

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

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

JULI 2026 • KOSTENLOS

Sommer & Sonne satt

AUSFLUGSTIPPS, EISREZEPTE UND GANZ VIEL MEER

Farbenfroh verkleiden

MARLIES HARMS – EINE SCHNEIDERIN DER TRÄUME



STRANDHOTEL

Willkommen an der Ostsee

Ihr Lieblingsplatz für eine Auszeit an der Ostsee.



Der Johanniter- Hausnotruf

Zuhause und
unterwegs ein gutes
Gefühl.



JOHANNITER

Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf

0800 966 7 336

(gebührenfrei)



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 Saft-spezialitäten

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 zu- sammengestellt. 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 Eisre- zepte. 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 Norder- stedterin 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 prä- sentieren wir Ihnen den Ferien- und Freizeitpark **Weissenhäuser Strand**. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 38.

Titel: © Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand

THEMIEN

JULI 2026

COVER | Weissenhäuser Strand Betriebs GmbH & Co. KG

Entspannung trifft Abenteuer:
Weissenhäuser Strand..... 38

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Düt & Dat 6
Sommerfreuden – Das ist los im Juli 2026..... 10

TWÜSCHEN BINNENLAND UND WATERKANT

Einfach mal abtauchen – Badeseen im Binnenland.... 16
Förde Fräulein: Fünf Orte, die Schleswig-Holstein zum Erlebnis machen..... 22

Ebbe und Flut und die Sache mit dem „Karussell-Schwung“ 26



52

Sonne, Sand und Silhouetten
Trendige Bademoden



16

Einfach mal abtauchen
Badeseen im Binnenland

HAPPY FAMILY

Verirren leicht gemacht – Irrgärten im Norden 34
Entspannung trifft Abenteuer:
Weissenhäuser Strand..... 38

SO SCHMECKT DER NORDEN

Eiskalt – Eisrezepte für den Sommer 40
„Wasser ist doch immer bio, oder nicht?“ 48

Regionaler Hochgenuss bei „Käse trifft Wein“ 50

MODE & BEAUTY

Sonne, Sand und Silhouetten –
Trendige Bademoden..... 52
Die Schneiderin der Träume: Marlies Harms..... 56

GESUND & FIT BIS INS ALTER

„Longevity“: Die Kunst, jung zu bleiben 60

HAUS, HOF & GARTEN

Outdoorliving: Die Terrasse als neues
Lieblingszimmer 64

40

Eiskalt – Eisrezepte für den Sommer



KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juli 72
Veranstaltungshighlights 76

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial 3
Impressum 82
Vorschau August 82



10

Sommerfreuden
Das ist los im Juli

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



much too much
second love jewelry

Schöner Schmuck mit Geschichte



Mit Liebe für Sie ausgesucht

Glückstädter Straße 14
24576 Mönkloh
Tel.: 0 41 92 / 877 90 93
service@much-too-much.de
www.much-too-much.de



DÜT & DAT

IM JULI 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Ozzy

SELBSTBEWUSST & LIEBENSWERT



Ozzy, geboren 2024, ist ein Kater mit Charakter – laut, selbstbewusst, manchmal etwas chaotisch und dabei unglaublich liebenswert. Der hübsche schwarze EKH-Mix sucht Menschen, die seine direkte Art zu schätzen wissen. Privatsphäre? Kennt Ozzy nicht. Er möchte überall dabei sein, mischt sich mitten ins Geschehen und sorgt für jede Menge Leben, Spaß und gute Laune. Artgenossen braucht er nicht, denn andere Katzen haben es mit dem temperamentvollen Einzelgänger meist nicht leicht. Kinder sollten bereits im Teenageralter sein. Für Ozzy ist Freigang in verkehrsberuhigter Umgebung unverzichtbar. Wer Ozzy kennenlernen möchte, erfährt mehr unter www.tierheim-elmshorn.de.

KOSTENLOS INS MUSEUM

Noch bis zum 15. November können Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren mit der MuseumsCard kostenlos mehr als 130 Museen, Ausstellungen und kulturelle Bildungsorte in Schleswig-Holstein besuchen. Die MuseumsCard wird in diesem Jahr 20 Jahre alt. „Museen machen Geschichte, Kunst und Wissenschaft erlebbar und begreifbar. Sie haben die Kraft, Kinder und Jugendliche staunen zu lassen und ihre Neugier zu wecken“, sagt Martina Harand, vom Ministerium für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur über die Aktion. Mehr Infos und alle teilnehmenden Museen finden Sie unter www.meine-museumscard.de.

Foto: MuseumsCard



Schüler*innen aus Eckernförde nahmen die ersten Karten entgegen.

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

IN HAMBURG MELDUNG TROCKENER GEWÄSSER MÖGLICH

Nach einem regenreichen Februar blieben März und April in Hamburg deutlich zu trocken. Sinkende Pegel setzen Flüssen, Bächen und Seen zu, teils fallen Abschnitte trocken. Die Umweltbehörde BUKEA reaktiviert daher das Meldeportal „Trockener Bach“: Hamburger*innen können niedrige Wasserstände oder ausgetrocknete Gewässerabschnitte einfach und anonym melden. Die Daten bilden die Basis für Schutz- und Anpassungsmaßnahmen.

Infos: www.hamburg.de/go/niedrigwasser



Foto: Adobe Stock



Foto: Förde Fraulein

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 Leuchttour 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

Der Lebensart Newsletter

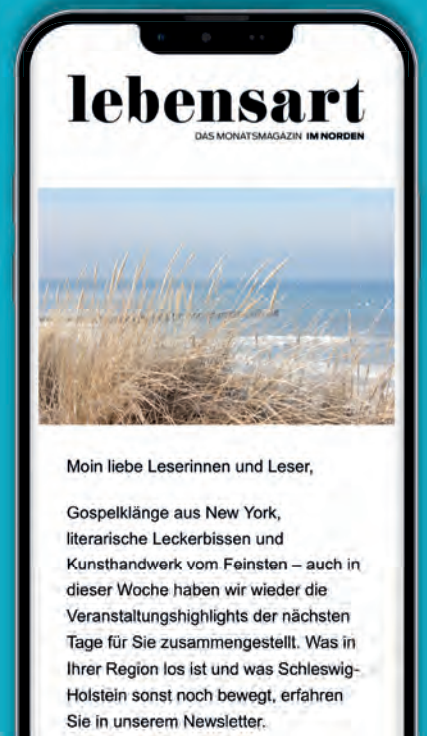
Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



Scan
me!



www.lebensart-sh.de/newsletter



Moin liebe Leserinnen und Leser,

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



Foto: © Agentur 54° Felix König

IB.SH-JAZZ- AWARD FÜR BEN PRECHTL

Der 22-jährige Kieler Saxophonist Ben Prechtel erhielt den IB.SH-JazzAward 2026. Mit tiefem Verständnis der Jazztradition und einer eigenständigen künstlerischen Handschrift überzeugte er die Jury. Für den 22-jährigen Kieler steht fest: „Das ist eine riesengroße Ehre und eine tolle Bestätigung und Motivation, dass ich auf dem richtigen Weg bin.“ Die Auszeichnung erfolgte am 26. Juni 2026 bei JazzBaltica in Timmendorfer Strand.

ERÖFFNET

UNIVERSITÄRES HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM DES UKE

Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf hat das Universitäre Herz- und Gefäßzentrum (UHZ) eröffnet. Unter einem Dach arbeiten künftig Kardiologie, Herzchirurgie, Kinderherzmedizin, Gefäßmedizin, Pneumologie und Thoraxchirurgie sowie eine Dialyseeinheit. Der Neubau bietet 15 Stationen, neun OP-Säle, zehn Interventionssuiten und 379 Betten (60 Intensivbetten). Der Umzug erfolgt stufenweise ab 1. Juni, bis 25. Juni sind alle Stationen vor Ort; rund 1.000 Mitarbeitende wechseln. Das UHZ verknüpft Versorgung und Forschung und ist Teil des UKE-Zukunftsplans 2050.



Foto: Adobe Stock

Tierarztpraxis in Bergstedt

Tierärztliche Praxis für Kleintiere – Chirurgie und Innere Medizin

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



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

Online-Termine über PetLEO



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

www.tierarztpraxis-bergstedt.de

Aktuelle Infos
bei Instagram



DÜT & DAT

URLAUB

ANZEIGE

WOHIN MIT DEN FELLNASEN?

Wer verreist, sollte früh klären, wer Hund, Katze und Co. versorgt.

Viele Tierheime vermitteln befristete Tierpensionen oder bieten selbst Unterbringung an; fragen Sie rechtzeitig an und prüfen Sie den Impfstatus sowie den Vertrag. Eine Betreuung können auch vertrauenswürdige Nachbarn, Housesitter oder professionelle Petsitter übernehmen. Hinterlegen Sie Futterplan, Medikamente, Routinen, Notfallkontakte und den Tierarzt. Die **Tierarztpraxis in Bergstedt** berät Sie gerne zu allen Themen rund um Ihr Haustier.

Foto: Adobe Stock



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit
dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv



Johanniter Wunsch-Ambulanz

Wir erfüllen letzte
sehnliche Wünsche



Jetzt
spenden!



Foto: PALAZZO

UMZUG AUF ZEIT

PALAZZO ZIEHT NACH EPPENDORF

Der Cornelia Poletto PALAZZO gastiert vom 13. November 2026 bis 7. März 2027 in Hamburg-Eppendorf. Für Gastgeberin Cornelia Poletto ist es ein Heimspiel nahe Restaurant und Kochschule. Die Dinner-Show kombiniert internationale Artistik, Musik, Comedy und ein von Poletto komponiertes Vier-Gang-Menü. Kostenfreie Parkplätze sind vorhanden. Der Vorverkauf läuft: www.palazzo.org

ANMELDUNG LÄUFT

Sommerferien Programm Pinneberg

Das Sommerferienprogramm des Verbunds der Stadt Pinneberg läuft vom 3. Juli bis 15. August 2026 – offen für alle Kinder und Jugendlichen. Damit keine Langeweile aufkommt, sind die Teams von Club Nord, Komet, Geschwister-Scholl-Haus, Schulsozialarbeit, Streetwork und Stadtjugendpflege mit viel Herz dabei. Auf dem Plan: Tagestouren in den Hansa-Park, Wildpark oder Hochseilgarten, Besuche auf dem Ponyhof, dazu Kochen, Zeichnen und Sport in der wöchentlichen Open Sportbox. Gleich zum Start steigt die School's-Out-Party im GSH am 3. Juli ab 15 Uhr. Praktisch: Der Ferienbadepass kostet 2 Euro und umfasst acht Eintritte ins Pinneberger Schwimmbad. Die Anmeldung erfolgt online per Überweisung oder Bildungskarte; bei starker Nachfrage gibt es Wartelisten.

Alle Informationen erhalten Interessierte unter:
www.pinneberg.de/pinneberg/kita-schule/kinderjugendarbeit/ferienprogramm.



Foto: Adobe Stock

AUSFLUGSTIPP

NEUMÜNSTER NEU ENTDECKEN

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).

*Förde
Fräulein*
TIPP DES MONATS



Fotos: Förde Fräulein



Spende und werde
ein Teil von uns.
seenotretter.de

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



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

    **#TeamSeenotretter**



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 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

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.

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.

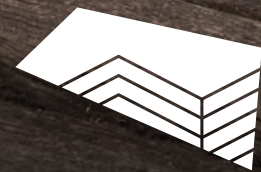
**9.-12. Juli, 9-17 Uhr,
Wikinger Museum Haithabu,
Busdorf b. Schleswig,
haithabu.de**

Sommermarkt in Haithabu

haithabu.de

9.-12.7.
9 bis 17 Uhr

Tickets gibt es hier:



**Wikinger Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

**Welterbe
Haithabu-Danewerk**

Sparkasse

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

PROVINZIAL

DIE PRINZEN LIVE BEI „STARS AM STRAND“

POP TRIFFT ORCHESTER

Wenn Die Prinzen am 6. September die Bühne betreten, wird es gewaltig: Gemeinsam mit einem rund 50-köpfigen Orchester (Thüringen Philharmonie Gotha-Eisenach) werden die größten Hits der Band in einer völlig neuen, orchestralen Dimension erlebbar gemacht.

Alle großen Hits, zahlreiche Auszeichnungen und Millionen verkaufter Tonträger: Die Prinzen zählen seit Jahrzehnten zu den erfolgreichsten Bands Deutschlands. Songs wie „Millionär“, „Küssen verboten“, „Mann im Mond“ oder „(Du musst) ein Schwein sein“ sind längst Klassiker der deutschsprachigen Popgeschichte und werden im Rahmen von „Symphonica“ in einem völlig neuen Klanggewand präsentiert.

STRAND-PRINZEN

Ein besonderes Highlight erwartet Musikfans an der Ostsee: Im Rahmen der „Stars am Strand – Special Edition“ stehen Die Prinzen am 6. September in der Musik-Arena am Timmendorfer Strand auf der Bühne. Konzertbeginn ist um 20 Uhr. Die eigens errichtete Musik-



Arena liegt direkt am Strandabschnitt an der Maritim-Seebrücke und bietet Platz für bis zu 6.000 Besucher*innen – wahlweise mit Sitz- oder Stehplätzen und einzigartigem Blick auf die Ostsee.

JETZT TICKETS SICHERN

Der Ticketverkauf läuft bereits über www.eventim.de sowie an den bekannten Vorverkaufsstellen der TSNT GmbH in den Tourist-Informationen im Alten Rathaus und im Hafen Niendorf. Karten sind ab 56,50 € inkl. aller Gebühren erhältlich. Darüber hinaus stehen exklusive VIP-Tickets zur Verfügung. Diese beinhalten Zugang zu einem separaten Bereich an der historischen Trinkkurhalle, Snacks und Getränke bis eine Stunde nach Konzertbeginn sowie erstklassige Sitzplätze.

Mehr Informationen zu Timmendorfer Strand und Niendorf gibt es auf der TSNT-Homepage www.timmendorfer-strand.de.

**6. September, 20 Uhr • Musik-Arena
Strandabschnitt Maritim-Seebrücke
Timmendorfer Strand**

ÜBER DIE PRINZEN

Seit mehr als drei Jahrzehnten gehören Die Prinzen zu den festen Größen der deutschen Musikszene. Anlässlich ihres 35-jährigen Bandjubiläums gehen Die Prinzen 2026 mit ihrem besonderen Live-Konzept „Symphonica“ auf Tour. Dabei werden ihre bekanntesten Titel neu interpretiert und gemeinsam mit einem großen Orchester in einem eindrucksvollen Zusammenspiel aus Pop und Klassik auf die Bühne gebracht.

**STARS
am Strand**
TIMMENDORFER STRAND
DIE PRINZEN
SYMPHONICA 2026
06.09.2026 | 20 UHR
THE SPECIAL EDITION LIVE & OPEN AIR | MUSIK-ARENA
TICKETS ab 56,50 €

SPONSOREN & PARTNER: www.eventim.de, www.timmendorfer-strand.de, www.musik-arena.de



KÄSE TRIFFT WEIN



Erleben Sie Genuss pur bei „Käse trifft Wein“ – am Bootshafen in der Kieler Innenstadt! Regionale Käseereien der KäseStraße Schleswig-Holstein treffen auf ausgewählte Winzer*innen aus Nord- und Süddeutschland und laden zum Probieren und Verweilen ein. Dazu sorgt tägliche Livemusik für entspannte Atmosphäre. Ob Schaf-, Kuh- oder Ziegenkäse – kombiniert mit feinen Weinen entsteht ein Geschmackserlebnis, das lange in Erinnerung bleibt. Gemeinsam mit dem Gütezeichen und GUTES VOM HOF.SH der Landwirtschaftskammer präsentiert Kiel-Marketing die beliebte Genussveranstaltung vor maritimer Kulisse des Kieler Bootshafens. Erweitert wird das kulinarische Käse-Angebot durch regionale und qualitätsgeprüfte Fleisch-, Wurst- und Backwaren.

10. bis 12. Juli • Bootshafen, Kiel



Kurpark Spektakel IN MÖLLN

Alljährlich holt die Stadt Mölln ein Stück Welt in die Eulenspiegelstadt und macht die wunderschöne Kulisse des Kurparks zu einer riesigen Bühne der Straßenkunst. Schon längst zählt das Kurpark Spektakel zu einem überregionalen Highlight und lockt große und kleine Gäste aus dem gesamten norddeutschen Raum nach Mölln. Internationale Künstler*innen spielen dicht gestaffelte Shows, die kaum Zeit zum Luftholen lassen. An jeder Ecke

des Kurparks lässt sich etwas entdecken und verzaubert die Besucher*innen mit dem Flair der Straßenkunst. Neben der Kunst, die besonders wichtig für die Seele ist, wird auch das leibliche Wohl nicht außer Acht gelassen. Eine Auswahl hochwertiger gastronomischer Stände versorgt Sie an diesem Wochenende mit allerlei Spezialitäten.

4. und 5. Juli • Kurpark Mölln

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.

HÜXSTRASSENFEST

Am 4. Juli verwandelt sich die Huxstraße in Lübeck erneut in eine lebendige Festmeile – in diesem Jahr unter dem Motto „Stockholm zu Gast“. Skandinavisches Flair, Musik und ein vielfältiges Programm bringen die besondere Atmosphäre der schwedischen Hauptstadt in die Lübecker Altstadt. Besucher*innen dürfen sich auf ein buntes, abwechslungsreiches Programm freuen, das die kulturelle Vielfalt Stockholms und den einzigartigen Charme der Huxstraße miteinander verbindet. Ein zentraler Bestandteil des Festes ist das musikalische Rahmenprogramm: Künstler*innen, Chöre und Bands bringen traditionelle und moderne Klänge aus dem Norden auf die Straße – von ruhigen, atmosphärischen Tönen bis hin zu mitreißenden Rhythmen im Stil Stockholms.

4. Juli, ab 11 Uhr • Huxstraße, Lübeck



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

Kunsthandwerk AN DER TRAVEMÜNDUNG

Der sommerliche Markt auf der maritimen Fläche an der Priwallfähre lädt mit einem abwechslungsreichen Angebot aus Kunsthandwerk und Spezialitäten aus kleinen Manufakturen zum entspannten Bummeln ein. Handgearbeiteter Schmuck, Mode, Geschenkideen und viel Schönes mehr gibt es an der Travemündung zu entdecken. Spezialitäten und Feinkost zum Probieren und Mitnehmen runden das Angebot ab. Eine kleine Marktgastronomie sorgt mit ausgesuchten Köstlichkeiten für das leibliche Wohl. Geöffnet ist am Freitag und Samstag von 10 bis 19 Uhr sowie Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

10. bis 12. Juli • Fährplatz, Travemünde

ANZEIGE

Plön im Juli VERANSTALTUNGS-HIGHLIGHTS

OPEN-AIR-EVENTS MIT SEEBLICK

Es warten wieder so einige Events direkt am Wasser, darunter die Bootshafenkonzerte am 9. Juli und 6. August oder Feierabendmusik am 16. Juli vor dem Schloss – mit atemberaubendem Blick über den Großen Plöner See inklusive. Wer Lust auf Filmgenuss unter freiem Himmel hat, ist beim Open-Air-Kino vom 24. bis 26. Juli genau richtig. Hier gibt's direkt am Wasser in der Stadtbucht von Plön drei Tage lang verschiedene Filme für Jung und Alt – von Musicals über Disney-Klassiker.

PLÖN ZUM ANBEISSEN

Für Feinschmecker*innen gibt's am 9. und 23. Juli eine kulinarische Stadtführung zu fünf verschiedenen Restaurants. Mit dabei sind je nach Termin beispielsweise das Restaurant Robert Stolz, die Brasserie Plön, Wohlsein, die Alte Schwimmhalle, die Alte Schlossgärtnerei oder Syriaana Sweets. Die Auswahl kann variieren – so wird jede Tour

zu einem neuen Geschmackserlebnis. An jeder Station gibt es kleine Kostproben und Geschichten zur Stadt, ihren Gebäuden und ihrer Entwicklung. Die Tour dauert etwa drei Stunden. Für den August sind weitere Termine geplant. Eine Anmeldung ist erforderlich unter www.holsteinischeschweiz.de.

NEU IN PLÖN: WEINSCHMECKER

Für Weinliebhaber*innen lohnt sich ein Besuch beim „Weinschmecker“, dem Weinfest auf dem Marktplatz vom 31. Juli bis 2. August. Winzerinnen und Winzer aus verschiedenen Weinregionen sorgen zwischen historischen Fassaden und unter freiem Himmel für eine besondere Sommerstimmung mitten in der Altstadt.

Infos zu den Veranstaltungen unter www.holsteinischeschweiz.de

Im Juli • Plön



Fotos: TI Plön, Anne Weise

Die 24 Lübecker Museumsnacht

Am 29. August findet die **24. Lübecker Museumsnacht** von 18 bis 24 Uhr statt.

Die Besucher*innen erwartet wieder ein vielfältiges Angebot mit tollen Aktionen in den LÜBECKER MUSEEN.

Ein Highlight der Lübecker Museumsnacht steht bereits fest: Die italienische Anti-Folk-Rock-Hip-Hop-Band „Riserva Moac“ wird den wundervollen Eventreigen vor dem Holstentor in Kooperation mit der Lübeck und Travemünde Marketing GmbH (LTM) musikalisch eröffnen und die ehrwürdigen Mauern im Laufe der Samstagnacht zum Beben bringen. Die Band aus Bojano nahe Neapel ist dafür bekannt, nicht nur zahlreiche musikalische Stilrichtungen aus aller Welt, sondern auch verschiedenste italienische Dialekte zu vermischen und bei Live-Auftritten für ausgelassene Stimmung zu sorgen. Doch dahinter steckt noch ein weiteres gefasstes Anliegen: Das Kollektiv möchte mit seiner Musik einen Raum schaffen für respekt-

volle Begegnungen von Menschen, für Freiheit und Toleranz. Der ideale Sound also für die Lübecker Museumsnacht. Über diese eindrucksvolle Musikdarbietung hinaus ist wie immer ein vielfältiges Programm mit Musik, Tanz, Führungen und Performances rund um das diesjährige Motto „Unterwegs“ in allen beteiligten Museumsnacht-Häusern geplant. Es können übrigens bereits Early Bird-Tickets für die Lübecker Museumsnacht am 29. August erworben werden. Und alle Frühbucher*innen haben wie immer die Nase vorn: Noch bis 31. Juli sind ausschließlich online die Early Bird-Tickets zum Preis 10 Euro (ermäßigt 5 Euro) unter luebecker-museen.de/museumsnacht-tickets erhältlich. Danach gibt es die Tickets zu den



Immer wieder ein schönes Event: die Lübecker Museumsnacht, die dieses Jahr am 29. August stattfindet



Vor dem Holstentor sorgt die italienische Anti-Folk-Rock-Hip-Hop-Band „Riserva Moac“ bei der Lübecker Museumsnacht für beste Stimmung

regulären Preisen von 15 Euro (ermäßigt 8 Euro) online und an allen Museumskassen (außer der Katharinenkirche).

29.8., 18-24 Uhr, Lübecker Museumsnacht, luebecker-museen.de

24. LÜBECKER MUSEUMS NACHT ★ UNTERWEGS

29 | 08 | 2026

www.museumsnacht-luebeck.de

EARLY-BIRD TICKETS
zum Sonderpreis
bis zum 31.07.2026



◀ Direkt hier buchen

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)

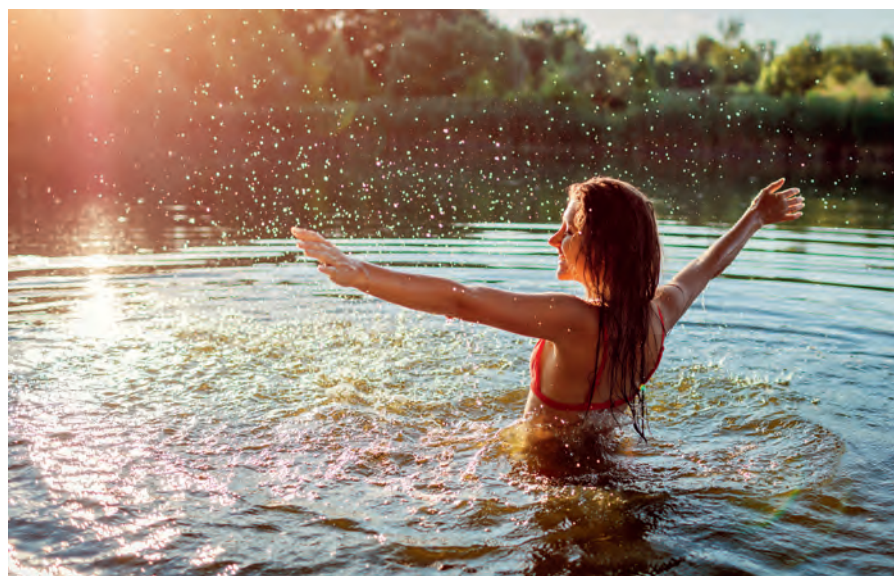
Ein außergewöhnliches Baderlebnis bietet die Badestelle „Klein Westerland“ am Nord-Ostsee-Kanal bei Hochdonn. Hier entspannen Badegäste an einem künstlich angelegten Sandstrand direkt am Rand der meistbefahrenen künstlichen Wasserstraße der Welt. Während man sich im Wasser abkühlt oder auf der Liegewiese 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.

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: Forde 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.



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: Adabe 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: Adabe Stock

IM FLOW

AUF DEM WASSER

Nahezu lautlos über das Wasser gleiten, die Natur genießen und sportliche Bewegung mit Entspannung verbinden – das geht beim Stand-up-Paddling, kurz SUP, besonders gut.



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. Das Stand-up-Paddling ist dabei weit mehr als nur sportliche Betätigung. Die gleichmäßigen Bewegungen stärken die Muskulatur, fördern das Gleichgewicht und sorgen für ein effektives Ganzkörpertraining. Gleichzeitig wirkt die Zeit auf dem Wasser entschleunigend und hilft dabei, den Alltag hinter sich zu lassen.

Foto: Adobe Stock

Tage voller Erlebnisse Abende voller Ruhe.

Erlebt die Travemünder Woche & entspannt danach im SlowDown Travemünde.

Die Travemünder Woche begeistert mit Segelsport, maritimem Flair und lebendiger Atmosphäre.

Nur wenige Minuten per Fähre entfernt – auf dem Priwall, der ruhigen Seite gegenüber von Travemünde, erwartet Euch ein Ort, an dem der Tag ganz entspannt ausklingen darf.

Im SlowDown Travemünde treffen kulinarischer Genuss, wohltuende Wellness und die Ruhe der Ostsee aufeinander. Der perfekte Rückzugsort für alle, die das Beste aus zwei Welten genießen möchten.

SLOW DOWN
TRAVEMÜNDE

SlowDown Travemünde,
Priwallpromenade 20, 23570 Lübeck-Travemünde
04502 780 1000 | info@slowdown-travemuende.de



EUTIN HISTORISCH. LEBENDIG.

Nur einen Katzensprung von der Ostsee entfernt, umgeben von zahlreichen Seen, Wäldern und Hügeln, liegt Eutin – kultureller Mittelpunkt des Naturparks Holsteinische Schweiz.

Das imposante Schloss Eutin mit seinen rund 850 Jahren bewegter Geschichte thront direkt am Großen Eutiner See. Es ist eines der bedeutendsten Kulturdenkmäler Schleswig-Holsteins, wo prachtvolle Räume mit originaler Ausstattung zu einer Zeitreise einladen – im Juli werden vielfältige Familienführungen und Sonderrundgänge, wie „Verborgene Räume“ oder „Im Spiegel der Antike“ angeboten.

Gleich neben dem Schloss, im ehemaligen Marstall, können hochkarätige Ausstellungen im Ostholstein-Museum bewundert werden. In seiner Sommerausstellung „HIGHLIGHTS – Objekte der Sammlung erzählen ihre Geschichte“ widmet sich das Museum den eigenen Sammlungsbeständen – denn mit fast 140 Jahren Museumsgeschichte haben die Bestände eine entsprechend beeindruckende Vielfalt zu bieten.

Wer die Perspektive zwischendurch wechseln möchte, der kann vom Hotel-Restaurant-Café SeeLoge den Blick über den See aufs Schloss genießen. Hier verbindet das Team regionale Zutaten, kreative Kochkunst und herzlichen Service zu einem rundum genussvollen Erlebnis. Ob beim Frühstück in der Morgensonne, beim Kaffee am Nachmittag oder beim entspannten Dinner: In der SeeLoge treffen kulinarische Qualität und Nachhaltigkeit aufeinander.

Nur wenige Schritte entfernt liegt der historische Marktplatz mit Kirche und Rathaus. Hier in der Innenstadt laden viele feine Fachgeschäfte und Straßencafés zum Shoppen und Genießen zwischen historischen Fassaden ein. Erfahren Sie mehr unter www.eutin-tourismus.de.

SOMMER in EUTIN

SEELOGE

Speisen mit
Seeblick,
regional & frisch

OST- HOLSTEIN- MUSEUM

Verborgene Kunst in
neuem Kontext

SCHLOSS EUTIN

Auf des Herzogs
Spuren wandeln &
Rallye mit
Hermine

INFOS & MEHR:

Historische Tourist-Info Eutin
eutin-tourismus.de

T 04521 7097-0

Fotos: © Anne Weise / Eutin Tourismus /
Ostholstein-Museum

EUTIN

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: Traditionsssegler 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.



FELDER & KNICKS

IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



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

Sylltiebe 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

ERLEBNISTOUREN & LAUE SOMMERNÄCHTE



„Miteinander reisen, mehr erleben!“ – das ist das Motto des bekannten Hamburger Busreiseveranstalters mit den knallroten Bussen. Bei einer Masuren-Tour kommen Naturfreund*innen und Kulturinteressierte auf ihre Kosten: Das Land der 1000 Seen lockt unter anderem mit glitzerndem Wasser und endlosen Allees ebenso wie mit der Wallfahrtskirche Heiligelinde und einer Schiffsfahrt (16. bis 22. August, 1.391 Euro p. P. im DZ/HP). Die Elbmetropole Dresden wiederum punktet bei einem Kurztrip mit diversen Highlights, wie der Frauenkirche (inkl. Orgelndacht), Semperoper und Zwinger. Dazu: Schloss Pillnitz und die sächsische Schweiz (9. bis 13. August, 1.066 Euro p. P. im DZ/HP). Kataloge und Infos gibt's beim **Reisering Hamburg**, unter Tel: 040 / 280 3911 (HH-ZOB) oder 040 / 721 3200 (Bergedorf) oder auf www.reisering-hamburg.de.

Foto: Adobe Stock

REISERING HAMBURG

Den Sommer erleben...

Maximal 30 Gäste • Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

3 Tage Kurztrip Wernigerode/Harz	10.07.-12.07.	€ 589,-
6 Tage Bayerischer Wald-Lam für Alleinreisende	17.07.-22.07.	€ 1.309,-
7 Tage Krakau und die Hohe Tatra	03.08.-09.08.	€ 1.405,-
5 Tage Dresden - unterwegs im Elbflorenz	09.08.-13.08.	€ 1.066,-
7 Tage Masurische Seen und mehr...	16.08.-22.08.	€ 1.391,-
8 Tage Donaumetropole Wien	16.08.-23.08.	€ 1.578,-
4 Tage Kurztrip Stettin	20.08.-23.08.	€ 672,-
10 Tage Französische Atlantikküste	22.08.-31.08.	€ 2.647,-
10 Tage Waldmichelbach im Odenwald	01.09.-10.09.	€ 1.431,-
12 Tage Rundreise Toskana pur	03.09.-14.09.	€ 2.232,-

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

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

18.07.	Stutenparade in Ganschow	€ 118,00
18.07. & 08.08.	Amrum oder Föhr inkl. Fährüberfahrt	€ 102,50
22.08.	Karl-May-Festspiele	€ 76,50

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

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

11.07.	Tagesfahrt Teatime & Cosy Cottage Garden	€ 128,00
09.08.-11.08.	Bremen & Bremerhaven inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 671,00
27.09.-30.09.	Grömitz inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 932,00

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



Mittsommer auf den Hurtigruten

NORWEGEN ZUR SCHÖNSTEN ZEIT

*Erleben Sie das Land im hohen Norden auf besonders intensive Weise –
komfortabel in der Gruppe und entlang der spektakulärsten Routen des Landes.*

Ihre Reise beginnt in Kiel und führt Sie über Oslo mit der berühmten Bergenbahn durch beeindruckende Gebirgslandschaften bis nach Bergen – ein echtes Panorama-Erlebnis. Dort gehen Sie an Bord der legendären Hurtigruten, die Sie entlang der faszinierenden Küste mit ihren Fjorden, charmanten Städten und kleinen Häfen führt. Gerade zur Zeit des Mittsommers zeigt sich Norwegen von seiner magischsten Seite: Endlose Tage, goldenes Licht und die ein-

zigartige Atmosphäre der Mitternachtssonne machen diese Reise unvergesslich. Zurück geht es mit der eindrucksvollen Dovrebahn nach Oslo – vorbei an unberührter Natur und wilden Landschaften. Eine letzte Schiffsreise mit der Color Line bringt Sie wieder zurück nach Kiel. An Bord genießen Sie eine entspannte, authentische Atmosphäre ohne Dresscode oder Animation – dafür mit viel Raum für Erholung und echte Naturerlebnisse.

Ihr Vorteil: eine abwechslungsreiche Kombination aus Bahn- und Seereise – perfekt für alle, die Norwegen authentisch, entspannt und in guter Gesellschaft entdecken möchten. Sie interessieren sich für diese Reise? Die Urlaubsexperten der **ADAC Reisebüros in Lübeck und Norderstedt** freuen sich auf Ihren Besuch! Erfahren Sie mehr unter www.adac-sh.de und 0451 / 486 695 0 (Lübeck) oder 040 / 534 360 0 (Norderstedt).

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

*Innenkabine 1500 NOK p.P., nur gültig bei Buchung bis zum 31.07.2026.

Veranstalter: Hurtigruten GmbH, Große Bleichen 23, 20354 Hamburg

Buchbar in Ihren ADAC Reisebüros und Geschäftsstellen

23562 Lübeck

Paul-Ehrlich Straße 1-3
0451 486 695 0
luebeck@sho.adac.de

22850 Norderstedt

Ulzburger Straße 139
040 534 360 0
norderstedt@sho.adac.de

ADAC

WARUM WIEN

GANZ OBEN AUF DER REISELISTE STEHEN SOLLTE

*Unser Förde Fräulein Kathrin hat den Norden kurzerhand gegen die Donau getauscht.
Für einen Urlaub ging es für einen Städtetrip ins wunderschöne Wien.*

VON KATHRIN MANDEL

KEIN PLAN, KEIN STRESS, EINFACH LOS

Es war eigentlich gar nicht so viel geplant. Meine beste Freundin und ich hatten schlicht Lust, gemeinsam eine neue Stadt zu entdecken, und so haben wir uns für Wien entschieden. Also buchten wir Flüge für ein langes Wochenende, packten unsere Taschen und ließen uns überraschen. Einen detaillierten Reiseplan? Den hatten wir bewusst nicht. Wir wollten uns überraschen lassen. Was uns dann erwartete, war eine Stadt, die vom ersten Moment an unter die Haut geht.

SANFTER EINSTIEG AUF DEM WASSER (1)

Den ersten Tag sind wir bewusst entspannt angegangen mit Tretbootfahren auf der Alten Donau: ein bisschen Sonne, ein bisschen Wasser, das Flair auf uns wirken lassen. Genau das Richtige, um in Wien anzukommen. Und weil man nach so viel frischer Luft natürlich Hunger bekommt, gab es danach das erste Wiener Schnitzel. Pflichtprogramm, könnte man sagen – aber was für eines.

ARCHITEKTUR, DIE DEN ATEM VERSCHLÄGT

Wien beeindruckt einen vom ersten Moment an, an jeder Ecke wartet das nächste Highlight. Überall stehen Gebäude, bei denen man unwillkürlich den Schritt verlangsamt. Zum Beispiel die Wiener Staatsoper, die Hofburg, die neogotische Votivkirche – architektonisch ist Wien schlicht atemberaubend. Wir haben uns durch die Sehenswürdigkeiten treiben lassen, ohne Taktung, ohne





1



2



3



4



5

Pflichtprogramm. Und weil wir gerade sowieso in der Hofburg standen, haben wir uns spontan entschieden, der Spanischen Hofreitschule einen Besuch abzustatten. Dass sie sich mitten in der Anlage befindet, wussten wir vorher gar nicht, und das Zusehen während des Trainings der Lipizzaner war genau einer dieser Momente, bei denen man merkt: Genau dafür reist man.

SCHLEMMEN AUF WIENERISCH (2)

Wer Wien besucht, muss den Naschmarkt erlebt haben. Das war für mich persönlich eine der schönsten Überraschungen der gesamten Reise. Zwischen Marktständen voller Oliven, Käse, Gewürze und frischem Gemüse flanieren, hier ein Kosthappchen, da ein Glas Wein in der Sonne – das ist gelebte österreichische Kultur, wie sie lebendiger kaum sein könnte. Auf dem Weg durch die umliegenden Gassen haben wir dann noch einen dieser typischen Wiener Würstelstände entdeckt. Der leckerere Traditionssnack mit einer unwiderstehlich leckeren Soße aus Senf, Curry und Zwiebeln in der Hand, Großstadttrubel um uns herum – simpel, aber irgendwie genau richtig.

HOCH HINAUS: WANDERN MIT AUSBLICK (3)

Einen Tag haben wir der Natur gewidmet. Die Berge um Wien herum sind keine Hochalpengipfel, aber das brauchen sie auch nicht zu sein. Wir sind eine wunderschöne Stadtwander-

route auf den Kahlenberg gegangen, und auf dem Rückweg haben wir an verschiedenen Heurigen Halt gemacht. Eine Käseplatte, ein Glas Vino, der Blick über Wien, wie er sich von dort oben auftut: Spätestens hier war ich restlos verliebt in diese Stadt. Es ist schwer zu beschreiben, wie sehr diese Mischung aus Großstadt und Natur, aus Wiener Schmah und echter Herzlichkeit einen einfach einnimmt.

KAISERLICHE TRÄUMEREIEN (4)

Natürlich durften Schloss Schönbrunn und das Belvedere nicht fehlen. Beide sind imposant, beide lassen einen unweigerlich träumen – von Pferdekutschen, die über das Kopfsteinpflaster rollen, von einer Welt, in der solche weitläufigen Parkanlagen der Alltag waren. Man versteht beim Spaziergang durch diese Gärten sofort, warum Wien als eine der kulturell reichsten Städte Europas gilt.

VINTAGE-SCHÄTZE UND DONAU-ABENDE (5)

Für alle, die gerne stöbern: Wien ist ein Paradies für Vintage- und Second-Hand-Liebhaber*innen. Gefühlt reiht sich in manchen Gassen ein Laden an den nächsten. Wir haben

uns durch Kleiderstangen voller besonderer Teile gewühlt und waren auf der Suche nach dem einen Wiener Fundstück. Das Suchen selbst war dabei schon das halbe Vergnügen. Anschließend ging es noch auf den Prater, der mit seinem nostalgischen Charme das ganze Jahr geöffnet hat. Den Abend haben wir in einer gemütlichen Beachbar am Donaukanal ausklingen lassen. Mit Blick aufs Wasser, lauen Temperaturen und dem Gefühl, dass dieser Städtetrip genau die richtige Entscheidung war.

EIN ORT, DER DAS HERZ BERÜHRT

Unbedingt sollten Sie bei einem Wien-Besuch das Café Vollpension besuchen. Hier arbeiten Rentner*innen, damit sie im Alter eine Aufgabe haben, unter Menschen kommen und gebraucht werden. Sie backen die Kuchen selbst, servieren Kaffee mit echter Freude und zaubern einem ein Lächeln ins Gesicht, das noch Stunden später anhält. Ich habe dort Wiener Buchteln probiert und einen Apfelstrudel gegessen, beides unglaublich lecker. Aber vor allem hat mich dieser Ort berührt.

FAZIT:

WIEN HAT ÜBERZEUGT

Wien ist vieles: kulturell überwältigend, kulinarisch reichhaltig, architektonisch beeindruckend, grün, lebendig, nahbar. Eine Stadt, die einen nicht loslässt, lange nachdem der Flieger wieder gelandet ist. Wer noch überlegt, wohin die nächste Städtereise führen soll – hier ist die Antwort.

Präsentiert vom
Förde Fräulein



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

CARGO HOCH 2

Für die Fahrradtour zum Strand oder die Einkaufstour am Wochenende – **die Fahrradbörse** hat Cargo-Bikes von Riese & Müller für alle Bedürfnisse in petto, die sogar den Urlaub erleichtern können.



CARRIE UND CARRIE2

Wenig Parkraum und enge Kurven: Diese Sorgen lassen Sie mit den Carrie-Modellen hinter sich. Das kompakte Cargo-Bike bietet so viel Ladefläche wie möglich auf so wenig Platz wie nötig.

KLEINES MASS, GROSSER NUTZEN

Das Carrie2 bringt nachhaltige urbane Alltagsmobilität auf ein neues Level. Vergessen Sie schwere Taschen oder Rucksäcke auf dem Rücken oder am Lenker. Sie haben die Wahl zwischen Transportzubehör für all Ihre Bedürfnisse. Bei der Flex Box ist der Name Programm: Zuklappt passt eine herkömmliche Getränkekiste hinein, aufgeklappt sogar bis zu drei. Sie haben die Wahl zwischen Family Kit, Dog Kit und Cargo Kit. Der puristische Rahmen aus über 80 % recyceltem Aluminium ist ressourcenschonend pulverbeschichtet. Dank seiner kompakten Länge von 209 cm finden Sie fast überall einen Parkplatz, und mit der schmalen Box fahren Sie so agil durch die Stadt wie mit einem herkömmlichen Bike. Dabei sorgt der kraftvolle Antrieb dafür, dass Sie auch voll beladen immer leichtfüßig unterwegs sind.

LOAD 75

Die Load-Modelle kombinieren Fahrdynamik und flexible Beladungsmöglichkeiten wie kaum ein anderes Cargo-Bike. Dank zahlreicher Ausstattungsoptionen transportieren Sie alle(s) zuverlässig ans Ziel.

VIEL STAURAUUM, MEHR FREIHEIT

Alles andere als Durchschnitt: Das vollgefederte Load 75 kombiniert höchste Verarbeitungsqualität und Fahrdynamik mit einer großen Ladefläche für all Ihre Transportbedürfnisse, egal ob auf Waldwegen, Asphalt oder Schotterpisten.

Mit dem Load5 75 transportieren Sie Ihren Wocheneinkauf, bis zu drei Kinder, den Vierbeiner oder die Lieferung für Ihre Geschäftskundschaft. Wählen Sie einfach das passende Equipment-Kit für Ihre Bedürfnisse. Dank tiefem Schwerpunkt und Vollfederung sind Sie auch bei hoher Beladung und auf holprigen Untergründen sicher unterwegs. Auch langen Strecken und hoher Zuladung steht dank optionaler DualBattery und gefedertem Gepäckträger nichts im Weg. Und wenn Sie länger unterwegs sind, sorgen der Scheinwerfer mit Fern- und Abblendlicht und das Rücklicht mit Bremslicht dafür, dass Sie dabei stets hervorragend sehen und gesehen werden.



Für große und kleine Gäste gibt es viel zu sehen. 25 internationale Künstler*innen sorgen mit ihren Carving-Skills für Staunen.

ANZEIGE



ZEITREISE IM SAND

Direkt am Fischereihafen in Lübeck-Travemünde erwartet Besucher*innen eine beeindruckende Sandskulpturen-Ausstellung aus Sand.

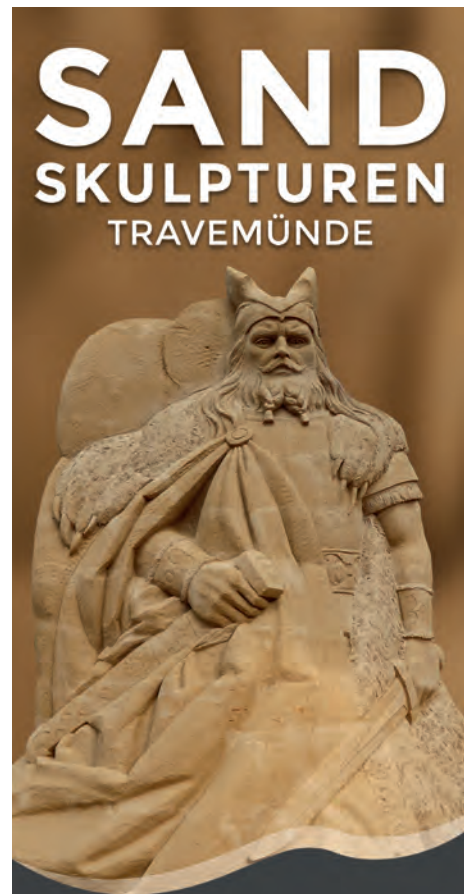
Vom Ursprung des Lebens bis in die digitale Gegenwart: Unter dem Motto „Zeitreise im Sand“ findet die **Sandskulpturen Ausstellung Travemünde** noch bis zum 1. November in ihrer achten Saison statt. Auf über 3.500 Quadratmetern erschaffen 25 internationale Künstler*innen aus Spezi­alsand monumentale Skulpturen mit erstaunlicher Detailtiefe. Mit handwerklicher Präzision, Erfahrung und viel Fingerspitzengefühl formen die mehrfach ausgezeichneten Sand-Carver*innen ein begehbares Panorama der Menschheitsgeschichte. „Die Menschheitsgeschichte ist unser größtes gemeinsames Erbe, und wenn man sie plötzlich vor sich stehen sieht, greifbar und dreidimensional, passiert etwas mit den Menschen“, sagt Ausstellungsleiter Oliver Hartmann. Der Rundgang beginnt dort, wo alles seinen Anfang nahm: im Meer. Von den ersten Lebensformen führt die Reise über Dinosaurier und Mammuts zu den frühen Menschen und Neandertalern. Im Mittelalter begegnen die Gäste Persönlichkeiten wie Karl dem Großen, Jeanne d’Arc oder dem legendären Freibeuter Störtebeker. Mit der Renaissance folgen Gutenberg, Leonardo da Vinci und

große Entdeckungsreisen. Luther, Goethe und die Französische Revolution führen weiter in die Neuzeit – bis hin zur Industrialisierung, zu Einstein, dem Fall der Berliner Mauer und einem Blick in unsere Gegenwart und Zukunft.

FÜR KLEINE GÄSTE

Zwischen den historischen Szenen warten auch viele kleine Überraschungen: Dank einer Zeitmaschine aus Sand haben sich Figuren wie Till Eulenspiegel, die Mainzelmännchen oder Bernd das Brot in die Ausstellung geschlichen. Für die kleinen Gäste gibt es außerdem ein spannendes Suchspiel: Sandwurm Sandy hat sich überall in den Skulpturen versteckt, mal groß mal klein. Wer fündig wird, bekommt als Belohnung eine kleine Packung Gummibärchen. Die Ausstellung findet in einer überdachten Halle statt und ist damit wetterunabhängig. Ein Café lädt zur Pause ein, und Kinder können im eigenen Sandbereich Kunstwerke erschaffen.

Sandskulpturen Travemünde
Travemünder Landstr. 306
www.sandskulpturen-travemuende.de



SAND
SKULPTUREN
TRAVEMÜNDE



Zeitreise

14. MÄRZ BIS
01. NOVEMBER 26

TÄGLICH 10 - 18 UHR
TRAVEMÜNDER LANDSTRASSE 306
TRAVEMÜNDE / LÜBECK

www.SANDSKULPTUREN-TRAVEMUENDE.de



ENTSPANNUNG TRIFFT ABENTEUER

Ankommen, durchatmen und den Alltag hinter sich lassen: Im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand erwartet Sie die perfekte Mischung aus Erholung, Familienzeit und abwechslungsreichen Freizeitangeboten – direkt an der Ostsee.

Wenn die Sonne warm vom Himmel strahlt und eine frische Brise über die Küste weht, ist die perfekte Zeit für eine Auszeit am Meer. Warum weit reisen, wenn Ihr unvergesslicher Familienurlaub nur eine Stunde entfernt auf Sie wartet? Im **Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand**, einer der größten und beliebtesten Ferienanlagen Deutschlands, verbinden sich Entspannung und Erlebnis auf einzigartige Weise.

WELLNESS UND WASSERSPASS

Während Eltern bei wohltuenden Massagen und Wellnessanwendungen im Dünenbad des 4-Sterne-Strandhotels neue Kraft schöpfen, bieten die zahlreichen In- und Outdoor-Attraktionen spannende Erlebnisse für kleine und große Entdecker*innen. So sorgt die Vielfalt der Angebote für abwechslungsreiche Urlaubsmomente für die

ganze Familie und das bei jedem Wetter. Tauchen Sie ein ins Subtropische Badeparadies mit Norddeutschlands längster Welle, 13 rasanten Rutschen und der Wasserspiellandschaft Water World. Große und kleine Abenteuer*innen gehen im Abenteuer Dschungelland mit Europas größtem Bällebad auf Entdeckungsreise und erleben Kaimane, Schlangen und Echsen hautnah – hier ist Freizeitspaß garantiert!

Wer Urlaub an der Ostsee macht, hat natürlich auch kurze Wege zum Meer.



Im Dünenbad können Sie die Gedanken an den Alltag beiseite schieben und einfach entspannen.



Fotos: Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand



Im Subtropischen Badeparadies können sich Groß und Klein nach Herzenslust austoben und einfach Spaß haben.



Zwischen Wasserskifft, Rutschen und Aqua Balls wird es im Waterpark sportlich und mit Sicherheit auch nass.

Sportlich wird es im Waterpark oder beim Adventure Golf. Wer die Ostseeküste aktiv erkunden möchte, leiht sich bequem ein Fahrrad und entdeckt die Umgebung auf zwei Rädern.

SCHLEMMEN UND GENIESSEN

Auch kulinarisch hat der Ferien- und Freizeitpark viel zu bieten: Von mediterraner Pasta über ausgefallene Speisen aus dem Dschungel bis hin zu genussvollen Buffets, kleinen Snacks

für zwischendurch und süßen Verführungen – die Vielfalt der Restaurants, Bistros und Cafés spricht alle Sinne an und macht Appetit auf mehr. Für Ihren Aufenthalt wählen Sie zwischen gemütlichen Ferienwohnungen, einladenden Ferienhäusern oder dem komfortablen 4-Sterne-Strandhotel. Bettwäsche, Handtücher, Strom und die Endreinigung sind bereits im Preis enthalten – so können Sie Ihre Zeit entspannt genießen. Ob Familienurlaub, Kurztrip

oder spontane Auszeit an der Ostsee – am Weissenhäuser Strand finden Sie alles an einem Ort: Entspannung, Abenteuer und gemeinsame Zeit. Also auf die Koffer, fertig, Urlaub – entdecken Sie die Ostsee von ihrer schönsten Seite!

Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand
Seestraße 1, Weissenhäuser Strand
Tel.: 04361 / 550
www.weissenhaeuserstrand.de



Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen in den verschiedenen Restaurants, Bistros und Cafés.



HIER
 GEHTS ZUR
 WEBSITE.



Weissenhäuser Strand
 Ferien- und Freizeitpark
 Das ganze Jahr Ostsee



STRANDHOTEL
 Willkommen an der Ostsee

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 eiskaltem Prosecco auf.



KEINE EISMASCHINE?

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.





GEFÜLLTE APEROL-ORANGEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.
ZZGL. 4 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 unbehandelte Orangen
- 150 g Magerquark
- 125 g Mascarpone
- 80 g Sahne
- 40 ml Aperol
- 4 EL Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker

1. Die Orangen gründlich heiß abwaschen und trockenreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Für die Creme 50 ml Orangensaft abmessen.

2. Magerquark, Mascarpone, Sahne, Orangensaft, Aperol, Puderzucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben. Mit den Quirlen eines Handmixers oder einer Küchenmaschine etwa 1 Minute cremig aufschlagen, bis eine glatte, luftige Masse entsteht.

3. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen und in die ausgehöhlten Orangenhälften spritzen. Die gefüllten Orangenhälften für mindestens 3–4 Stunden ins Gefrierfach stellen.

4. Kurz vor dem Servieren 5–10 Minuten antauen lassen, damit das Eis schön cremig wird.

BEERENSTARKER SOMMER

Ein Paradies für alle, die kulinarische Vielfalt und besondere Erlebnisse lieben: **Familie Steffens** begeistert auf ihrem Hof in Ahrensböck mit hausgemachtem Eis, regionalen Produkten und einzigartigen Veranstaltungen.

Ein Besuch auf dem Hof der Familie Steffens lohnt sich einfach immer: ob zum Einkauf im Hofladen oder samstags und sonntags zur Einker im gemütlichen Hofcafé. Vor allem das beliebte Eis aus der hofeigenen Manufaktur lockt hierher. Gefertigt aus der Milch glücklicher Kühe aus der Region, gibt es eine riesige Auswahl an Sorten – auch rein vegane Sorbets aus leckeren Früchten gehören zum Sortiment. Unsere Empfehlung für den Juli: der köstliche Heidelbeer-Becher, der dem regionalen Superfood einen glanzvollen Auftritt beschert.

GENUSSVOLLE HOF-EVENTS

Wer sich mal ganz in Ruhe durch das Eis-Sortiment probieren möchte, dem sei eine Eisver-

kostung ans Herz gelegt. Regelmäßig kredenzt Familie Steffens dabei 30 Sorten und gewährt spannende Einblicke hinter die Kulissen. Noch mehr Genuss erfährt man beim Landfrühstücksbuffet – eine tolle Gelegenheit, ausgiebig zu schlemmen. Um Anmeldung wird jeweils gebeten! Einen Heidenspaß verspricht die neue Komödie vom Theater Fidelio: Das Stück „Wer ist hier schwanger ...?“ bringt am 28. August um 19 Uhr und am 30. August um 18 Uhr gute Laune in den „Alten Kuhstall“. Ein Highlight, das sich toll auch als Geschenk macht: das Krimi-Frühstück und Krimi-Abendbrot mit dem Theater Fidelio ab September. Tickets sind im Hofladen erhältlich! Mehr Infos unter www.bauernhofeis-steffens.de.

HOFLADEN UND HOFCAFÉ HABEN AM 25. JULI GESCHLOSSEN!



Fotos: Bauernhofeis Steffens

Bauernhof-Eis

Das Geschmackserlebnis direkt vom Bauernhof

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

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

Die ganz besondere Eisverkostung

Freitag: 17.07.26. 18 Uhr
Freitag: 07.08.26. 18 Uhr
Freitag: 21.08.26. 18 Uhr
Freitag: 04.09.26. 18 Uhr
Freitag: 25.09.26. 18 Uhr

Nur mit Anmeldung

Land-Frühstücksbuffet
Sonntags: 09 Uhr
30.08., 27.09., 01.11., 06.12.

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

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

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

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

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

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



ANZEIGE

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

HOF *Laden*
REIHERSTIEG

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

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

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

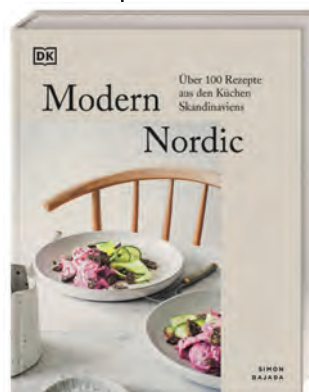
WIR SUCHEN DICH FÜR UNSER TEAM

TelefonSeelsorge®

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

KOCHBUCH-TIPP

MODERN NORDIC



Eine kulinarische Liebeserklärung an den Norden: Dieses stilvolle Kochbuch entführt nach Dänemark, Schweden, Finnland, Norwegen und Island. Mehr als 100 authentische Rezepte – von Kartoffelwaffeln mit Gravlax über Kardamom-Reispudding mit Moltebeeren bis zu Köttbullar – zeigen die Vielfalt der skandinavischen Küche. Typische Zutaten wie Fisch, Beeren und Wurzelgemüse werden modern interpretiert. Stimmungsvolle Landschaftsfotografien und

das klare Design im beliebten Scandi-Stil machen das Buch zu einer inspirierenden Genussreise durch den hohen Norden.

Simon Bajada, DK Verlag, 304 S., 33 Euro

Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



4.7 ★



EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!



Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

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

ASR FRYER Club

Dein Airfryer.
Dein Club. Deine App.

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

www.airfryer.club/welcome-regio



Wasser ist unser Lebenselixier!

WASSER IST DOCH IMMER BIO, ODER NICHT?

Ob als erfrischender Durstlöscher an heißen Sommertagen, für schöne, elastische Haut oder für's tägliches Wohlbefinden: Wasser ist unser wichtigstes Lebenselixier! VILSA-Brunnen füllt sogar BIO-Mineralwasser ab. Aber kann Wasser überhaupt „Bio“ sein? Die Antwort lautet: Ja, und es ist ein echter Meilenstein für den Umweltschutz!

Man meint ja eigentlich „Wasser ist gleich Wasser“. Das ist jedoch nicht der Fall. VILSA setzt als Unternehmen ein Zeichen für den langfristigen Schutz der hiesigen Quellen. Was das genau bedeutet, erklärt Henning Osmers-Rentsch, Leiter des Bereichs Nachhaltigkeit bei VILSA.

Herr Osmers-Rentsch, viele Verbraucher*innen fragen sich: Ist Mineralwasser nicht von Natur aus „Bio“?

Henning Osmers-Rentsch: Nein, denn „Bio“ steht für weitaus mehr als für reine Natürlichkeit. Nehmen wir als Vergleich einen Apfel: Er ist ein natürliches Lebensmittel – aber noch lange nicht bio. Erst wenn spezielle, strenge Richtlinien erfüllt und zertifiziert wurden, darf er die Auszeichnung tragen. Ebenso verhält es sich mit Mineralwasser. Ein normales Mineral-

wasser muss zwar amtlich anerkannt und ursprünglich rein sein. Ein Bio-Mineralwasser muss aber – wie der Bio-Apfel – weitaus umfassendere Kriterien erfüllen. Die Bio-Mineralwasser-Richtlinie der Qualitätsgemeinschaft Bio-Mineralwasser setzt hier auf ein ganzheitliches Konzept mit drei Säulen: das sind strengere Anforderungen an die Produktqualität, konkrete Umwelt- und Nachhaltigkeitsvorgaben für den Mineralbrunnen und erhöhte Transparenzanforderungen.

Welche Vorteile hat Bio-Mineralwasser für unsere Gesundheit?

Ein ganz entscheidender Punkt ist die Reinheit: Bio-Mineralwasser muss gegenüber Leitungswasser und konventionellem Mineralwasser deutlich strengere Grenzwerte für Schadstoffe wie Nitrat, Abbauprodukte von Pflanzen-



Henning Osmers-Rentsch
ist Leiter des Bereichs
Nachhaltigkeit bei VILSA.

schutzmitteln oder „Ewigkeitschemikalien“ einhalten. Beim Nitrat liegt der Grenzwert für Bio-Mineralwasser beispielsweise bei unter 5 mg/l, während konventionelles Mineralwasser bis zu 50 mg/l enthalten darf. Zudem schreibt die Richtlinie vor, dass Bio-Mineralwasser nachweislich mindestens eine gesundheitsfördernde Eigenschaft aufweisen muss – bei normalem Mineralwasser ist das keine Pflicht. VILSA-Mineralwasser ist beispielsweise



natriumarm und damit ideal für die Säuglingsernährung oder für Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen geeignet.

VILSA gehört auch zu den „Bio-Wasserbauern“. Was hat es damit auf sich?

Als Mitglied der Qualitätsgemeinschaft Bio-Mineralwasser e.V. setzen wir uns für die Bewahrung unseres wichtigsten Lebensmittels ein. „Bio-Wasserbauer“ zu sein bedeutet, dass wir nicht nur Wasser abfüllen, sondern auch Maßnahmen zum Wasserschutz ergreifen. Bio Mineralbrunnen müssen wasserschonenden Ökolandbau fördern oder andere grundwasserschützende Naturschutzmaßnahmen ergreifen. Denn nur gesunde Böden filtern das Wasser, binden CO₂ und sichern die Artenvielfalt. VILSA ist ein Familienunternehmen in vierter Generation. Unser Mineralwasser ist ein jahrtausendealtes Geschenk der Natur – daraus erwächst für uns die Verantwortung, diese kostbare Ressource für künftige Generationen in bester Qualität zu bewahren.

Warum gibt es dann nicht viel mehr Bio-Mineralwasser in Deutschland?

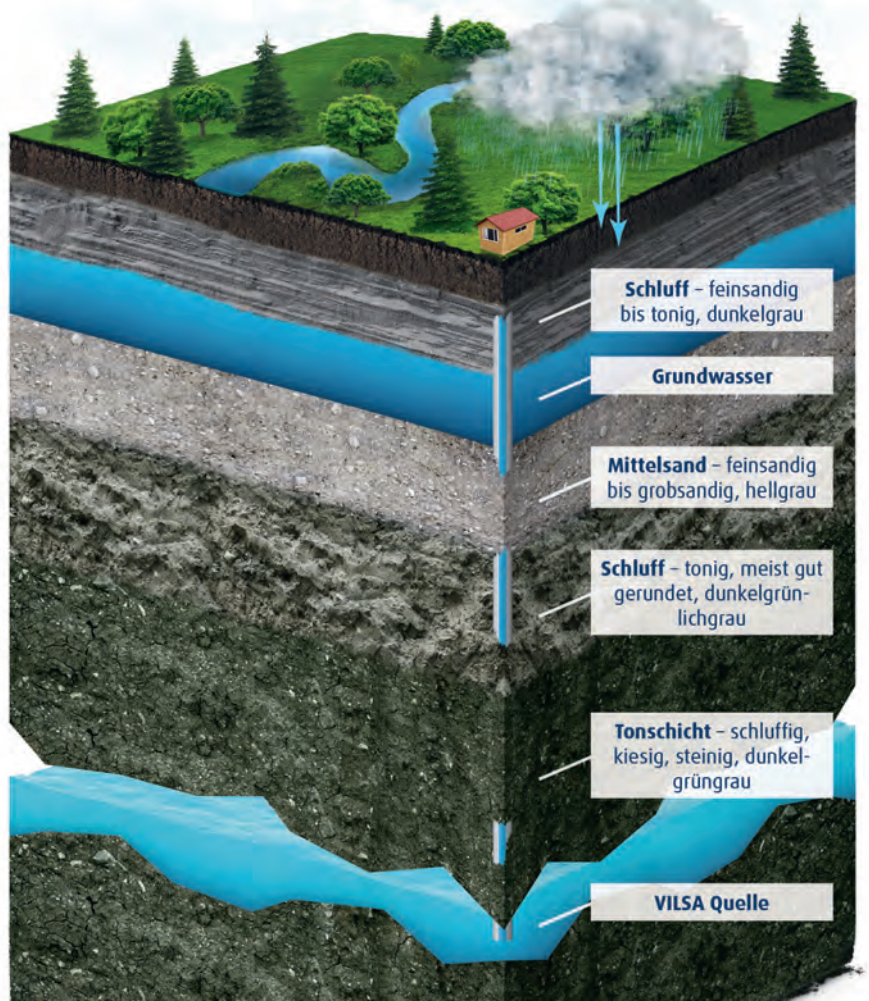
Weil die Hürden dafür hoch sind. Wer das Bio-Mineralwasser-Siegel trägt, muss besonders strikte Reinheitsanforderungen einhalten und sich gleichzeitig aktiv für den Umweltschutz rund um seine Quelle engagieren. Nur wenige deutsche Mineralbrunnen erfüllen diese strengen Vorgaben.

Wie wird kontrolliert, ob diese hohen Standards auch wirklich dauerhaft eingehalten werden?

Das Bio-Mineralwasser-Siegel wird nach strengen Kontrollen immer nur für genau ein Jahr verliehen. Danach wird akribisch geprüft, ob alle Anforderungen weiterhin konsequent erfüllt sind. Zudem müssen die Richtlinien natürlich auch zwischen den jährlichen Audits lückenlos eingehalten werden – unangekündigte Kontrollen sind jederzeit möglich. Das gibt den Verbraucher*innen die maximale Sicherheit, dass auch wirklich Bio-Mineralwasser in der Flasche ist.

Sind damit automatisch alle Erfrischungsgetränke von VILSA „Bio“?

Unser Bio-Mineralwasser ist zwar die Basis für alle unsere Erfrischungsgetränke, aber das macht sie nicht automatisch komplett bio. Dafür



DIE VILSA QUELLE

... liegt viele Meter unter der Erde, noch weit unter den oberen Grundwasserschichten. Diese Zeichnung zeigt gut, wie sich Schluff, Mittelsand und Tonschichten abwechseln, bis tief unten im Grund das reine Quellwasser fließt, mit dem die VILSA-Produkte hergestellt werden.

Wer das Bio-Mineralwasser-Siegel trägt, muss Spitzenwerte bei der Reinheit nachweisen. Vilsa kann das.

Wo können sich interessierte Leser*innen weiterführend informieren?

Transparenz ist uns extrem wichtig. Auf unserer Website unter www.vilsa.de/nachhaltigkeit/bio-mineralwasser/ kann jeder die offiziellen Zertifikate und Prüfberichte einsehen. Wer tiefer in die Begriffe einsteigen möchte, findet zudem unter www.vilsa.de/glossar/bio-mineralwasser ein ausführliches Glossar.

VILSA, Alte Drift 1,
27305 Bruchhausen-Vilsen

müssen auch alle weiteren Zutaten, wie Säfte oder Aromen, aus ökologischer Landwirtschaft stammen. Bei unseren Produkten „Wasser mit Geschmack“, der sogenannten VILSA PLUS Bio Range, ist das der Fall – sie tragen das europäische Bio-Logo, und darauf sind wir stolz.

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)

SOMMER IM FLAKON

Wenn die Temperaturen steigen, sollen Düfte luftig wirken. Statt schwerer Kompositionen tragen wir lieber zarte Noten, die den Duft des Sommers einfangen. Drei Duftrichtungen funktionieren jetzt besonders gut – und dazu passende Duftideen zum Ausprobieren. So finden Sie garantiert Ihren liebsten Sommerduft!

FRUCHTIG-FRISCH



Hier wird's spritzig: Bergamotte, Orange, Zitrone und Co. sorgen für Sofortfrische und sind ideale Begleiter für heiße Tage.

Biotherm: Les Eaux Eau
Vitaminée Impulsion Citron

Hermès: Un Jardin Sur le Nil (unisex)

Lancôme: Ô de Lancôme

AQUATISCH



Aquatrische Düfte erinnern an Salzlucht und Meer – perfekt, wenn Sie das „frisch geduscht“-Gefühl länger konservieren wollen.

Fico di Amalfi:

Acqua di Parma Blu Mediterraneo (unisex)

Guerlain: Aqua Allegoria Rosa Verde

Amouage Lineage (unisex)

Laura Biagiotti: AQVE ROMANE Rubus Maris

BLUMIG



Kein Sommer ohne Blumen! Florale Düfte wirken transparent und leicht, zugleich auch romantisch und zart. Beliebte Essenzen kommen etwa aus der Jasmin- oder der Rosenblüte.

Prada: Paradoxe Virtual Flower

Gucci: Flora Gorgeous Gardenia

Viktor&Rolf: Flowerbomb

Chloé: Nomade

Lancôme: La vie est belle

Fotos: Adèle Stock

Sommerlooks AMFUSS

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

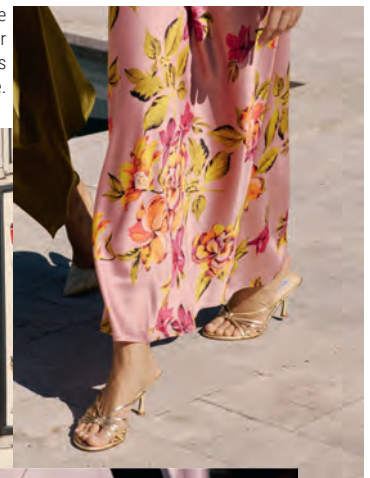
Der Ballett-Core-Trend bleibt präsent, wirkt jedoch weniger verspielt: Zarte Schnürdetails, schmale Silhouetten und die Kombination aus Pastelltönen und Schwarz prägen den Look, während stabile Fersenkappen und weiche Riemen für Tragekomfort sorgen. Ebenfalls sichtbar ist der Split-Toe, der den Schritt 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 unmitelbares 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.

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.

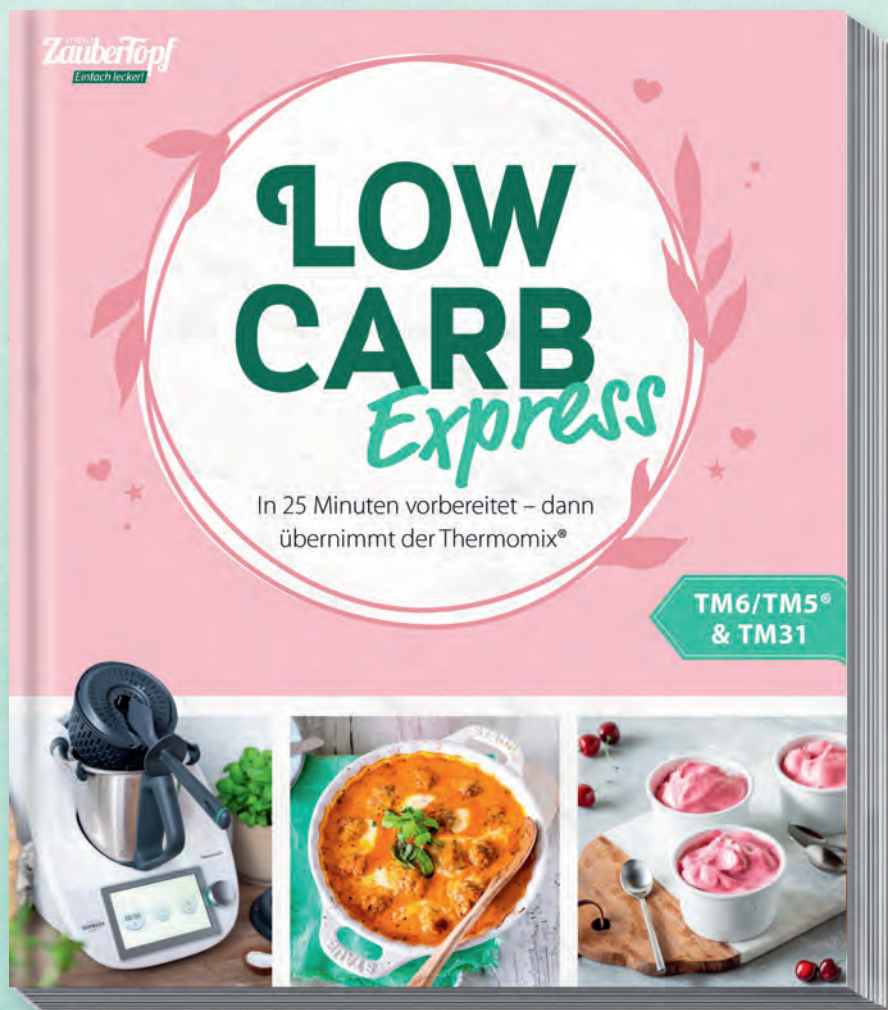


Alle Styles gesehen auf stevemadden.de

Fotos: STEVE MADDEN

STARTE JETZT DEIN LEICHTES LEBEN!

Worauf wartest du?



16,99 €

Dieses und weitere auf:

amazon.de
ISBN: 978-3-96417-2808

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön!
Mayersche.de



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.



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. ■

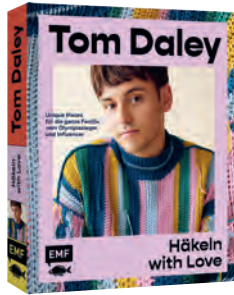


Insgesamt 30 Gewänder und Fantasie-Roben hat die gebürtige Rendsburgerin inzwischen genäht. Dazu kommen noch einige Kostüme und der Smoking ihres Mannes Andreas.

Handgemachte Lieblingsstücke

Kleidungsstücke selbst zu machen, fühlt sich gut an: passgenau, individuell und mit jeder Menge Herzblut.

HÄKELANLEITUNGEN MIT GOLDFAKTOR VON TOM DALEY



Olympiasieger und „Made with Love“-Gründer Tom Daley präsentiert 15 exklusive Projekte für die ganze Familie und ihr Zuhause – von Sweatern, Bucket Hats und Taschen bis zu Kissen und Deko. Die Größen reichen von XS bis XXL/XXXL. Dank klar erklärter Grundlagen und Expertentechniken gelingen die Modelle in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Fransen, Colorblocking, Streifen und Applikationen bringen Farbe und gute Laune in Garderobe und Wohnraum. Dieses Buch führt Sie Schritt für Schritt zum Häkelprofi-Status.

Helene Weinold-Leipold, Tom Daley: Häkeln with Love. EMF Verlag, 192 S., 25 Euro

KUSCHELKLEIDUNG FÜR NATURKINDER NÄHEN



Aus Wolle-Seide und Merino wie Wolljersey oder Walk entstehen Lieblingsstücke, die selbstreinigend, atmungsaktiv, temperatenausgleichend, wasserabweisend und sanft zu Babyhaut sind. 21 Modelle in den Größen 50 bis 110 – von Body und Shirt über Hosen bis zu Walkanzug, Jacke und Mütze – begleiten durch alle Jahreszeiten. Die einfachen Schnitte gelingen auch Anfängerinnen und Anfängern, lassen sich leicht anziehen und eignen sich perfekt zum Spielen. Die genderneutralen Designs und hochwertigen Naturstoffe machen die Teile langlebig und weitergebbar. Materialkunde, Techniktipp, Bezugsquellen und sechs Schnittmusterbögen sind enthalten.

Leonie Bittrich: Hej Minimode. Super soft: Baby- und Kinderkleidung nähen mit Merino-Wollstoffen. EMF Verlag, 128 S., 24 Euro

Cover: EMF

ANZEIGE

79 JAHRE QUALITÄT Schlaflösungen & Stoffideen aus Ahrensburg

Seit vielen Jahrzehnten schon steht Betten Bubert in Ahrensburg für erholsamen Schlaf – und mit „Stoffideen“ für kreatives Nähen. Entdecken Sie Qualität, Beratung und spannende Kreativkurse an der Nähmaschine!

Wer gut schläft, lebt besser – und genau darum kümmert sich Betten Bubert. Seit 1947 finden Sie hier individuelle Schlaflösungen und Schlaftextilien – selbstverständlich in bester Qualität, gepaart mit ehrlicher Beratung und norddeutscher Bodenständigkeit. Inhaberin Tanja Klam, diplomierte Schlafberaterin, nimmt sich Zeit für Ihre Fragen und findet Lösungen, die wirklich passen.

STOFFIDEEN: WO METERWARE ZUR MODE WIRD

Seit 1980 überzeugt das Traditions Haus mit einem zweiten großen Standbein, den „Stoffideen“: Hier erhalten Sie eine Vielzahl an Stoffen, Garnen, Knöpfen und PFAFF-Nähmaschinen – sowie das Wissen, daraus tragbare

Einzelstücke zu schaffen. Im hauseigenen Atelier wird regelmäßig in Kursen aus kleinen Gruppen (max. 6 Teilnehmerinnen) genäht: vom Zuschneiden über Reißverschlüsse bis zu Taschenformen, Blusenkragen und Revers. Moderne PFAFF-Näh- und Overlock-Maschinen sorgen für saubere Ergebnisse – für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene. Auch nach dem Kurs ist das Team für Sie da und unterstützt bei jeglichen Fragen rund ums Nähen. Weitere Infos zu den Nähkursen: www.bettenbubert-stoffideen.de/stoffideen/nähkurse/

Betten Bubert und Stoffideen
Hagener Allee 14, Ahrensburg
Tel.: 04102 / 52 02 8
www.bettenbubert-stoffideen.de



Wenn aus Meterware Mode wird: Bei Betten Bubert und Stoffideen in Ahrensburg können Interessierte spannende Nähkurse besuchen.

Fotos: Adobe Stock



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 Zaubertränke. 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.



MOSSUL/IRAK © Peter Bräunig

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

**WIR BRAUCHEN
IHRE SOLIDARITÄT!**

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

JETZT SPENDEN UND PARTNERÄRZT*IN WERDEN!



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



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

Träger des Friedensnobelpreises

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

Dr. Christiane Behrendt
Haut in guten Händen

Dr. Christiane Behrendt

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

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

www.kielerhautaerztin.de

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

ANZEIGE

SANFTE THERAPIE BEI HELLEM HAUTKREBS

Zu wenig Sonne lässt uns blass und schlapp werden, zu viel kann eine ernsthafte Schädigung der Haut verursachen. Vor allem der typisch nordische Hauttyp mit hellem Teint und blonden Haaren ist gefährdet, ebenso wie der keltische rothaarige Typ. Dabei macht die Sonne keinen Unterschied, ob sie auf Mann oder Frau scheint. Anders verhält es sich mit dem Alter: Ältere Menschen sind häufiger von Hautkrebs betroffen. Unterschieden wird dabei zwischen hellem und schwarzem Hautkrebs. Die ersten Anzeichen für hellen Hautkrebs sind in der Regel harmlos erscheinende Hautveränderungen, wie zum Beispiel kleine raue, helle oder rötliche Veränderungen der Haut (aktinische Keratosen), Knötchen, Höcker oder Flecken. Es ist wichtig, diese Veränderungen so früh wie möglich zu erkennen, um das Risiko einer Hautkrebserkrankung zu minimieren. 75 Prozent der Frauen gehen zur Vorsorge, bei den Männern sind es lediglich 25 Prozent. Die photodynamische Therapie ist eine vergleichsweise unkomplizierte und schonende Behandlungsmöglichkeit bei hellem Hautkrebs und stellt eine Alternative zu operativen Eingriffen dar. Eine großflächige Behandlung ist möglich, bei der Schäden in ihrer Gesamtheit behandelt werden können. Die photodynamische Therapie erkennt noch unsichtbare Tumore und lässt diese gleichzeitig absterben. Sie repariert das betroffene Gewebe und ist Prophylaxe zugleich.

Dr. Christiane Behrendt berät gerne zu den Behandlungsmöglichkeiten, weitere Informationen unter www.kielerhautaerztin.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.



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.

Meyer's Mühle

Hamburgs Fachmarkt
für Gartenmöbel

/// Vielfalt /// Service /// Qualität

auf 4000 m²

Ausstellung mit Beratung, Service und Abhollager
in Norderstedt, Rugenbarg 51



meyers-muehle-gartenmoebel.de



SOMMERROSA

Gemütliche Kissen machen die Sitzecke noch gemütlicher, bunte Kissen sorgen gleichzeitig für aufmunternde Farbklecke zu Hause. Textilwerk produziert Ihre Kissen auf Bestellung und Sie können sich nicht nur zwischen verschiedenen Designs entscheiden, sondern auch das Material auswählen. www.textilwerk.com

DEINE ZEIT. DEIN ENGAGEMENT.

Für mehr Nachhaltigkeit
& soziale Gerechtigkeit.



BFD bei den Tafeln

In der Lebensmittelausgabe, in der Sortierung, im Büro oder im Fahrdienst – es gibt viele Möglichkeiten, sich im Bundesfreiwilligendienst bei den Tafeln einzubringen.

➤ Wir freuen uns auf dich!
www.tafel.de/bfd



TAFEL 
DEUTSCHLAND

LOVE IS IN THE AIR

In den Sommermonaten liegt Liebe in der Luft – da passt die dekorative Tafeldekor-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 oder für ein romantisches Dinner. Sie passen aber auch für jeden normalen Tag im Sommer, 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 Glas-tasse, ein kleines Tablett, eine Schale, Taschentücher und ein Küchenhandtuch. Erhältlich bei www.ambiente.eu.





ENERGY SHARING

In Deutschland sind inzwischen über fünf Millionen Photovoltaikanlagen in Betrieb – ein großes Potenzial für die Energiewende. Seit 1. Juni 2026 gibt es mit Energy Sharing interessante neue Regeln für Solarstrom.

Die neuen Regeln zum sogenannten „Energy Sharing“ sollen bürokratische Hürden abbauen und den lokalen Austausch von Solarstrom erleichtern. Carina Vogel von der Energieberatung der Verbraucherzentrale (VZSH) Schleswig-Holstein erklärt, für wen sich das Modell lohnen kann.

VERGÜTUNG UND GRENZEN

Wer mit einer privaten Photovoltaikanlage mehr Strom erzeugt als verbraucht, speist den Überschuss meist ins öffentliche Netz ein – oft mehr als die Hälfte der erzeugten Energie. Wirtschaftlich attraktiv ist das kaum noch: Während die Produktion von Solarstrom aus der eigenen Anlage etwa elf bis 15 Cent pro Kilowattstunde kostet, liegt die Einspeisevergütung für neue Anlagen derzeit bei unter acht Cent. Allerdings plant die Bundesregierung, diese EEG-Einspeisevergütung für neue Photovoltaik-Anlagen mit einer Leistung unter 25 Kilowatt ab 2027 abzuschaffen. Theoretisch könnten Haushalte ihren überschüssigen Solarstrom schon heute direkt an Nachbarn verkaufen. In der Praxis scheitert das bislang jedoch meist an hohen rechtlichen und organisatorischen Anforderungen. Dabei wäre das wirtschaftlich durchaus interessant: Haushalte zahlten zuletzt über 30 Cent pro Kilowattstunde Strom – und damit deutlich mehr als die aktuelle Einspeisevergütung.

SOLARSTROMVERKAUF

„Solarstrom direkt an Nachbarn zu verkaufen, kann eine attraktive Alternative zur klassischen Einspeisevergütung werden und Photovoltaik wirtschaftlich interessanter machen“, so die Energieexpertin. „Beteiligte Haushalte können den selbsterzeugten Solarstrom direkt gemeinsam nutzen oder teilen – ohne Umweg über einen Stromanbieter.“ Gleichzeitig reduziert sich die Abhängigkeit von schwankenden Marktpreisen. Wichtig: Es muss ein Energieliefervertrag abgeschlossen und ein Preis vereinbart werden. Dieser Preis kann auch Null Euro betragen.

„ENERGY SHARING“

Mit der Neuregelung im Energiewirtschaftsgesetz erleichtert der Gesetzgeber künftig den lokalen Handel mit Solarstrom. Hauseigentümer*innen können selbst erzeugten Strom dann einfacher direkt mit Nachbarn teilen. „Damit entsteht erstmals eine rechtliche Grundlage für sogenanntes Energy Sharing“, erklärt Carina Vogel. Ziel ist es, erneuerbare Energie stärker vor Ort zu nutzen und bürokratische Hürden abzubauen. Wichtig: Hauseigentümer*innen sind nicht zur vollständigen Stromversorgung der beteiligten Nachbarn verpflichtet. Energy Sharing ersetzt keinen klassischen Stromvertrag. Angebundene

Haushalte benötigen weiterhin einen Stromanbieter, der die Strommengen liefert, die nicht über die hauseigene Solaranlage gedeckt werden können. Voraussetzung für das Modell sind intelligente Messsysteme (Smart Meter). So lassen sich die erzeugten und verbrauchten Strommengen korrekt erfassen und zuordnen.

REGELN SEIT 1. JUNI 2026

Seit dem 1. Juni 2026 müssen Verteilnetzbetreiber Energy Sharing innerhalb ihres lokalen Netzes ermöglichen. Ab Juni 2028 soll das auch netzübergreifend in direkt benachbarten Netzgebieten möglich sein. Voraussetzung ist, dass ausschließlich Strom aus erneuerbaren Energien geteilt wird – etwa aus Photovoltaikanlagen oder Batteriespeichern. Die Beteiligten müssen zudem vertraglich festlegen, wie der Strom verteilt wird, aus welcher Anlage er stammt und zu welchem Preis er abgegeben wird.

WICHTIGER SCHRITT

„Solarstrom künftig unkompliziert an Nachbarn verkaufen zu können, ist ein wichtiger Schritt für die Energiewende in Wohngebieten“, so Vogel. „Für private Anlagenbetreiber*innen kann dadurch eine zusätzliche Einnahmequelle entstehen, während die Abnehmer*innen von günstigeren Stromkosten profitieren können.“



Holzelemente sorgen für die richtige Wohlfühl-Atmosphäre.

MIT WÄRME UND DESIGN VOM BAD ZUM HOME-SPA

*Das eigene Zuhause wird immer mehr zum Rückzugsort.
Ein Ort, an dem wir auftanken, abschalten und den Alltag
hinter uns lassen. Ganz vorne dabei: das Bad –
natürlich gerne mit Bodenheizung.*



Ob beim Schritt aus der Dusche oder aus der Wanne heraus – mit einer Bodenheizung bleiben die Füße immer warm.



Wer heute über eine Badsanierung nachdenkt, plant keine rein funktionale Nasszelle, sondern nach Möglichkeit eine private Wellness-Oase. Und die funktioniert am besten im perfekten Zusammenspiel mit moderner Heiztechnik.

VOM BADEZIMMER ZUM HOME-SPA

Die Trends im modernen Baddesign sprechen eine klare Sprache: Großformatige Fliesen in Natursteinoptik, bodengleiche Walk-in-Duschen mit Rainshower-Effekt und freistehende Badewannen verwandeln selbst kleine Räume in Luxus-Spas. Doch die schönste Optik verliert ihren Glanz, wenn man nach dem Duschen auf eiskalte Fliesen tritt. Erst die richtige Wärme macht die Entspannung perfekt.

Wer sein Bad sanieren möchte, dem stehen viele Designelemente zur Verfügung.

UNSIHTBARER LUXUS: WÄRME, DIE MAN FÜHLT

Eine Badsanierung ist daher der ideale Zeitpunkt, um auch die Heizungstechnik auf das nächste Level zu heben.

Die Kombination aus einer modernen Fußbodenheizung und einer stylischen Wandheizung – etwa in Form eines Handtuchwärmers in cleanem Design – sorgt für behagliche Strahlungswärme statt trockener Heizungsluft.

Wer einen Schritt weitergeht, verbindet das neue Bad direkt mit einer nachhaltigen Heizsanierung im ganzen Haus. Der Umstieg auf eine umweltfreundliche Wärmepumpe oder die Integration von Solarthermie schont nicht nur die Umwelt, sondern senkt auch langfristig die Energiekosten. Moderne Systeme lassen sich zudem smart per App steuern: So wartet das perfekt temperierte Badezimmer schon morgens beim Aufstehen auf uns.



„Bad-Mode“ im klassischen Sinne gibt es nicht. Jeder findet seinen Stil ...

EIN INVESTMENT IN DIE ZUKUNFT

Die Sanierung von Bad und Heizung ist nicht nur eine optische Verschönerung. Sie ist ein spürbares Upgrade der Lebensqualität und eine lohnende Investition in den Wert der Immobilie.

... Holzelemente sind allerdings sehr beliebt – in jeglichen Farben.



JG

JENS
GOTTSCHALK GmbH



Ihr Partner für erstklassiges Handwerk

Heizung | Bad | Sanitär | Dachsysteme

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



DER NORDEN BLÜHT

IN PRÄCHTIGEN FARBEN



Foto: Adèle Stock

AUSSTELLUNGEN

IM JULI 2026



Volker Hinz – Helmut Schmidt, rauchend, 2008

ANZEIGE

MEHRERE JAHRZEHNTE Zeitgeschichte

Die Stiftungen der Sparkasse Holstein präsentieren „Volker Hinz - Legenden“ vom 3. Juli bis zum 20. September in der **Galerie im Marstall Ahrensburg**.



Volker Hinz – Karl Lagerfeld nach einer Prêt-à-porter-Schau, Paris, 1998

Fotos BSB Bildarchiv Volker Hinz

Über Jahrzehnte hinweg schuf Volker Hinz (1947-2019) Bilder, die weit über das klassische Porträt hinausgehen. Ob Karl Lagerfeld, Muhammad Ali oder Helmut Schmidt – seine Fotografien bilden nicht nur bekannte Gesichter ab, sondern Menschen in Augenblicken, die etwas über ihren Charakter, ihre Haltung und ihre Zeit verraten. Mit großer Sensibilität und einem untrüglichen Gespür für den entscheidenden Moment gelang es Volker Hinz, Nähe herzustellen, ohne sich in den Vordergrund zu drängen.

Die Ausstellung zeigt eindrucksvoll, wie Fotografie Erinnerungen bewahrt und Menschen zu Legenden werden lässt. In den sieben Themenkapitel wird deutlich, warum Hinz zu den prägenden Bildjournalisten seiner

Generation zählt. Seine Arbeiten bewegen sich zwischen dokumentarischer Präzision und künstlerischer Verdichtung. Sie sind journalistische Zeitdokumente und zugleich eindringliche Charakterstudien.

Bekannt wurde Volker Hinz vor allem durch seine langjährige Arbeit für das Magazin „stern“. Seine unvergesslichen Bilder entstanden auf politischen Bühnen, hinter den Kulissen großer Ereignisse und in scheinbar beiläufigen Momenten. Gerade diese Mischung aus Nähe, Beobachtungsgabe und erzählerischer Kraft macht sein Werk bis heute einzigartig.

Unter www.galerie-im-marstall.de stehen Ihnen weitere Informationen zur Ausstellung, dem Vermittlungs- und Begleitprogramm sowie der Galerie im Marstall Ahrensburg zur Verfügung.



BESONDERER BUCHTIPP

KAFFEEGESCHICHTEN

Er ist der Deutschen Lieblingsgetränk: der Kaffee. Wie auch immer Sie ihn trinken, die von Marie Bernhard herausgegebene Kaffeeanthologie »Sie brauchen ihn schwarz« mit literarischen Texten von unter anderem Tania Blixen, Franz Kafka, Thomas Mann, Eugen Roth, Friederike Mayröcker, Johann Wolfgang von Goethe oder Stefan Zweig ist in jedem Fall die passende Lektüre. Insgesamt 16 Kaffee Geschichten hat die Herausgeberin in ihrem Buch versammelt, das dazu von Annabelle von Sperber mit zauberhaften Illustrationen versehen wurde. Gleich der erste Auszug aus dem Roman „Der lange Abschied“ von Raymond Chandler, die Titelstory der Zusammenstellung, ist ganz wunderbar. Da wird der Privatdetektiv Marlowe von Terry aus dem Bett geworfen, als dieser mit einem Revolver bei ihm vor der Tür steht. Doch statt sofort aufzubrechen, wie Terry es – offensichtlich auf der Flucht – wünscht, kocht Marlowe beiden erst einmal in aller Ruhe einen Kaffee ...

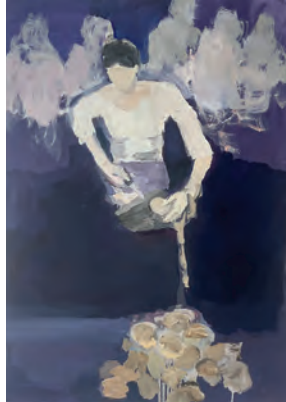
Marie Bernhard (Hg.): »Sie brauchen ihn schwarz«. Insel Verlag, 94 S., 16 Euro

Cover: © Insel Verlag / Illustration: © Annabelle von Sperber

Die Magie des Flüchtigen

Das **Richard-Haizmann-Museum** in Niebüll präsentiert in der Ausstellung „Ulrike Pisch – Atmosphères“ die kraftvolle, expressive Malerei einer der interessantesten Künstlerinnen unserer Zeit.

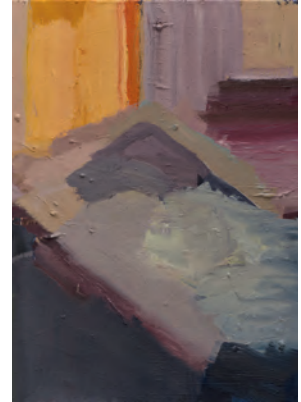
Im Zentrum ihres Schaffens steht der Mensch in all seinen emotionalen und existenziellen Facetten. Pischs oft großformatige Werke zeichnen sich durch einen dynamischen, oft pastosen Farbauftrag aus, bei dem die Grenzen zwischen Figuration und Abstraktion fließend ineinandergreifen. Ihre Charaktere wirken oft isoliert, intim und intensiv, eingefangen in Momenten der Reflexion oder inneren Zerrissenheit. Ihre Wahlheimat Berlin dient ihr dabei nicht nur als Lebensmittelpunkt, sondern auch als ständige Inspirationsquelle: Die rohe Energie, die Kontraste und die Erfahrung der ständigen Transformation der Metropole spiegeln sich in der Vitalität ihrer Leinwände wider. Durch das meisterhafte Spiel mit Licht, Schatten und tiefen Farbschichten schafft Ulrike Pisch eine greifbare Melancholie, die die Betrachtenden emotional direkt erspüren. Es gelingt ihr, das Ephemere des menschlichen Daseins in zeitlose, visuell kraftvolle Poesie zu verwandeln. Pischs malerischer Stil lebt von der souveränen Beherrschung unterschiedlichster Formen des Farbauftrags. So finden sich in ihren Werken pastose, dick aufgetragene Ölschichten, die den Bildern eine starke Körperlichkeit und materielle Präsenz verleihen. Diesen stehen lasierende, nahezu transparente Partien gegenüber, in denen die Farbe eine aquarellartige Leichtigkeit entwickelt und sich scheinbar auflöst.



Ulrike Pisch – In Bedrängnis



Auch ihre Farbpalette ist von großer Vielfalt geprägt: Sie reicht von sanften, nostalgisch wirkenden Tönen, die eine melancholische und schwermütige Atmosphäre erzeugen, bis hin zu leuchtenden, fast fauvistisch anmutenden Farbfeldern, die von Energie, Dynamik und Vitalität erfüllt sind. Die Ausstellung „Ulrike Pisch – Atmosphères“ wird am 10. Juli um 19.30 Uhr eröffnet und ist anschließend bis zum 18. Oktober zu sehen. Weitere Informationen stehen Ihnen unter www.haizmann-museum.de sowie www.ulrikepisch.com zur Verfügung.



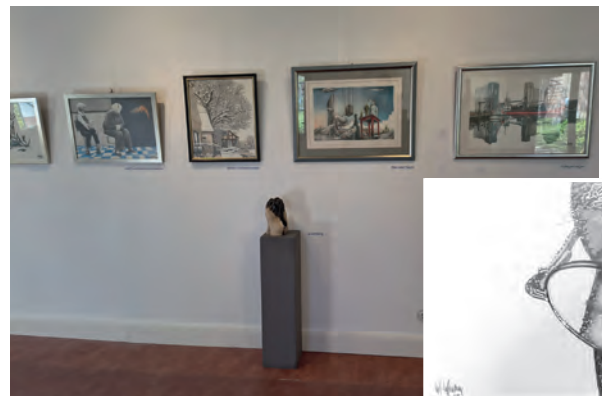
Ulrike Pisch – Gekippter Raum

DIE AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG

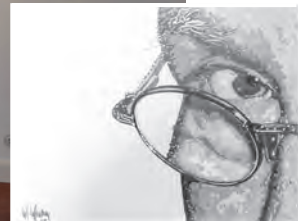
BILDER UND MUSIK

Die Sonderausstellung „Ulrike Pisch – Atmosphères“ präsentiert nicht nur eine umfangreiche Werkübersicht der Künstlerin, sondern umfasst auch ein interdisziplinäres Projekt in Kooperation mit der Sängerin Bente Kahan aus Wrocław.

Es ist der jüdischen Poetin Ilse Weber (1944 ermordet in Auschwitz) gewidmet, deren Gedichte Bente Kahan in ihrem Album „Wie ist die Welt so stille“ vertont hat und ihnen ihre Stimme leiht und die in der Folge von der Malerin bildnerisch verarbeitet wurden. Die Gedichte Ilse Webers sprechen schonungslos über das Leben im Ghetto Theresienstadt. Eine Auswahl dieser Lieder wird Bente Kahan im Rahmen der Ausstellungseröffnung am 10. Juli zu Gehör bringen.



Blick in die aktuelle Sonderausstellung des Heimatmuseums Heiligenhafen



Horst-Georg Hoffmann – Brille

HINTERSINNICHT

Das Heimatmuseum Heiligenhafen präsentiert die Sonderausstellung „Phantastischer Realismus – Zeichnungen, Bilder und Plastiken von Horst-Georg Hoffmann“ bis zum 16. August. In der Schau sind neben Gemälden Bronzeskulpturen sowie Töpferkunstwerke des Heiligenhafener Künstlers zu sehen. Die Werke bestechen durch ihre vielfältigen Stilrichtungen und unterschiedlichen Themendarstellungen. Sie laden dazu ein, eigene Interpretationen zu entwickeln oder sich ganz unmittelbar von Farben, Formen und Ausstrahlung berühren zu lassen. Unterschiedliche Maltechniken sowie die kreative Umsetzung der Gedankenwelt des Künstlers verleihen der schönen Ausstellung ein außergewöhnliches Ambiente und versprechen einen besonderen Kunstgenuss. Weitergehende Informationen finden Sie auf der Website www.heimatmuseumheiligenhafen.de.

Licht und Schatten

Unter dem obigen Titel präsentiert die Kunsthalle Witzwort bis zum 31. August ihre Jahresausstellung.

Schatten entstehen, wenn Dinge im Licht sind, Körper oder Gegenstände, Landschaften, Flora und Fauna werden von Licht bestrahlt und spenden gleichzeitig Schatten. Neben den natürlichen Eigenschaften von Licht und



Werk von Ina Steinhusen

Schatten werden die beiden Wörter für viele Umschreibungen des täglichen Lebens benutzt. Steht man im Licht, ist dies eine positive Beschreibung, im Schatten von jemanden stehen bedeutet eher das Gegenteil, es steht

jemand im Licht und bildet einen Schatten, der andere verdunkelt und wenig sichtbar macht. Auch in der Dunkelheit kann Schatten entstehen und in tiefster Nacht im Mondlicht entstehen Schatten, die wir wahrnehmen. Künstler*innen beschäftigen sich von Anbeginn mit Licht und Schatten, ob in der Malerei oder auch in anderen Genres wird mit diesen gespielt und gearbeitet. Wie Künstler*innen mit Licht und Schatten spielen, wie sie mit Licht und Schatten umgehen und welche Interpretationen sie nutzen, um das Thema darzustellen, das ist in der Ausstellung zu sehen. Ob Fotografie, Malerei, Objektkunst oder Installation, alles dreht sich eben um Licht und Schatten. Die in der Schau mit ihren Arbeiten vertretenen Künstler*innen sind: Johanna Clausen aus Drage (Keramik), Susanne Nothdurft aus Kiel und

Frauke Petersen aus St. Peter-Ording (beide Malerei), Torsten Richter aus Brunsbüttel (Fotografie), Achim Schmacks aus Witzwort (Malerei) sowie Ina Steinhusen aus Glücksburg (Malerei, Fotografie). Weitere Informationen unter kunsthallewitzwort.de.

Werk von
Susanne Nothdurft



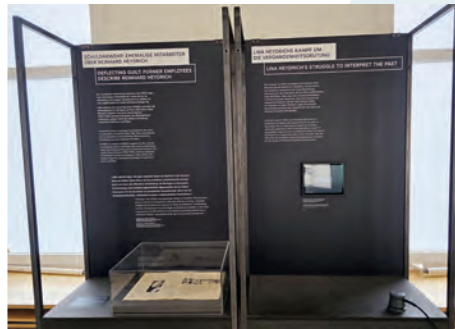
Werk von
Torsten Richter



Fotos: Susanne Nothdurft / Ina Steinhusen / Torsten Richter



Die Ausstellung im Kieler Landeshaus bietet viele Informationen.



Ausstellungsstation mit Filmdokument in Form eines Interviews aus den 1970er-Jahren mit Heydrichs Witwe Lina



Auf dieser Tafel ist zu sehen, wie sich eine NS-Größe verklärt.

EIN STÜCK ZEITGESCHICHTE

Die Ausstellung „Reinhard Heydrich. Karriere und Gewalt“ zeichnet im Kieler Landeshaus mit gut 300 Exponaten sowie historischem Audio- und Filmmaterial noch bis zum 16. August den Aufstieg Heydrichs zu einem der zentralen Organisatoren des NS-Terror- und Vernichtungsapparates nach.

Reinhard Heydrich (1904–1942) machte im NS-Staat eine steile Karriere. In wenigen Jahren wurde er unter Heinrich Himmler zum mächtigsten Mann im Überwachungs- und Verfolgungsapparat von SS und Polizei und trug die Verantwortung für zahllose Verbrechen, die Mitarbeitende der von ihm geleiteten Dienststellen verübten. Während des Zweiten Weltkriegs war er maßgeblicher Organisator des Holocausts. Als „stellvertretender Reichsprotektor“ ging er im deutsch besetzten Teil der 1939 zerschlagenen Tschechoslowakei brutal gegen den dortigen Widerstand vor. Im Juni 1942 starb er an den Folgen eines Attentats in Prag, für das bösartig Rache genommen wurde.

Wie verlief Heydrichs Aufstieg im NS-Staat? Was hatte ihn in seinen frühen Jahren geprägt und welche Rolle spielte seine Familie? Wie kam Heydrich in Kontakt mit NSDAP und SS, welche Personen förderten dort seine Karriere und in welchem Netzwerk agierte er? Welche Rolle hatte Heydrich beim Ausbau des Sicherheitsdiensts der SS und des nationalsozialistischen Polizeisystems, die schließlich in großen Teilen Europas Terror und Gewalt ausübten? Und was waren die Folgen seiner verbrecherischen Befehle für die Betroffenen der Verfolgungs- und Vernichtungspolitik? Unter anderem diesen Fragen geht die umfangreiche Ausstellung nach. Weitere Informationen: www.landtag.ltsh.de

Fotos: Helko 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**

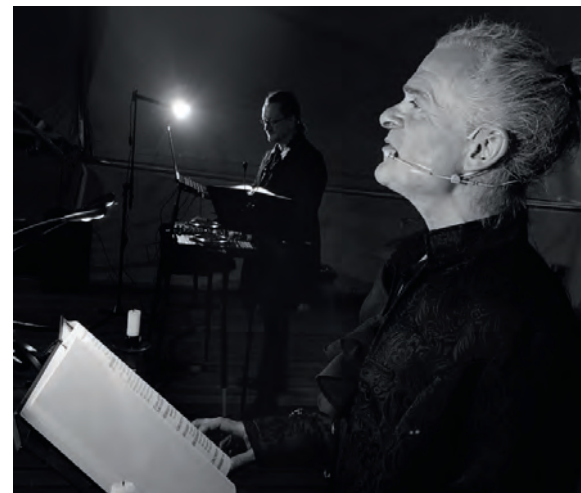
Fotos: SH Landestheater / Viola Tharandt

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



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

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



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





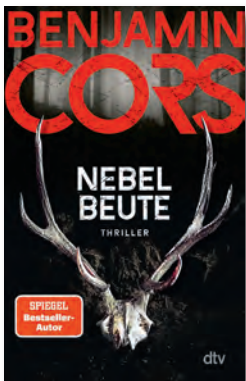
EMILIE & FRIENDS

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

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 Caldwell. 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



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

LITERATUR UNTER freiem Himmel

Vier Sommerabende, acht Autorinnen und außergewöhnliche Orte machen Lübeck zur magischen Bühne für zeitgenössische Literatur.

Literatur muss nicht immer zwischen Bücherregalen oder in Veranstaltungssälen stattfinden. Mit der neuen Reihe „Sommerorte Sommerworte“ verlagern der Verein Literatur Stadt Lübeck und das Literaturforum Lübeck das geschriebene Wort an einige der stimmungsvollsten Orte der Hansestadt. Vom 16. bis 19. Juli werden 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.



Organisatorinnen Simone Luers (li.) und Hilke Flebbe vom Literaturforum

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.

16. bis 19. Juli • verschiedene Orte, Lübeck

Der Geheimtipp 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 Geheimtipp – 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, Kafvka, 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.



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

ZAUBER & KLANG

Wenn Musik auf Magie trifft, sind Staunen und Überraschungen garantiert: Der schwedische Klarinettenist Magnus Holmänder verbindet virtuoses 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 farneichen 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, Nortorf



Fotos: Radosław Kazmierczak / Pascal Griesel



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



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 Ubat, 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

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

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

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

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

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. Veranstaltungshinweise sind kostenlos. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. 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 Wälderaufforstungsprogramm.

ZauberMix
für monsieur cuisine

DIE BESTEN IDEEN FÜR MEHR FAMILIENZEIT



AUCH HIER
ERHÄLTlich:

amazon.de

978-3-96417-324-9

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de
Bücher seit 1996

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

Mayersche.de



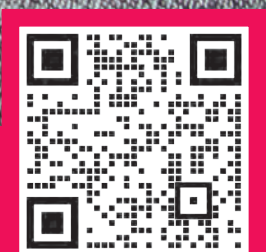
NEU
im Handel
NUR
24,90 €

Diese Gerichte
schmecken allen
am Tisch

Foto: Julia Eickmeyer

Gleich bestellen: www.zauberMix.de/familien-buch

Unser neues Kochbuch findet ihr überall im Buchhandel, bei Amazon
oder auf www.zaubertopf-shop.de | ISBN: 978-3-96417-324-9



NEXT GENERATION CARGO.

RIESE & MÜLLER LOAD 75

Viel Platz, volle Kontrolle.

Das vollgefederte Load5 75 transportiert Einkäufe, Kinder, Hund oder Lieferungen sicher und komfortabel. Flexibles Zubehör, tiefer Schwerpunkt und moderne Ausstattung sorgen für maximale Vielseitigkeit.



Sofort verfügbar



RIESE & MÜLLER

CARRIE

Kleines Maß, großer Nutzen.

Maximale Transportmöglichkeiten auf minimalem Raum: Das kompakte Cargo-Bike überzeugt mit hoher Wendigkeit, flexiblem Zubehör und einem Rahmen aus über 80% recyceltem Aluminium.



Sofort verfügbar

Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Probefahrt.
04121-7 64 63



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de