖHNLICH

Oskars lebt bei seiner Mutter. Er ist offensichtlich anders als andere Menschen. So kann er beispielsweise sämtliche Namenstage des Kalenders auswendig, was ihm seinen Namen „Kalender“ eingebracht hat. Der riesige, dicke Mann ist dazu etwas einfältig. Der Pfarrer bittet ihn, ein Tagebuch zu führen, was Oskars dann auch tut. Und so nehmen wir bei der Lektüre ein Jahr lang an Oskars' Leben teil. Er will nie wieder in die Klinik, gründet eine Suppenküche und eine Theatergruppe, lernt andere Außenseiter*innen kennen, mit denen er sich anfreundet. Und er schreibt jeweils unter einem wöchentlichen Begriff sein Tagebuch. „Kalender“ des lettischen Autors Andris Kalnozols ist ein poetisches Meisterstück voller liebenswürdiger und herzergreifender Geschichten, Erlebnisse sowie Gedanken. Beim Lesen kommen wir Oskars näher und näher und beginnen, die Welt immer mehr durch seine Augen zu betrachten.

Andris Kalnozols: Kalender, edition.fotoTAPETA, 336 S., 20 Euro



Jens Saffarek –
Walden

BILDER UND SKULPTUREN

„Kontraste“ heißt die bis zum 31. Juli laufende Ausstellung im Kulturbahnhof Eutin (KuBah). Die Schau präsentiert Bilder von Karen Behrendt-Voigt sowie Skulpturen von Jens Saffarek. Eröffnet wird sie am 12. Juli um 15 Uhr und ist anschließend jeweils von Mittwoch bis Sonntag von 15 bis 18 Uhr geöffnet. Karen Behrendt-Voigts farbintensive Bilder unterschiedlichster Formate entstehen vor allem aus dem Gefühl und strahlen eine

große Lebendigkeit aus. Motivisch ist sie Norddeutschland und dem Wasser sehr verbunden. Die Bandbreite des Schaffens von Jens Saffarek wiederum war erstaunlich, denn er machte Möbel, Skulpturen, Bilder, Gemälde und Skizzen. Holz war bildhauerisch sein Werkstoff und aus diesem schaffte er großartige Skulpturen.

Weitere Informationen:
www.holsteinischeschweiz.de.



Karen Behrendt-Voigt – o. T.

Fotos: Karen Behrendt-Voigt / Uta Saffarek

ANZEIGE



Im Aquarium GEOMAR kann der Ostseeschnäpel
sehr gut betrachtet werden

SCHÜTZENSWERT

Der Ostseeschnäpel, von dem einige Exemplare im **Aquarium GEOMAR** in Kiel zu sehen sind, ist auf der roten Liste als gefährdet eingestuft. In den letzten beiden Jahrzehnten des vergangenen Jahrhunderts ging sein Bestand aufgrund schlechterer Wasserqualität der Ostsee stark zurück. Durch ein Zuchtprogramm konnte dieser wieder erhöht werden. Der auch als Maräne, Rindling oder Ostseelachs bekannte Ostseeschnäpel gehört zur Familie der Laichfische, benötigt für das Laichen allerdings stark strömende und seichte Gewässer mit steinigem und kiesigem Grund. Sein Nachwuchs ist mit drei bis fünf Jahren geschlechtsreif. Der bis zu 120 cm große Fisch ernährt sich von kleinen Fischen, Krebstieren sowie Insektenlarven und kommt in der Küstenregion der vorpommerschen Boddenlandschaft vor.

Foto: Helko Buhr

Aktuelle Ausstellung: Siri Gindesgaard

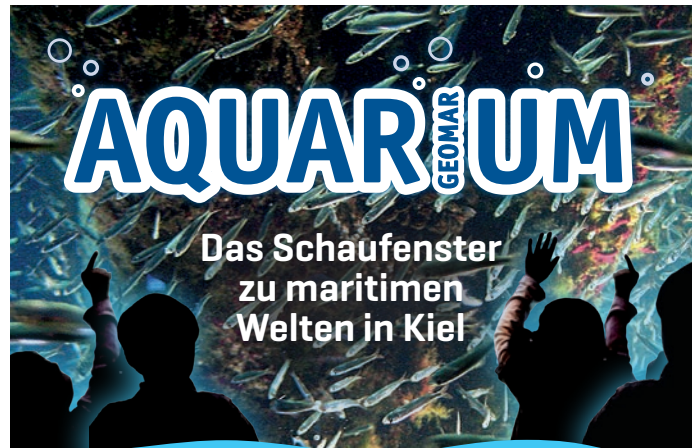


RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



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



Aquarium GEOMAR

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

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

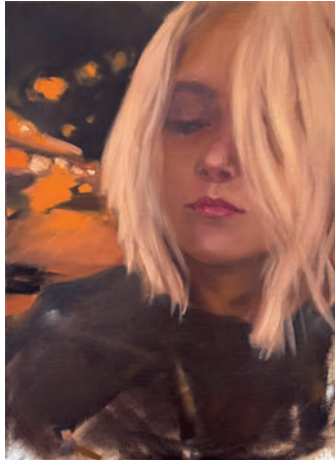
Seehundefütterung:
10:00 und 14:30 Uhr (außer Freitags)

Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise
auf unserer Homepage



Stille Melancholie UND STARKE MOMENTE

In der **Galerie RIECK** auf der Carlshöhe in Eckernförde ist derzeit noch bis zum 17. Juli eine schöne Ausstellung der skandinavischen Gegenwartskunst zu sehen: die dänische Malerin **Siri Gindesgaard**.



Die Künstlerin präsentiert erstmals in Deutschland eine facettenreiche Auswahl aktueller Arbeiten. Über 20 Gemälde geben Einblick in ihr faszinierendes Schaffen, in dessen Mittelpunkt figurative Darstellungen, meist weibliche Figuren in ruhigen, alltäglichen Situationen, sowie Stillleben stehen. Gindesgaard interessiert sich weniger für das Erzählerische, als für die Atmosphäre eines Moments. Ihre Bilder

Siri Gindesgaard – Selfportrait



Siri Gindesgaard – Searching For A Peaceful Place

entstehen aus Erinnerungen und Beobachtungen und zeichnen sich durch eine zurückhaltende, zugleich präzise Malweise aus, in der sich Motiv und Malprozess sichtbar verbinden.

Die Ausstellung ist Teil des abwechslungsreichen Programms der Galerie RIECK, die sich seit vielen Jahren auf großartige skandinavische Kunst spezialisiert hat und in Eckernförde auf der Carlshöhe Arbeiten vom frühen 20. Jahrhundert bis zur Gegenwart zeigt. Ergänzend werden ausgewählte Werke anderer nordischer Künstler präsentiert.

Die aktuelle Gindesgaard-Ausstellung bietet eine sehr gute Gelegenheit, eine ganz besondere zeitgenössische Künstlerin kennenzulernen– und zugleich die Vielfalt nordischer Kunst an einem Ort zu erleben. Sie erhalten unter www.galerie-riECK.de weitere Informationen zu der besuchenswerten Galerie und den von dieser vertretenen Künstler*innen.

Fotos: Galerie RIECK



Hans von Stegmann und Stein –
Regenbogensee im Frühling, 1936



Johannes Hänsch –
Ein Sommertag, Juli 1894



Gerhard Graf – Werderscher Damm
in Wildpark West 1, um 1925

Werke aus gut 100 Jahren

Das **Künstlermuseum Heikendorf** beleuchtet in seiner aktuellen Ausstellung die enge Verbindung von Landschaft, Lichtstimmung sowie Freilichtmalerei und zeigt zugleich den künstlerischen Austausch zwischen den europäischen Künstlerkolonien im Netzwerk euroart.

Die Schau „Rund um den Schwielowsee. Die Havelländische Malerkolonie“ rückt eine Reihe von interessanten Künstler*innen in den Fokus, die südwestlich von Potsdam gemalt haben. Es handelt sich bei der Havelländischen Malerkolonie nicht um eine Künstlerkolonie im eigentlichen Sinne, sondern vielmehr um eine lose Gemeinschaft von Künstlern. Als die Region Ende des 19. Jahrhunderts ein Ausflugsziel wurde, kamen auch Künstler*innen hierher, um die Landschaft mit ihren Gewässern, Wäldern und Wiesen zu malen. Der Ort Ferch und der einflussreiche Maler Karl

Hagemeister (1848–1933) spielten dabei eine besondere Rolle, denn das Gründungsmitglied der Berliner Secession lebte von 1884 bis 1892 in dem Dorf und war ein Vorreiter am Schwielowsee.

In der Ausstellung, die bis zum 30. August zu sehen ist, werden Werke von 25 Künstler*innen aus der Zeit zwischen den 1890er-Jahren bis zu einer Arbeit aus dem Jahr 1988 gezeigt. Es ist dabei anhand der einzelnen Arbeiten ein breites künstlerisches und motivisches Spektrum zu entdecken. Weitere Informationen unter www.kuenstlermuseumheikendorf.eu.

Fotos: Heiko Buhr



César Orrico –
Aquilon, 2019

Der Künstler César Orrico zeigt seine Werke im Eisenkunstguss Museum Büdelsdorf

Spaniens neuer Stern der Bildhauerkunst

Mit der Ausstellung „Numen“ präsentiert die Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen im **Eisenkunstguss Museum Büdelsdorf** erstmals in Deutschland bis zum 1. November die Arbeiten des international aufstrebenden spanischen Künstlers César Orrico.

César Orrico, geboren 1984 im nordspanischen Logroño, schafft Skulpturen, die klassisches Können mit moderner Bildsprache verbinden, Körperlichkeit und Bewegung in sensueller Spannung zeigen und dabei eine symbolisch-mystische Atmosphäre entfalten. Im Mittelpunkt seines Schaffens steht der menschliche Körper, den er mit beeindruckender anatomischer Genauigkeit wiedergibt und dessen Bewegungen er durch kraftvolle Dynamik und sinnliche Intensität gleichsam einfriert. Gleichzeitig strahlen die Arbeiten, besonders durch ihren Gesichtsausdruck, eine Ruhe und meditative Kraft aus, die eine emotionale und beinahe mystische Wirkung entfaltet. Dieses Spannungsfeld überträgt Orrico auch in die Auswahl und Kombination von Materialien: Bronze, Holz und Marmor unterstützen unterschiedliche Ansprüche an Körperlichkeit, Ausdruck und Bewegung. Die Ausstellung im Eisenkunstguss Museum zeigt eine Auswahl von 21 Arbeiten verschiedener Formate aus Bronze, in denen

sich Orrico mit Mythen und Archetypen auseinandersetzt. Mythologie versteht er nicht als Archiv der Vergangenheit, sondern als aktive Komponente unserer heutigen Denkstrukturen und -muster. Seine Arbeiten treten im Rahmen der Schau dazu in einen spannenden Dialog mit den Objekten der Dauerausstellung des Eisenkunstguss Museums. Unter das-eisen.de stehen Ihnen weitere Informationen zur der Ausstellung und dem Eisenkunstguss Museum Büdelsdorf zur Verfügung.

REDUZIERTER TICKETPREISE

KOOPERATION MIT DER NORDART 2026

Bei Vorlage eines Tickets der NordArt 2026 reduziert sich der Eintrittspreis im Eisenkunstguss Museum um 50 Prozent. Darüber hinaus erhalten NordArt-Besuchende bei Vorlage ihres Tickets beim Besuch der Gortorfer Sonderausstellungen von Rebecca Louise Law einen Rabatt in Höhe von 15 Prozent auf den Ticketpreis.

César Orrico

Numen



22.5.-1.11.
2026

www.das-eisen.de



**Eisenkunstguss
Museum
Büdelsdorf**

Landesmuseen SH



VERANSTALTUNGSTIPPS

IM JULI 2026

Foto: Pexels - Rahul Panoff (1)



ROBBI, TOBBI UND DAS FLIEWATÜÜT

Im Puppenspiel von Sonja Langmack nach der beliebten Geschichte von Boy Lornsen dreht sich alles um Freundschaft, Erfindergeist und eine außergewöhnliche Reise. Als Tobbi eines Nachts sein selbst erdachtes Fliewatüüt fertig vor der Tür entdeckt, beginnt das Abenteuer. Gebaut wurde das vielseitige Fahrzeug heimlich vom Roboterschüler Robbi, der damit eine wichtige Prüfung bestehen möchte. Gemeinsam starten die beiden zu einer spannenden Reise über Land, Wasser und durch die Luft. Dabei warten knifflige Aufgaben, überraschende Be-

gegnungen und aufregende Herausforderungen. Mit viel Fantasie, liebevoll gestalteten Figuren und einer guten Portion Humor bringt das Puppenspiel die zeitlose Geschichte von Robbi und Tobbi lebendig auf die Bühne und begeistert Kinder ab drei Jahren ebenso wie Erwachsene. Mehr Infos und Tickets sind erhältlich unter www.sh-landestheater.de.

**5. Juli, 11 Uhr •
Trauminsel, Schleswig**

Fotos: SH Landestheater / Viola Tharandt

DÜSTERLESEN: FRANKENSTEIN

Frankenstein. Der Mensch und sein Monster. Doch wer ist hier eigentlich monströs, und wer ist menschlich? Größenwahn, Fortschritts-glauben, Ausgrenzung: Themen von zeitloser Aktualität in einer klassischen Schauer-geschichte von Mary Shelley. Dieses Stück Weltliteratur gibt es nun als knapp 90-minütige Grusel-Lesung mit stimmungsvoller musikalischer Untermalung, live aufgeführt von Dusterlesen. Das Duo, bestehend aus Ambient-Musiker Janus Schwarz sowie Schauspieler und Regisseur Manfred Upnmoor, ist seit 2017

auf Schauerliteratur spezialisiert. Upnmoor (theater23) liest intensiv, facettenreich und mit vollem Körpereinsatz zu den atmosphärischen Sounds von Schwarz (Return Of The Living Dead, Ghostship). Mit Frankenstein bestreiten Dusterlesen ihre bereits vierte Saison in einer der schönsten Open-Air-Locations in Lübeck. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.theater23.de.

**Premiere: 5. Juli, 20 Uhr •
Naturbad Falkenwiese, Lübeck**





LESUNG: ARNO FRANK

Im Rahmen des Literatursommers stellt der Schriftsteller Arno Frank seinen viel beachteten Roman Ginsterburg vor. Die Geschichte führt in die Jahre 1935 bis 1945 und zeichnet das Leben einer deutschen Kleinstadt unter dem Nationalsozialismus nach. Im Mittelpunkt stehen vier Menschen, die die politischen Veränderungen beobachten, sich ihnen jedoch nicht entgegenstellen. Frank erzählt eindrucksvoll vom stillen Komplizentum einer Mehrheit, die durch Anpassung und Wegsehen Unrecht ermöglicht. Dabei entsteht ein vielschichtiges Bild einer Gesellschaft auf dem Weg in den Abgrund – beklemmend, atmosphärisch dicht und mit Parallelen, die bis in die Gegenwart reichen. Eine Lesung, die zum Nachdenken anregt. Tickets sowie weitere Lesungen des Literatursommers unter www.literaturhaus-sh.de.

9. Juli, 18 Uhr • Museumsberg, Flensburg

OUTFIELD WESTWOOD

Outfield Westwood aus Angeln bringen die grüne Insel in den Norden: Die Irish-Folk-Band begeistert mit einem abwechslungsreichen Programm aus traditionellen Balladen, mitreißenden Trinkliedern und modernen Folk-Klassikern. Rund 60 Songs gehören zum Repertoire der Musiker, die bekannte irische Melodien mit frischen Arrangements und viel Spielfreude auf die Bühne bringen. Mal melancholisch, mal temperamentvoll, erzählen die Lieder von Sehnsucht, Freiheit und dem Leben zwischen Pub und Küste. Mehr Infos und Tickets: www.muehle-munkbrarup.de

4. Juli, 19 Uhr • Mühle Munkbrarup



THE QUEEN'S SIX

The Queen's Six, das renommierte Ensemble aus Windsor Castle, gastieren mit ihrem neuen Programm „On Her Majesty's Secret Service“ in der St. Marien-Kirche. Die A-cappella-Musiker*innen gehören zum Chor der St. George's Chapel und singen regelmäßig bei Gottesdiensten und offiziellen Anlässen der Royal Family. Musikalisch spannt das Konzert einen Bogen von Renaissance-Komponisten wie William Byrd und Thomas Tallis bis zu modernen James-Bond-Klassikern und Billie Eilishs „No Time To Die“. Brillante Stimmen, königliches Flair und Vokalkunst auf höchstem Niveau versprechen einen außergewöhnlichen Konzertabend.

18. Juli, 19.30 Uhr • St. Marien-Kirche, Flensburg

NILS LANDGREN TRIFFT FESTIVALORCHESTER

Wenn Jazz auf große Sinfonik trifft, entstehen besondere Klangwelten. Mit dem Schleswig-Holstein Festival Orchestra präsentiert Posaunenstar Nils Landgren Vincent Peiranis faszinierende Komposition „Time Reflexions“. Unter der Leitung des Grammy-prämierten Dirigenten Teddy Abrams erklingt außerdem Richard Strauss' monumentales Meisterwerk „Also sprach Zarathustra“. Ein mitreißender Konzertabend in der einzigartigen Atmosphäre der NordArt. Karten unter www.shmf.de.

10. Juli, 19.30 Uhr • NordArt, Büdelsdorf





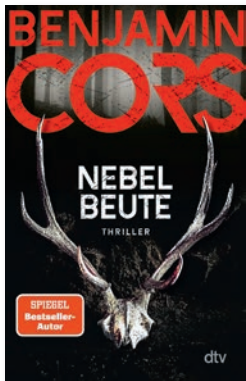
EMILIE & FRIENDS

Wenn die Abendsonne den Großen Plöner See in warmes Licht taucht, sorgen Emelie & Friends am Bootshafen für den passenden Soundtrack. Sängerin und Gitarristin Emelie steht seit 2013 auf der Bühne und begeistert mit ihrer vielseitigen Stimme. Gemeinsam mit ihrer Band präsentiert sie einen abwechslungsreichen Mix aus Pop- und Rockklassikern, Hits der Neuen Deutschen Welle sowie aktuellen Chartsongs. Direkt am Wasser entsteht eine entspannte Open-Air-Atmosphäre, die zum Verweilen, Mitsingen und Genießen einlädt. Mit Blick auf die Boote, kühlen Getränken und kleinen Snacks verspricht das Bootshafenkonzert einen stimmungsvollen Sommerabend am See. Mehr zu Emelie unter www.emelie-musik.de.

9. Juli, 20 Uhr • Bootshafen, Plön

SCHUBYS BUCHTIPP

NEBELBEUTE



Mila Weiss ist auf der Jagd. Tief in den Bergen will sie endlich ein Phantom aus ihrer Vergangenheit stellen: Johannes Toblach. Doch am Tag ihrer Ankunft wird eine Leiche in den Bäumen gefunden, gefangen in einem Netz aus Seilen. Und für Mila stellt sich die Frage: Ist sie die Jägerin oder die Gejagte? Stück für Stück kommt sie ihrem Ziel näher – bis sie plötzlich spurlos verschwindet.

Die Gruppe 4, geleitet von Jakob Krogh, macht sich sofort auf die Suche. Sie stoßen auf ein abgelegenes Bergdorf, in dem nur das Schweigen noch dichter ist als der Nebel. Das Team wird in das grausame Spiel eines Serienmörders verstrickt, der sich in den Schatten der Wälder verbirgt. Und ganz offenbar Mila in seiner Gewalt hat ...

Benjamin Cors, dtv, 384 S., 13 Euro

Nach „Krähentage“ und „Aschesommer“ folgt der dritte Band der Gruppe4-Reihe mit den Ermittlern Jakob Krogh und Mila Weiss. Wieder einmal ein packender Pageturner!
***** 5 von 5 Sternen

LESUNG: DORA HELDT

Dora Heldt gehört zu den erfolgreichsten deutschen Autorinnen der Gegenwart. Mit ihren Romanen erobert die gebürtige Sylterin regelmäßig die Bestsellerlisten, viele ihrer Bücher wurden zudem verfilmt. Am 7. Juli ist sie in Lübeck zu Gast und liest aus ihrem neuen Roman „Zwischen Gut und Böse“. Im Mittelpunkt steht Rentner Karl Sönnigsen, der eigentlich nur seiner Langeweile

entkommen möchte. Als jedoch ein totes Schaf auftaucht und sich niemand für den Fall zu interessieren scheint, gründet er kurzerhand die „Soko Schaf“ und beginnt zu ermitteln. Mit viel norddeutschem Humor, skurrilen Figuren und überraschenden Wendungen bildet der Roman den dritten und letzten Band von Heldts beliebter Sylt-Krimi-Reihe. Karten gibt es für 12 Euro in der Buchhandlung.



7. Juli, 20 Uhr • Hugendubel, Lübeck



LA DELIO VALDEZ

Das 15-köpfige Orchester aus Buenos Aires verbindet seit 2009 traditionelle lateinamerikanische Klänge mit Einflüssen aus Salsa, Rock, Jazz und Reggae zu einem unverwechselbaren Sound. Genossenschaftlich organisiert und unabhängig geführt, versteht die Band Musik als Ausdruck von Gemeinschaft und Identität. Nach gefeierten Konzerten vor zehntausenden Fans und dem Erfolgsalbum „El Desvelo“ kommen La Delio Valdez mit ihrer energiegeladenen Mischung aus Tanz, Leidenschaft und orchestraler Wucht wieder auf die Bühne. Mehr Infos und Tickets: www.fabrik.de

17. Juli, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg

Ein Abend.

DREI BANDS. EINE STADT.

Das Festival im Festival: „Flens 345“ bringt die Flensburger Musikszene in die Brauerei.



Jule Söseemann (l.), die Band Soulshine und Frankly (u.) sind am 22. August bei „Flens 345“ dabei.

Vom 24. Juli bis 28. August verwandelt die 32. Flensburger Hofkultur die Fördestadt erneut in eine besondere Open-Air-Bühne. In historischen Höfen treffen regionale Künstlerinnen und Künstler auf internationale Gäste und schaffen jene Atmosphäre, die das Festival seit Jahren zu einem festen Bestandteil des Flensburger Sommers macht. Neben Konzerten, Lesungen, Film und Kabarett rückt in diesem Jahr vor allem ein neues Format in den Fokus: „Flens 345“ am 22. August im Hof der Flensburger Brauerei. Drei Bands, jeweils 45 Minuten Musik und eine Bühne für die Vielfalt der heimischen Szene – ein Festival im Festival.

AUSSERGEWÖHNLICH REGIONAL

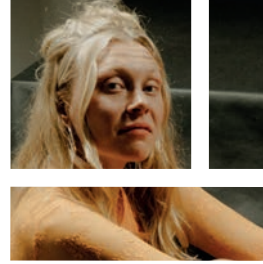
Den Auftakt macht Jule Söseemann, die mit ihrem Soloprojekt dem klassischen Singer-Songwriter-Genre eine ganz eigene Handschrift verleiht. Zwischen Dänisch, Deutsch und Englisch erzählt die 25-Jährige von Freundschaft, Liebe und den kleinen Geschichten des Lebens. Mit ihrer kraftvollen Stimme und ihrer offenen Art schafft sie vom ersten Ton an eine unmittelbare Nähe zum Publikum.

Anschließend übernehmen Soulshine die Bühne. Die erfahrenen Musiker gehören seit Jahren zur Flensburger Musiklandschaft und verbinden Blues und Rock zu einem kraftvollen Sound. Inspiriert von Künstlern wie John Mayer oder Gov't Mule präsentieren sie handgemachte Musik voller Energie, Spielfreude und Leidenschaft.

Den Abschluss bildet Frankly, das Solo-Projekt von Leon Kraack, der vielen bereits aus Bands wie Salamanda oder als Gitarrist von Alli Neumann bekannt ist. Sein Sound bewegt sich zwischen Freak-Folk, Country und experimenteller Elektronik – mal rau, mal verspielt, immer tanzbar. Gemeinsam mit seiner Band lässt er die Bierlager der Brauerei vibrieren und präsentiert erstmals live sein neues Album, das genau an diesem Wochenende erscheint.

„Flens 345“ steht exemplarisch für das, was die Flensburger Hofkultur seit mehr als drei Jahrzehnten auszeichnet: die Verbindung besonderer Orte, außergewöhnlicher Musik und der kreativen Vielfalt der Region. Drei Bands, ein Hof, Flensburger Musik und Flensburger Getränke – mehr Sommer in Flensburg geht kaum.

Mehr zu „Flens345“ sowie das gesamte Programm der 32. Flensburger Hofkultur gibt's unter www.flensburger-hofkultur.de.



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



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

VERANSTALTUNGEN



ANNIE & THE CALDWELLS

Fast ein halbes Jahrhundert nach ihrer ersten Aufnahme erlebt Annie Caldwell eine erstaunliche musikalische Wiederentdeckung. Nachdem David Byrne das lange vergessene Album der Staples Jr. Singers neu veröffentlichte, gründete die Sängerin gemeinsam mit ihrer Familie Annie & The Caldwelles. Das Debütalbum von 2025 wurde von Kritikern gefeiert und verbindet Gospel, Soul und Funk zu einem mitreißenden Sound. Auf der Bühne entfaltet die Band aus Mississippi eine besondere Energie – authentisch, spirituell und voller Lebensfreude. Mehr Infos und Tickets unter www.nica-jazzclub.de.

14. Juli, 18.30 Uhr • Nica Jazz Club, Hamburg



4. FOLKFESTIVAL

Beim 4. FolkFestival auf Hof Akkerboom stehen handgemachte Musik und internationale Folk-Klänge im Mittelpunkt. Bands aus Schleswig-Holstein, Dänemark, Irland und Schottland sorgen für ein abwechslungsreiches Programm. Mit dabei etwa die dänische Formation Svøbsk (Foto), die traditionelle Folkmusik mit einem modernen, lebendigen Ausdruck verbindet. Dazu gibt es Spezialitäten aus dem Backhaus, Gegrilltes, Kuchen und kühle Getränke. Der Eintritt ist frei. Mehr Infos und das gesamte Programm gibt's unter www.hof-akkerboom.de.

19. Juli, 14 bis 18.30 Uhr • Hof Akkerboom, Kiel

LITURGY & RANA

Zwischen spiritueller Klangsuche und roher Intensität: Auf der MS Stubnitz treffen zwei außergewöhnliche Bands der internationalen Black-Metal-Szene aufeinander. Liturgy (Foto) um Haela Ravenna Hunt-Hendrix verbindet auf einzigartige Weise Metal, experimentelle Musik, klassische Elemente und sakrale Rituale zu einem mitreißenden Gesamtkunstwerk. Nach einem Soloauftritt im Vorjahr kehrt die US-Formation nun als komplette Band zurück. Mit dabei ist außerdem Rana aus Deutschland. Ihr gefeiertes Debütalbum „Richtfeuer“ vereint rasenden Black Metal mit Neo-Crust, treibenden D-Beat-Rhythmen, beschwörenden Atmosphären und schwerem Doom. Mehr Infos und Tickets unter www.stubnitz.com.

19. Juli, 20.30 Uhr • MS Stubnitz, Hamburg



ZAUBER & KLANG

Wenn Musik auf Magie trifft, sind Staunen und Überraschungen garantiert: Der schwedische Klarinettenist Magnus Holmander verbindet virtuosos Spiel mit verblüffenden Zaubertricks. Gemeinsam mit der ukrainischen Akkordeonistin Irina Serotyuk entführt er das Publikum in eine Klangwelt voller Kontraste. Tango, osteuropäische Folklore, skandinavischer Jazz und klassische Musik verschmelzen zu einem ebenso farbenreichen wie außergewöhnlichen Konzerterlebnis. Ein Abend voller Fantasie, Virtuosität und magischer Momente. Mehr Infos und Karten unter www.shmf.de.

20. Juli, 19.30 Uhr • Schallplattenmuseum, Norderhof



Fotos: Eric Welles-Nyström / Liturgy / Radosław Kaźmierczak

Klangvolle Sommerabende in St. Marien

*Musikgenuss bei freiem Eintritt:
Die Sommerkonzerte in der Rends-
burger Stadtkirche laden wieder zu
abwechslungsreichen Abenden ein.*

Auch diesen Sommer wird die Rendsburger Stadtkirche St. Marien wieder zur Bühne für ganz besondere Konzerterlebnisse, wenn die evangelische Kirchengemeinde im Juli und August jeden Mittwoch um 18.10 Uhr zu ihrer beliebten Sommerkonzertreihe einlädt.

ROMANTISCHE KLÄNGE

Den Auftakt macht am 1. Juli ein festliches Konzert für Trompete und Orgel. Trompeter Morten Jensen musiziert gemeinsam mit Kirchenmusiker Volker Linhardt, der sowohl an der

Chororgel als auch an der Gläsernen Orgel zu erleben ist. Eine Woche später steht die Romantik im Mittelpunkt: Unter dem Titel „Romantik satt“ gestalten Cellist Volker Bonsack und Volker Linhardt am Kunstharmonium einen Abend voller klanglicher Wärme und Ausdruckskraft.



VON FRÜHBAROCK BIS PIAF

Am 15. Juli erklingen Werke geistlicher Musik des Frühbarock mit Anne-Beke Sontag (Mezzosopran) und Tobias Tietze an der Theorbe. Die Verbindung von Wort und Musik prägt das Konzert am 22. Juli, wenn Countertenor Carsten Henschel und Organistin Juliane Felsch-Grunow „Paul Gerhards Sprachwunder in Texten und Liedern“ vorstellen. Den Juli beschließt schließlich ein musikalischer Ausflug nach Frankreich: Mit „PIAF-ESQUE“ widmen sich Sängerin Cate Evens (Foto) und Pianist Markus Schröder den unvergesslichen Chansons von Édith Piaf. Weitere Informationen und das Programm für August gibt es unter www.kirchengemeinde-rendsburg.de.

Foto: Sven Müller

STÜHRWOLDT & SCHNOOR

Biobauer und Autor Matthias Stührwoldt und Achim Schnoor haben ein ganz eigenes Programm op Platt entwickelt: Mit einer Gitarre, zwei Stimmen und viel Gefühl präsentieren die beiden zärtliche, romantische und hymnische Songs, aber auch nachdenkliche und mitunter abgründige Stücke. Dazwischen erzählt Stührwoldt Geschichten aus dem norddeutschen Alltag – mal augenzwinkernd, mal berührend, stets mit seinem unverwechselbaren Blick auf die Menschen und das Leben zwischen Küste, Dorf und Bauernhof. Karten unter www.lutterbeker.de.

11. Juli, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



Fotos: Stührwoldt & Schnoor / Testament



TESTAMENT

Mit Testament gastiert eine der wichtigsten Thrash-Metal-Bands der Welt in der Pumpe. Seit den frühen 1980er-Jahren stehen die Kalifornier für messerscharfe Riffs, explosive Drums und kompromisslose Live-Shows. Auch nach mehr als vier Jahrzehnten wirkt die Band um Sänger Chuck Billy und Gitarrist Eric Peterson so kraftvoll wie eh und je. Das aktuelle Album „Titans of Creation“ verbindet klassische Thrash-Wurzeln mit modernen und progressiven Elementen. Wenn Testament die Bühne betreten, sind Tempo, Präzision und geballte Metal-Energie garantiert. Mehr Infos und Tickets unter www.diepumpe.de.

4. August, 19 Uhr • Die Pumpe, Kiel

Der Geheimitipp unter den Festivals

Abseits von *Mainstream* und Massenbetrieb hat sich das **Enzo Festival** längst einen Namen gemacht. Am 7. und 8. August verwandelt sich Wagersrott wieder in einen Treffpunkt für alle, die neue Lieblingsbands entdecken möchten.



Zum Line-up gehören u. a. Bratakus aus Schottland (l. o.), The Melmacs aus Dresden (r. o.), Götz Widmann sowie Erection aus Regensburg.



Wenn am 7. und 8. August die ersten Gitarrenriffs über die Felder von Wagersrott schallen, beginnt eine neue Ausgabe des Enzo Festivals. Was einst als kleines Musikprojekt begann, hat sich längst zu einer festen Größe in der norddeutschen Festivallandschaft entwickelt. Trotzdem gilt die Veranstaltung noch immer als echter Geheimitipp – vor allem für alle, die abseits bekannter Charts nach neuen Klängen suchen.

MUSIK OHNE SCHUBLADEN

Veranstalter Enzo Giovanni Panozzo und die Kulturwert gGmbH präsentieren auch in diesem Jahr mehr als 20 Bands auf zwei Bühnen. Das musikalische Spektrum reicht von Rock, Ska, Punk und Reggae über Funk, Swing und Rock'n'Roll bis hin zu Folk, Country und Liedermacher-Musik. Statt auf große Namen setzt das Festival bewusst auf spannende Entdeckungen und musikalische Vielfalt.

Internationale Gäste aus Argentinien, Schottland, Dänemark, Italien und den Niederlanden treffen dabei auf zahlreiche Bands aus Norddeutschland und dem übrigen Bundesgebiet. Mit dabei sind unter anderem 42 Decibel, Bratakus, Götz Widmann, Kafka, Powersolo, Skassapunka, The Movement und Skyline Green.

BANDS ZUM ENTDECKEN

„Auch in diesem Jahr konnten wir wieder ein buntes Musikprogramm auf die Beine stellen, mit Bands, von denen wir denken, dass unsere Gäste sie lieben werden – auch wenn sie sie vorher vielleicht (noch) nicht kannten“, sagt Veranstalter Enzo Giovanni Panozzo. Karten gibt es im Vorverkauf für 80 Euro auf der Festival-Website oder in der Buchhandlung Schröder in Süderbrarup, Insound Kiel oder im Kaffeehaus Flensburg. Mehr Infos und das gesamte Line-up gibt's unter www.enzo-festival.de.



SOMMERORTE, SOMMERWORTE

Vom 16. bis 19. Juli werden mit der neuen Reihe „Sommerorte Sommerworte“ vier besondere Schauplätze zur Bühne für acht Autorinnen, die zeigen, wie vielfältig und lebendig die zeitgenössische Literaturszene Lübecks ist. Der Auftakt führt an die Wakenitz in den traditionsreichen Lübecker Yacht-Club. Dort eröffnen Angela Detmers und Anna Husen die Reihe mit Geschichten voller norddeutscher Atmosphäre, Erinnerungen und Sommerstimmung. Am folgenden Abend verwandelt sich das historische Altstadtbad Krähenteich in einen literarischen Treffpunkt unter freiem Himmel. Karla Letterman und Anna Hasenfuß sorgen hier mit ihren Texten für einen Abend voller Leichtigkeit, Humor und Wärme. Einen Kontrast dazu bietet der Sommergarten der Evangelisch-Reformierten Kirche. Zwischen historischen Mauern und viel Grün lesen Meike Winnemuth und Julie Weißbach Texte, die große Erzählkunst mit modernen Perspektiven verbinden. Zum Abschluss geht es an einen der verborgensten Orte der Stadt: de Lübsche Schut. Direkt am Wasser lassen Insa Ritterhoff und Jana Nitsch die Reihe mit poetischen Bildern, Fantasie und emotionalen Geschichten ausklingen. Das genaue Programm und Tickets gibt's unter www.literaturforumluebeck.de.



Die Organisatorinnen Simone Luers (li.) und Hilke Flebbe freuen sich auf die Lesereihe.

Schriftstellerin Meike Winnemuth liest am 18. Juli.



16. bis 19. Juli • verschiedene Orte, Lübeck

STRANDGUT FESTIVAL

Am 25. Juli verwandelt sich der Südstrand von Eckernförde wieder in eine große Open-Air-Tanzfläche. Beim Strandgut Festival treffen elektronische Beats auf feinen Sand und den Blick über die Eckernförder Bucht. Für die vierte Ausgabe haben sich unter anderem Alle Farben, Gestört aber GeiL, Jerome, Noel Holler und Darren Dreyer angekündigt. Von mittags bis in den Abend hinein sorgt das Elektrofestival direkt am Wasser für Urlaubsstimmung, Ibiza-Vibes und ausgelassene Sommerparty-Atmosphäre. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.strandgut-festival.de.

25. Juli, 12 bis 22 Uhr • Südstrand, Eckernförde



Fotos: Literaturforum Lübeck (2) / Pascal Griseat / Julia Zenk

KIDDIES OPEN-AIR



Das Kiddies Open-Air feiert Premiere auf dem Nordmarksportfeld! Es erwartet Besucher*innen ein buntes Spektakel mit Kinderdisco, Walking Acts, Zauberei, Kinderschminken, Playground, Food und Drinks sowie jeder Menge Spiel und Spaß. Das Line-up verspricht beste Unterhaltung: Die Dino-Metal-Band Heavy-saurus bringt echte Riffs in die Kinderherzen, während Herr Jan mit „Alternative Kindiemukke“ zwischen Reggae und Hip-Hop für Tiefgang sorgt und Konrad Stöckel (Foto) als verrückter Wissenschafts-Comedian mit krachenden Experimenten begeistert. Tickets unter www.kiddies-openair.de.

23. August • Nordmarksportfeld, Kiel



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, Nicolas Rexin, Maren Urbat, Sonja Woldt

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Illustrationen:
Adobe Stock

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

Mirja Katinka Terhaar:
mk.terhaar@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 62

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. AUGUST.



DORFGLÜCK IM NORDEN

Überall im Land entsteht Neues zwischen Feldern und Dorfanger. Wir besuchen Initiativen, die regionale Versorgung stärken, sprechen mit Landwirtinnen und Landwirten über kurze Wege und zeigen, wie moderne Dorfläden zum Treffpunkt werden. Wenn Sie eine Idee oder ein Projekt teilen möchten, schreiben Sie uns gern an redaktion@verlagskontor-sh.de.

ZU BESUCH IN ECKERNFÖRDE

Meeresluft, Altstadtflair und entspannte Adressen: Unsere Stadtstrecke führt uns nach Eckernförde. Wir zeigen Ihnen die schönsten Routen durchs Hafenviertel, über den Strand und in die kleinen Gassen der Altstadt. Dazu gibt's ein paar Empfehlungen für Lieblingsplätze zum Bummeln, Cafés mit Blick aufs Wasser und Läden mit nordischem Charme.



SOMMERKULINARIK DRAUSSEN GENIEßEN

Wenn die Tage lang werden, schmeckt es unter freiem Himmel einfach am besten. Wir stellen regionale Spots für Picknicks vor, testen Biergärten mit guter Küche und sammeln Adressen, an denen leckere Genüsse den Spätsommer verfeinern. Dazu gibt es Ideen für einfache Outdoor-Rezepte, die das Essen im Freien besonders machen.



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.

WARUM MEHR BEZAHLEN, WENN ES SAND JENSEN GIBT?



Jetzt ausgewählte Neu- und Elektrofahrzeuge mit Preisvorteilen von bis zu 29%** sichern.

Probefahrt

Finanzierung

Werkstatt

www.sandjensen.de

Fiat Grande Panda La Prima 44 kWh

UVP** des Herstellers für den Neuwagen € 31.190,-

ELEKTO-AUTO ⚡

Neuwagen mit Tageszulassung, EZ. 04/2026, 1 km,
kW 83 / PS 113, elektrische Reichweite: 322 km

- 5 Jahre/ 150.000 km Hersteller-Garantie
- Tempomat
- Navigation
- Frontscheibe beheizbar
- Rückfahrkamera
- Lenkrad-Heizung

*WLTP-Verbrauch komb.: 17,4 kWh/100 km,
CO2 Emissionen komb.: 0 g/km, CO2 Klasse: A,
Batteriegröße 44 kWh

€ 22.995,-



-26%



Citroen ë-C3 Aircross + Extended Range 54 kWh

UVP** des Herstellers für den Neuwagen € 32.940,-

ELEKTO-AUTO ⚡

Neuwagen mit Tageszulassung, EZ. 05/2026, 1 km,
kW 83 / PS 113, elektrische Reichweite: 392 km

- Einparkhilfe hi, inkl. Rückfahrkamera
- Teilleider
- Scheinwerfer Eco-LED
- Tempomat
- Apple CarPlay & Android Auto

*WLTP-Verbrauch komb.: 16,7 kWh/100 km,
CO2 Emissionen komb.: 0 g/km, CO2 Klasse: A,
Batteriegröße 54 kWh

€ 24.995,-



-24%

BMW iX2 eDrive20 M Sport Premium

UVP** des Herstellers für den Neuwagen € 60.190,-

ELEKTO-AUTO ⚡

EZ. 10/2025, 10.000 km, kW 150 / PS 204,
elektrische Reichweite: 476 km

- Premium & M Sport
- Alcantara
- AHK schwenkbar
- Driving Assistant Plus
- Abstandsregeltempomat

*WLTP-Verbrauch komb.: 16,2 kWh/100 km,
CO2 Emissionen komb.: 0 g/km, CO2 Klasse: A,
Batteriegröße 65 kWh

€ 44.995,-



-25%

Citroen C5 Aircross 1.2145 MHEV MAX

UVP** des Herstellers für den Neuwagen € 40.860,-

NEUES MODELL

Neuwagen mit Tageszulassung, EZ. 12/2025, 1 km,
kW 107 / PS 145

- Drive-Assist-Paket 2.0
- Teilleider
- ACC
- 360° Grad Kamera
- Head-Up-Display

*WLTP-Verbrauch komb.: 5,6 l/100 km,
CO2 Emissionen komb.: 126 g/km, CO2 Klasse: D

€ 29.995,-



-27%

Peugeot 3008 GT MHEV 145

UVP** des Herstellers für den Neuwagen € 45.129,-

Neuwagen mit Tageszulassung, EZ. 12/2025, 1 km,
kW 107 / PS 145

- Panorama Navigations-Paket
- Keyless-Go & Entry
- ACC inkl. Stop-& Go Funktion
- Lenkradheizung
- 2-Zonen-Klimaautomatik

*WLTP-Verbrauch komb.: 5,7 l/100 km,
CO2 Emissionen komb.: 128 g/km, CO2 Klasse: D

€ 31.995,-



-29%

Keine Haftung für Druck- & Schreibfehler Irrtum und Zwischenverkauf vorbehalten

*Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO2-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO2-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der Deutschen Automobil Treuhand GmbH (DAT), Hellmuth-Hirth-Straße 1, 73790 Ostfildern-Schramhausen bzw. im Internet unter www.dat.de/co2/ uneigentlich erhältlich ist.

**Preisvorteil in Prozent von der UVP des Herstellers für den Neuwagen

Der Kia EV3.

Erlebe das Außergewöhnliche.



Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Der Kia EV3: dein vollelektrischer Wegbereiter. Mit seiner herausragenden Reichweite bringt dich der Kompakt-SUV entspannt ans Ziel. Das einzigartige Design und die innovative Technologie machen den Kia EV3 zu deinem Statement für die Straße. Und mit 460 Liter Laderaumvolumen bietet er dir Platz für alles, was dir wichtig ist. Erlebe den Kia EV3 jetzt bei einer Probefahrt!

Kia EV3 58,3-kWh; 150 kW; FWD; Air, 150 kW (204 PS), schon für € 249,- monatlich¹

Hauspreis	€ 34.500,-	48 mtl. Raten à	€ 249,-
Anzahlung	€ 5.000,-	Schlussrate	€ 20.003,-
Nettodarlehensbetrag	€ 29.500,-	Effektiver Jahreszins	2,49 %
Laufzeit in Monaten	48	Gebundener Sollzinssatz p. a.	2,46 %
Gesamtleistung	20.000 km	Gesamtbetrag	€ 31.955,-

Kia EV3 58,3-kWh; 150 kW; FWD; Air (Strom/Reduktionsgetriebe); 150 kW (204 PS): Stromverbrauch kombiniert 14,9 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert 0 g/km; CO₂-Klasse A. Reichweite bis zu 436 km.²

NEHRKORN | 19 34
QUALITÄT IN BEWEGUNG

Heinrich Nehr Korn GmbH & Co. KG
Zur Bleiche 49 und 52 | 24941 Flensburg
Tel. 0461-99800 | Mail: kia@nehrkorn.de
www.kia-nehrkorn-flensburg.de



¹ Ein unverbindliches Finanzierungsbeispiel der KIA Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Europa-Allee 22, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Teilkaskoversicherung. Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Überführungskosten bereits im Preis inkludiert. Fahrzeugpreis und Anzahlung inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 31.08.2026.

² Die Reichweite wurde nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren ermittelt. Die individuelle Fahrweise, Geschwindigkeit, Außentemperatur, Topografie und Nutzung elektrischer Verbraucher haben Einfluss auf die tatsächliche Reichweite und können diese u. U. reduzieren.