

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

HAMBURG WEST / ELBVORORTE / PINNEBERG / ITZEHÖE

JULI 2026 • KOSTENLOS

Sommer & Sonne satt

AUSFLUGSTIPPS, EISREZEPTE UND GANZ VIEL MEER

Farbenfroh verkleiden

MARLIES HARMS – EINE SCHNEIDERIN DER TRÄUME



Der Sommer trifft sich im STADDI

Mit Sandkiste, Ideenwerkstatt und Shoppinglaune

**STADDI**



Der Johanniter- Hausnotruf

Zuhause und
unterwegs ein gutes
Gefühl.



JOHANNITER

Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf

0800 966 7 336

(gebührenfrei)



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- städterin 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 das **Stadtzentrum Schene- feld**. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 41.

Titel: © Stadtzentrum Schenefeld



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



THEMIEN

JULI 2026

**COVER | Werbegemeinschaft
Stadtzentrum Schenefeld**

Wilbert. Sommer. Gute Laune! 41

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Düt & Dat 6

Sommerfreuden – Das ist los im Juli 2026 10

**TWÜSCHEN BINNENLAND UN
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

Helgoland: Roter Felsen, weites Blau 30



52

Sonne, Sand und Silhouetten
Trendige Bademoden



16

Einfach mal abtauchen
Badeseen im Binnenland

HAPPY FAMILY

Verirren leicht gemacht – Irrgärten im Norden 38

Wilbert. Sommer. Gute Laune! 41

SO SCHMECKT DER NORDEN

Eiskalt – Eisrezepte für den Sommer 42

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

TRAUER & ABSCHIED

Lautlos. Echt. Unvergessen 66

HAUS, HOF & GARTEN

Outdoorliving: Die Terrasse als neues

Lieblingszimmer 68

42

Eiskalt – Eisrezepte für den Sommer



KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juli 74
Veranstaltungshighlights..... 78

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial..... 3
Impressum 82
Vorschau August 82



10

Sommerfreuden
Das ist los im Juli

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



WENN ALLES PASST.
IHRE ZUKUNFT IM
NORDWESTEN.

Diese gepflegte Architektenvilla in Ellerbek verbindet die Welten auf zauberhafte Weise. Sie leben naturnah mit Wasser und Weiden und sind trotzdem an das schöne Hamburg direkt angebunden.

Das Haus an der Mühlenau aus 1995 verteilt 192 + 79,3 m² attraktiv auf Wohn- und Nutzungsfläche. Der Garten zeigt sich mit Baumbestand auf 2.179 m² parkähnlich.
Energiewert: 178,1 kWh/(m²a).

Jetzt diese Chance nutzen!

040 84055779

Lornsenstraße 86 | 22869 Schenefeld
info@westimmobilien.de



WWW.WESTIMMOBILIEN.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



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



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 Leuchtturmtour führt in ca. 1 Stunde an Leuchtleuern 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
Noch mehr Fehmarn Feeling gibt's auf Instagram: @fehmarnde



Foto: Agathe Stock

SCHULE IN BEWEGUNG

Viele Kinder und Jugendliche erreichen die Empfehlungszeiten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 60 Minuten Bewegung am Tag nicht. Deshalb trafen sich am 9. Juni fast 30 Teilnehmende aus Schule und Verwaltung in Kellinghusen, um über Bewegungsförderung in der Schule zu diskutieren und den Kindern wieder mehr Bewegung zu ermöglichen. Die Anwesenden verließen die Konferenz mit konkreten Umsetzungsideen.

FRÜH ANFANGEN LOHNT SICH

Schon die Aller kleinsten profitieren davon, wenn ihnen vorgelesen wird, sie Bilder betrachten dürfen und Bücher zum festen Bestandteil ihres Alltags gehören. Die Stadtbücherei unterstützt daher die frühe Leseförderung für die sprachliche, soziale und kognitive Entwicklung von Kindern. Damit jedes Kind die Chance auf einen frühen Zugang zu Geschichten hat, kostet die Büchereikarte für Kinder nur 5 Euro pro Jahr und Dreijährige erhalten kostenlose Lesestart-Taschen.



Foto: H. Sowada, Stadtbücherei Elmshorn

Büchereileiter Arne Tiedemann in der Kinderbücherei mit dem großen Angebot an Bilderbüchern.

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.

SOMERFERIEN- AKTIONEN FÜR KURZ- ENTSCHLOSSENE

Vom 3. Juli bis zum 15. August stehen in Schleswig-Holstein die Sommerferien an – und das Familienleben auf dem Kopf. Wer für die Kids noch keine Beschäftigung gefunden hat, kann noch in den verschiedenen Sommerferienprogrammen stöbern. Aber Achtung, die besten Angebote sind vermutlich schon ausgebucht. In Pinneberg gehören der beliebte Ferienbadespaß, das heißt achtmal im Pinneberger Schwimmbad planschen für nur 2 Euro, aber auch verschiedene Tagestouren und Aktivitäten zum Programm. Der Hansa Park, der Wildpark Schwarze Berge und der Barfußpark Edestorf werden beispielsweise angesteuert. www.pinneberg.de In Elmsborn stehen der Jugendkultursommer mit Theater, Siebdruck, Skateboard, Musik und vielem mehr sowie kreative und bildende Aktionen im Industriemuseum auf dem Programm. www.elmsborn.de Die vhs Wedel bietet spannende talentCAMPus-Projekte an. Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren können künstlerisch ihre eigene Zukunftswelt gestalten, sich kreativ mit dem Begriff „Heimat“ auseinandersetzen oder sich mit einer Zukunft ohne Rassismus beschäftigen. www.wedel.de Auch viele andere Städte und Gemeinden bieten Aktionen während der Sommerferien an. Hören Sie sich mal um.



Foto: Adobe Stock

SUDOKU- LÖSUNGEN

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



Fotos: Stadt Elmsborn

ELMSHORN

7 NEUE STOLPERSTEINE

Am 5. Juni wurden in Elmsborn im Rahmen einer Zusammenarbeit der Arbeitsgemeinschaft Stolpersteine für Elmsborn und der Stadt Elmsborn weitere Messingtafeln verlegt. Es befinden sich nun 32 Stolpersteine im Stadtgebiet. An der Anschrift Vormstegen 31 wurde die Aktion eröffnet, während die ersten Stolpersteine für Henriette Lippstadt und Ilse Lippstadt verlegt wurden. In der Besenbeker Straße 6 wurden die Zwangsarbeiterin Stephania Malinowska und ihr Sohn Johann Malinowski mit zwei Stolpersteinen gewürdigt. Es folgte die Verlegung eines Stolpersteins unter der Anschrift Schulstraße 38/40, mit dem James Philipp gewürdigt wurde. In der Norderstraße 18 wurden Stolpersteine für Johann Büsen und Hans Büsen verlegt. Die Standorte sind abrufbar unter www.elmsborn.de/Geoportal.

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 Genusssmomente. 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

RÄTSELSPASS SUDOKU-DUO

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

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

REGELN:

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

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 in Haithabu

haithabu.de

9.-12.7.
9 bis 17 Uhr

Tickets gibt es hier:



Sommermarkt IM WELTKULTURERBE

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

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

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

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

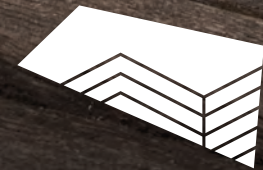
der bedeutendsten frühmittelalterlichen Handelsplätze Nordeuropas erleben. Zudem können Sie auf dem Sommermarkt in Haithabu auch ganz konkret alte Handwerks-techniken bewundern, mit den Händler*innen sowie den Kunsthandwerkenden ins Gespräch kommen und viel über die Wikingerzeit und deren Besonderheiten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

IHRE ANREISE

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

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

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



**Wikinger Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

**Welterbe
Haithabu-Danewerk**

Sparkasse

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

PROVINZIAL

DAS IST LOS

Foto: Adobe Stock



Dänisches Wochenende in Glückstadt

Blomsterfestival

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

4. und 5. Juli • Glückstadt



STEINBURGER ABENDMÄRKTE

Auch in 2026 finden die beliebten Steinburger Abendmärkte am Fuße der St. Laurentii-Kirche in der Itzehoe Innenstadt statt. Streichen Sie sich die kommenden Highlights im Kalender an: Am 2. Juli wird es nostalgisch. Unter dem Motto „Vintage & Vinyl“ weht ein Hauch von Retro durch die Stadt. Genießen Sie lässigen Blues von Spooky Blues, während das Kochzelt mit Köstlichkeiten von himmel+erde und dem Antikcafé La Donna lockt. Dazu ein edler Tropfen vom Weinhaus Pfingsten – das ist Sommerfeeling pur! Am 6. August zieht das irische Lebensgefühl ein: Unter dem Motto „Pub, Pints & Pipes“ verwandelt sich die Innenstadt in einen gemütlichen Pub. Freuen Sie sich auf mitreißende Klänge von Stew'n'Haggis und beste Geselligkeit mit Weinen von Beimis Weinparadies. Ein prima Treffpunkt für laue Sommerabende.

2. Juli und 6. August •
Innenstadt, Itzehoe



Foto: Adobe Stock

St. Peter-Ording feiert
das HÆDI-Festival.



Tim Bendzko tritt
beim HÆDI-Festival
in St. Peter-Ording auf.

Foto: TZ SPO / Lukas Piel

FESTIVAL IN SPO:

NACHHALTIGKEIT TRIFFT NORDSEEFEELENG

Vom 2. bis zum 5. Juli lädt die Tourismus-Zentrale St. Peter-Ording zum dritten Mal zum kostenfreien Open-Air „HÆDI – #17Ziele unplugged“ ein. Rund um den Seebrücken-Vorplatz und die Erlebnis-Promenade dreht sich alles um die 17 Nachhaltigkeitsziele der UN – verpackt in jede Menge Spaß und Gemeinschaft. Die Besucher*innen dürfen sich auf Upcycling-Workshops, Bio-Glitzer, Bogenschießen und spannende Einblicke in das UNESCO-Welt-naturerbe Wattenmeer freuen. Auch musikalisch wird einiges geboten: Neben Bands wie Roast Apple oder Jeden Tag Silvester wartet am Samstag, 4. Juli, 20 Uhr, ein echtes Highlight auf die Gäste: Tim Bendzko sorgt vor der Kulisse aus Nordsee und Sonnenuntergang für Gänsehautmomente. Streetfood und Lounge-Bereiche runden das Lifestyle-Event ab. Der Eintritt ist frei!

2. bis 5. Juli • Seebrücken-Vorplatz, St. Peter-Ording



Foto: Wedel Marketing

Hafenfest Wedel

Vom 3. bis 5. Juli gibt's in Wedel wieder 3 Tage Programm am Wasser mit Livemusik auf zwei Bühnen, Sport- und Kulturwelt und Aktionen auf der Elbe. Von Freitag bis Sonntag feiert Wedel am Schulauer Hafen das Hafenfest. Mit dabei sind Top-Acts aus Radio und Region auf der Sparkassen-Hauptbühne, moderiert vom NDR Schleswig-Holstein. Auf der familia-Kulturbühne sorgen vor allem lokale Bands und Künstler für erstklassige Unterhaltung. Außerdem mit dabei: historische Schiffe, der zweite „Möwen-Schrei-Wettbewerb“, das 6. Lions-Entenrennen, jede Menge Buden und Fahrgeschäfte mit Angeboten für Groß und Klein.

3. bis 5. Juli • Schulauer Hafen, Wedel

NO WAR

**Eine Erde.
Ein Klima.
Eine Menschheit.**



GREENPEACE

act.greenpeace.de/friedensmanifest

PICKNICK-OPEN-AIR KINO

An zwei Abenden werden im Juli im Elmshorner Skulpturengarten wieder besonders sehenswerte Filme gezeigt. Gegen 22 Uhr – sobald die Sonne untergegangen ist – heißt es dann „Film ab“. Einlass zum Freiluftkino ist ab 20 Uhr. Ein frühes Erscheinen lohnt sich, denn bevor der Film beginnt, stimmt ein musikalisches Vorprogramm die Besucher*innen ein und bietet ein zusätzliches Erlebnis in der romantischen Atmosphäre des Skulpturengartens. Als Gastronomiepartner erwähnt Jim Coffey die Besucher*innen mit zahlreichen Köstlichkeiten, sowohl was Speisen als auch Getränke angeht. Auf dem Gelände sind auch selbst mitgebrachte Speisen und Getränke erlaubt. Am 3. Juli wird „Amrum“ (2025) gezeigt, am 19. Juli folgt „Die Rosenschlacht“ (2025).

3. und 19. Juli, 20 Uhr • Skulpturengarten, Elmshorn



Foto: Adobe Stock

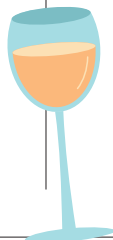
2. MARNER WEINFEST EIN GENUSS FÜR ALLE SINNE

Nach dem Erfolg des ersten Marnier Weinfestes lädt der Gewerbeverein Marne am 18. und 19. Juli wieder alle Weinliebhaber*innen auf den festlich dekorierten Backens-Platz ein. Die Besucher*innen dürfen sich auf erlesene Weine, besondere Biersorten und kulinarische Highlights freuen. In liebevoll gestalteten Marktbuden können die Gäste eine Vielzahl von Weinen aus verschiedenen Regionen Deutschlands probieren – von fruchtigen Weißweinen bis zu vollmundigen Rotweinen. Ein Highlight wird der Stand der Dithmarscher Brauerei sein, an dem außergewöhnliche Bierspezialitäten verkostet werden können. Für Stimmung sorgt ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

18. und 19. Juli • Backens-Platz, Marne



Foto: Adobe Stock



Spielbuden Festival 2026

Vom 24. bis 26. Juli ist es wieder so weit – der Spielbudenplatz wird zum Schauplatz der Verwandlung.

Die Corny Littmann Stiftung für Kunst und Kultur bringt zum sechsten Mal internationale Straßenkünstler*innen nach St. Pauli – dorthin, wo Kunst keinen roten Teppich braucht, sondern Asphalt unter den Füßen. Hier hat das Unangepasste Tradition – seit über 200 Jahren. Ende des 18. Jahrhunderts standen hier die ersten hölzernen Buden von Gauklern, Seiltänzern und Schaustellern. Sie gaben dem Platz seinen Namen – und machten ihn zu einem Ort, an dem Unterhaltung mitten im Leben stattfand. Genau daran knüpft das Spielbudenfestival an. 2026 steht alles im Zeichen der Verwandlung: Aus Körpern wird eine Brücke. Aus alten Fahrrädern entsteht eine lebendige Herde aus Maschinenwesen. Aus einer weißen Figur wird ein gemeinsames Kunstwerk. Eine Blockflöte wird zum Spektakel. Ein Feuerwehr-Auto zur Akrobatik-Show. Drei Tage lang wird der Spielbudenplatz zu dem, was St. Pauli am besten kann: ein Ort, an dem alles möglich scheint. Hier wird jongliert, musiziert, gezaubert, gebaut – und gemalt. Akrobatik trifft auf Clownerie, Brass auf Gospel, Magie auf Maschinenwesen. Und das Publikum? Steht nicht nur daneben, sondern mittendrin.

24. bis 26. Juli • Spielbudenplatz, Hamburg



Fotos: Marcel Krummich



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



Kringelmarkt HERZHORN

Der traditionelle Herzhorner Kringelmarkt lädt am 27. Juli wieder zu einem Fest voller kulinarischer Köstlichkeiten und lebhafter Unterhaltung ein. Im Mittelpunkt steht das

traditionelle Anisgebäck, der Herzhorner Kringel, welcher auch dieses Jahr wieder auf dem Marktplatz verdreht wird. Neben der Verlosung von Kringeln gibt es zahlreiche Stände und Attraktionen:

Herrlich duftende Buden bieten regionale Leckerbissen, während ein fröhliches Kinderkarussell die jüngsten Besucher*innen begeistert. Der jahrhundertealte Markt findet jährlich am Montag nach dem kirchlichen Feiertag Jakobi statt und zieht Jung und Alt an, um die einzigartige Atmosphäre zu genießen.

27. Juli, ab 14 Uhr
Am Markt, Herzhorn



Gemeinsam schaffen
WirWunder.

Jetzt
entdecken!



Sei dabei:
Mit deinem Projekt
oder deiner Spende!

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

wirwunder.de/sh



WIRWUNDER

Das Forum für Gemeinwohl der
Sparkassen in Schleswig-Holstein.

EINFACH MAL ABTAUCHEN

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



1. GROSSER PLÖNER SEE (BOSAU)

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

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

Fürs Navi: Badestelle, Strandweg 6, Bosau

2. GROSSENSEE (STORMARN)

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

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

3. SCHAALSEE (SEEDORF)

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

Fürs Navi: Badestelle am Schaalsee, Seedorf



4. HISTORISCHE BADEANSTALT EUTIN

Am Großen Eutiner See wartet ein besonderes Highlight auf Schwimmer.

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

Fürs Navi: Freibadeanstalt, Bebensundweg 1, Eutin

5. SCHLEI-UFER (ULSNIS)

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

Fürs Navi: Badestrand Ulsnis-Hagab, Strandweg, Ulsnis

6. LOHMÜHLENTEICH

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

Fürs Navi: Lohmühlenteich, Lohmühlenweg 66, Hohenlockstedt

7. NORD-OSTSEE-KANAL (HOCHDONN)

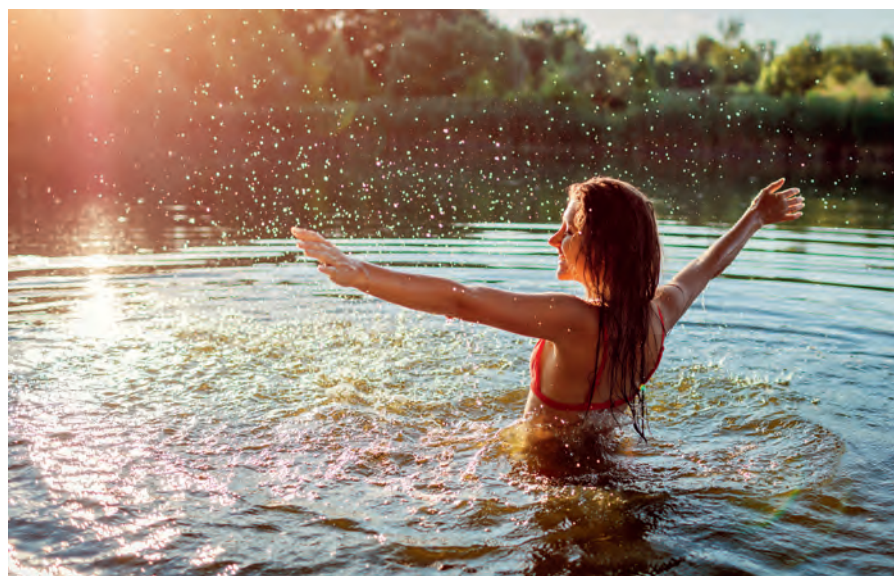
Ein außergewöhnliches Baderlebnis bietet die Badestelle „Klein Westerland“ am Nord-Ostsee-Kanal bei Hochdonn. Hier entspannen Badegäste an einem künstlich angelegten Sandstrand direkt am Rand der meistbefahrenen künstlichen Wasserstraße der Welt. Während man sich im Wasser abkühlt oder auf der Liegewiese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

Fürs Navi: Badestelle Klein Westerland, Hochdonn

8. FLUSSBAD SCHWABSTEDT

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

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



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

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

KREUZ UND QUER MIT DEM RAD

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

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



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

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

Foto: Adobe Stock

Gänsemarkt ALS AUSFLUGSTIPP



Der **Dithmarscher Gänsemarkt in Gudendorf** ist immer einen Ausflug wert. Noch bis in den August hinein schlüpfen jede Woche neue Küken, die die Besucher*innen im Eingangsbereich begrüßen. Im Außenbereich gibt es einen Spielplatz mit Klettergerüst und Spielwiese sowie das Indoor-Spielhaus. Die Hofküche lockt täglich mit knuspriger Ente oder Gänsebrust mit Beilage, und wer sich für die kuscheligen Decken und Kissen aus der Bettenmanufaktur interessiert, kann in der Daunenstube erleben, wie aus den Daunen und Federn der Dithmarscher Gänse hochwertige Bettwaren gefertigt werden. Aktuell ist die leichte Sommerdecke der Hit (www.gaensebetten.de). „Darüber hinaus bieten wir in unserer Manufaktur den Service zur Bettfedernreinigung. Lassen Sie Ihre Kissen und Decken reinigen und individuell aufarbeiten. Unser Team berät Sie gerne“, freuen sich Martje und Stefan Anders auf Gäste.

Foto: Dithmarscher Gänsemarkt



**Dithmarscher
Gänsemarkt**



EIN GANSTAGSAUSFLUG FÜR
GROSS UND KLEIN

**Daunendecken
und -kissen:
Verkauf &
Reinigung!**

Farmküche & Gartencafé, Markt-
halle, Daunenbetten-Manufaktur,
Strohscheune & Spielplatz
@dithmarscher.gaensemarkt

Geöffnet April – Dezember
Di – So, 10 – 17 Uhr
Mehr Infos auf gaensemarkt.de
Hauptstr. 1, 25693 Gudendorf

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

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 losschippeln. 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



Foto: Achim Stock

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)

ROTER FELSEN, WEITTES BLAU

Rund 60 Kilometer vom schleswig-holsteinischen Festland entfernt trotz ein monumentales Naturwunder den Naturgewalten der See: die Hochseeinsel Helgoland. Wir nennen Ihnen hier viele gute Gründe, warum diese Insel auf Ihrer Travel-Bucket-List stehen sollte.



Die Hochseeinsel Helgoland mit ihrem markanten roten Buntsandsteinfelsen bricht mit jedem Klischee eines klassischen Nordsee-Urlaubs. Hier, wo der Horizont unendlich scheint und das Leben ein paar Gänge herunterschaltet, treffen raue Natur und entspannter Insel-Lifestyle aufeinander. Nein, hier fahren keine Autos. Nicht einmal Fahrräder. Hier wird gelaufen. Wer Ruhe und Seewind braucht, wird sich in dieser autofreien Oase wohl fühlen.

DIE KLIPPEN UND DIE „LANGE ANNA“

Schon bei der Anreise sind die roten Steilwände, die senkrecht aus dem Meer ragen, ein echter Hingucker. Auf dem rund drei Kilometer langen Rundweg oben auf dem Felsen spaziert man direkt an den Klippen entlang und hat einen genialen Panoramablick auf das offene Meer. Das Wahrzeichen der Insel ist natürlich die „Lange Anna“ im äußersten Norden – eine 47 Meter hohe, freistehende Felsnadel, die der Brandung trotzt. Sie ist der „Star“ der Insel.

BEACH-SHARING MIT ROBBEN

Nur eine kurze Fahrt mit der Fähre von der Hauptinsel entfernt liegt die „Düne“. Der Sandstrand dort ist so weiß, dass er fast an die Karibik erinnert. Das Beste daran: Man teilt sich den Strand ganz entspannt mit Seehunden und Kegelrobben. Wer im Winter kommt, erlebt ein echtes Highlight, wenn die flauschigen, weißen Kegelrobbenbabys geboren werden. Im Sommer bekommen dann die Seehunde ihren



Helgoland von oben: Hier sieht man, wo die „Lange Anna“ steht und wie weit die „Düne“ entfernt liegt.



Eine Trottellumme auf Helgoland. Im Juni beweisen die Jungtiere viel Mut beim „Lummensprung“.

Nachwuchs. Mit ein bisschen Glück kann man sie aus sicherer Entfernung beobachten.

ACTION AM LUMMENFELSEN

Für Naturfreund*innen ist der Lummelfelsen ein absolutes Must-see. Es ist das am dichtesten besiedelte Vogelschutzgebiet Deutschlands. Im



Frühling wird die rote Steilwand zum Hotspot für tausende Basstölpel und Trottellummen. Im Juni kann man hier ein besonderes Spektakel erleben: den „Lummensprung“, bei dem die noch flugunfähigen Küken mutig das erste Mal die Klippen hinab ins Meer springen.

DUTY-FREE-SHOPPING

Helgoland ist in jeder Hinsicht besonders! Die Insel besitzt einen steuerlichen Sonderstatus, denn sie gehört nicht zum Zollgebiet der EU. Das bedeutet: Shoppen komplett ohne Mehrwertsteuer und Zollgebühren. Hochwertige Parfums, edle Spirituosen, Premium-Kosmetik oder Markenkleidung gibt es in den kleinen Läden im Unterland oft als echtes Schnäppchen.

DETOX FÜR KÖRPER UND GEIST

Der wahre Luxus der Insel ist die Ruhe. Weil Helgoland komplett autofrei ist, herrscht hier eine fast meditative Stille. Dank des sanften Golfstroms gibt es hier außerdem ein extrem sauberes, pollenarmes Hochseeklima. Einmal tief durchatmen auf den Klippen wirkt wie ein Wellness-Treatment für die Seele.

Im Sommer lässt es sich hier wunderbar entspannen – am weißen Sandstrand.





Vom Oberland hat man einen herrlichen Blick auf das weite Meer.

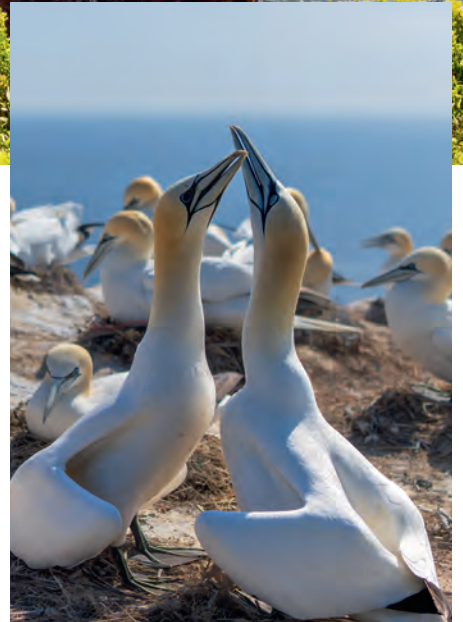
HELGOLÄNDER KNIEPER

Auch kulinarisch hat die Insel ein echtes Original zu bieten: die „Helgoländer Knieper“. Das sind die frisch gefangenen Scheren des Taschenkrebses, die ganz traditionell kalt mit warmem Toast, Butter und verschiedenen Saucen serviert werden. Schmeckt fantastisch und passt perfekt zu einem kühlen Drink. Aber selbstverständlich hält die Gastronomie der Insel noch weitere Köstlichkeiten für die Gäste bereit.

GUT ZU WISSEN

Helgoland ist quasi zweigeteilt. Unten am Hafen (Unterland) wird flanirt und geshoppt, oben auf dem Felsen (Oberland) genießt man die Aussicht. Wer keine Lust auf die 184 Stufen der Verbindungstreppe hat, nimmt ganz entspannt den Fahrstuhl.

Neben den Trottellummen sind auch die hübsch gezeichneten Basstölpel zahlreich vertreten.



Fotos: Adobe Stock



Mit der Fähre kommt man bequem zur Hochseeinsel Helgoland.



Die Hummerbuden – immer wieder ein schönes Postkartenmotiv.

Tipps für Entdecker*innen



200 Meter beklemmende Bunkerstollen geben heute noch Einblick in die Zeit des Zweiten Weltkriegs.

Neben einem Spaziergang im Oberland mit spektakulärer Aussicht auf die See gibt es noch weitere Anlaufpunkte für einen Inselbesuch.

UNTERIRDISCHE ZEITREISE

Helgolands Geschichte war nicht immer eitel Sonnenschein. Die Insel lag strategisch interessant für das NS-Regime, das während des Zweiten Weltkrieges ein riesiges Tunnelsystem

durch den Felsen baute. Im Bunkerstollen im Unterland kann man heute noch auf rund 200 Metern Länge in diese beklemmende, aber auch interessante Epoche eintauchen.

SUNDOWNER AN DEN HUMMERBUDEN

Die bunt gestrichenen Holzhütten direkt am Binnenhafen im Unterland sind das Postkartenmotiv schlechthin. Früher lagerten die Fischer

hier ihr Werkzeug, heute stehen die Hütten unter Denkmalschutz. Schlendern Sie am späten Nachmittag durch die Zeile, holen Sie sich ein frisches Fischbrötchen und genießen Sie den Sonnenuntergang direkt an den bunten Galerien und Cafés.

KULTUR-CHECK IM MUSEUMSHOF

Im Nord-Ost-Gelände finden Sie Kultur unter freiem Himmel. Der liebevoll gestaltete Museumshof ist der perfekte Kontrast zum rauen Klippenweg. Besuchen Sie hier die nachgebauten Hummerbuden, die dem Helgoländer Autor James Krüss („Timm Thaler“) gewidmet sind, und werfen Sie einen Blick in die historische Siemens-Erker-Stube. Das ist eine detailgetreu wiederaufgebaute Stube eines alten Helgoländer Fischerhauses, die zeigt, wie gemütlich, aber auch eng man hier früher gewohnt hat.

Haben wir Sie ein bisschen neugierig auf diese wunderbare Insel gemacht? Dann wünschen wir eine angenehme Überfahrt, die mit den Fähren relativ einfach gelingt, und einen wundervollen Aufenthalt mitten in der Hochsee. Mehr über Helgoland erfahren Sie unter www.helgoland.de.

Eine ganz besondere Insel – mitten in der Hochsee. Helgoland ist eine Reise wert.



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.



Constantin Gerulat und Tim Schachtschabel haben als Vollsortimenter nicht nur Räder bzw. E-Bikes im Laden, sondern auch jede Menge Zubehör.

ANZEIGE

Ein Vollsortimenter HAT EINFACH ALLES

„Wir sind ein Vollsortimenter“, sagt das Team von **Fahrrad Kaina in Itzehoe** nicht ohne Stolz.

Doch was bedeutet das eigentlich?

Wer heute ein Fahrrad sucht, erwartet mehr als ein Transportmittel. Der neue Gefährte soll einem das Gefühl von Rückenwind auf dem Weg zur Arbeit geben, für einen Adrenalinkick auf hügeligen Bergpfaden sorgen oder eine unbeschwertere Wochenendtour mit der Familie ermöglichen. Und natürlich braucht man auch weiteres Equipment für die Touren – z.B. Helme, Körbe, Taschen oder Kilometerzähler – und alles muss passen. Für das Team von Fahrrad Kaina sind diese Kundenwünsche alltäglich präsent, und als Vollsortimenter können sie in jeder Lebenslage helfen.

DIE GANZE FAHRRADWELT UNTER EINEM DACH

Fahrrad Kaina vereint die gesamte Bandbreite der Fahrradwelt unter einem Dach. Das Familienunternehmen wird in 3. Generation von Tim Schachtschabel und Constantin Gerulat geführt und bietet Raum für jeden Anspruch. Dabei reicht das Spektrum vom Kinderrad über elegante Urban- und Trekkingbikes bis hin zu Rennrädern, E-Mountainbikes und Lastenrädern, die im Alltag das Zweitauto ersetzen. „Die Unabhängigkeit von einzelnen Herstellern schenkt uns die Freiheit, eine handverlesene Markenvielfalt anzubieten, was uns erlaubt, eine vollkommen unvoreingenommene, ehrliche und vor allem ergonomisch perfekte Beratung auf Augenhöhe vorzunehmen“, erklären Tim Schachtschabel und Constantin Gerulat die Vorteile eines Vollsortimenters.

ZUBEHÖR FÜR ALLE LEBENSLAGEN

Abgerundet wird das Fahr- und Käuferlebnis bei Kaina mit perfekt abgestimmtem Zubehör – von der wetterfesten Packtasche über den Korb bis zur stilvollen Bekleidung. „Wir beraten Sie gerne, was am besten passt, und wenn Sie es wünschen, befestigen wir die Zubehörteile auch gerne für Sie“, laden Tim Schachtschabel und Constantin Gerulat ein, dem Itzehoeer Rad-Allrounder einen Besuch abzustatten. Besonders stolz sind beide auf die angeschlossene Werkstatt, die das Rundum-sorglos-Erlebnis Radfahren abrundet. „Wir freuen uns auf Sie!“

Foto: Fahrrad Kaina

FAHRRAD
KAINA
ITZEHOE

FAHRRÄDER FÜR DIE
GANZE FAMILIE!



- E-BIKES & FAHRRÄDER
- LEASING
- ZUBEHÖR
- BEKLEIDUNG
- SERVICE
- WERKSTATT

ZWEIRAD-CENTER KAINA
Helenenstr. 2a | 25524 Itzehoe
Tel.: 04821 / 5991
www.fahrrad-kaina.de

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

BUNT, BUNTER, UBUNTU!

Mit neuem Programm und bewährtem Konzept tourt der Circus Ubuntu zum 31. Mal durch den Norden – freuen Sie sich in diesem Jahr wieder auf eine kunterbunte Show!

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

CIRCUS FÜR ALLE

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

eines steht fest: Es wird wieder magisch! Der Circus Ubuntu punktet zudem mit einer Besonderheit: Es wird kein Eintritt verlangt, sondern um Spenden gebeten. Dieses solidarische Konzept bedeutet, dass diejenigen, die es sich leisten können, etwas mehr geben. So bleibt der Circus für alle offen – auch für Menschen mit weniger Geld. Da der Circus Ubuntu zu Recht so beliebt ist, sollten Sie für Ihren Besuch im Zelt dringend eine Platzreservierung vornehmen. Mehr Infos finden Sie auf www.ubuntu.de.

CIRCUS UBUNTU AUF TOUR

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



Foto: Leonhard Peters

Lesetipps

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



Neues aus der Risottostraße 7

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

Judith Allert, Carlsen,
128 S., 16 Euro



Der beste Zufall der Welt

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

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



Ete Petete & Tohu Wabohu

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

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

Wilbert. Sommer. Gute Laune!

Zeit für Spiel, Spaß und Shopping! Erleben Sie bunte Abenteuer und entspannte Momente für Groß und Klein im STADDI in Schenefeld.

FERIENPASS

vom 6. bis 11. Juli
Ideenwerkstatt für
Kinder im STADDI



Wilbert und das Team des STADDI freuen sich auf einen schönen Sommer mit Ihnen.



Die Sonne lacht, die Tage werden länger. Der Sommer ist da und bringt jede Menge gute Laune mit. Jetzt heißt es: Raus ins Vergnügen, Eis genießen, im Sand buddeln und die warmen Tage in vollen Zügen auskosten. Ob beim Spielen, Lachen oder bei kleinen Abenteuern – diese Jahreszeit steckt voller unvergesslicher Momente. Und auch zwischendurch gibt es viele schöne Möglichkeiten, gemeinsam Zeit zu verbringen: basteln, malen, tüfteln oder einfach entspannt zusammensitzen. So fühlt sich Sommer für die ganze Familie richtig gut an.

WIE URLAUB, NUR NÄHER DRAN

Für eine kleine Auszeit mit Erlebnisfaktor lohnt sich ein Besuch im Shopping-Paradies **Stadtzentrum Schenefeld** – auch liebevoll STADDI genannt. Hier erwartet Sie eine bunte Mischung aus Spaß, Genuss und Inspiration für Groß und Klein. Lust auf ein paar sommer-

liche Highlights? Für die perfekte Erfrischung sorgt ein Besuch im Eiscafé Fiore – ob fruchtig, schokoladig oder klassisch cremig, ein Eis geht bei Sonnenschein einfach immer. Bei Vita Fresh können Sie sich mit frischen Säften und leichten Smoothies stärken. Ideal für eine kleine Pause an warmen Tagen. Und wer es lieber süß mag, findet in den Bäckereien allerlei Köstlichkeiten für zwischendurch.

KUNTERBUNTER SPASS

In der Ideenwerkstatt wird an jedem ersten und dritten Samstag im Monat von 11 bis 17 Uhr kostenfrei gespielt, gelacht und entdeckt, und auf dem Marktplatz wartet eine große Sandkiste darauf, von kleinen Baumeister*innen erobert zu werden. Die Buchhandlung Heymann hält spannenden Lesestoff, Ferienhefte und Hörspiele bereit – perfekt für entspannte Stunden.

Natürlich darf auch die passende Sommer-

garderobe nicht fehlen: Ob Sie luftige Shirts, kurze Hosen oder bequeme Sandalen suchen, bei H&M, TK Maxx, New Yorker, Deichmann und Takko Fashion werden Sie garantiert fündig. Und ein ganz besonderes Extra gibt's oben drauf: In der Ideenwerkstatt können Kinder während der Ferien vom 6. bis 11. Juli kreativ werden, basteln und spielen – und so ihre ganz eigenen Sommererinnerungen gestalten. Ohne Anmeldung und kostenfrei.

STADDI FEIERT GEBURTSTAG

Kleiner Tipp: In diesem Jahr feiert das Stadtzentrum Schenefeld 35-jähriges Jubiläum. Das ganze Jahr über finden schöne Aktionen für die Gäste statt. Bleiben Sie gespannt.

**Stadtzentrum Schenefeld,
Kiebitzweg 2, Schenefeld,
Montag bis Samstag 10 bis 20 Uhr
www.stadtzentrum-schenefeld.de**

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.

TIRAMISU-EISSHAKE

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (À 400 ML)

- 200 g gut gekühlte Sahne
- 800 ml gut gekühlte Milch
- 750 g Vanilleeis
- 4 TL espressopulver (alternativ Instantkaffeepulver)
- etwas Kakaopulver
- 4 Löffelbiskuits

Die Sahne steif schlagen. Milch, Eis und espressopulver in einem Standmixer cremig mixen. Den Shake in gekühlte Gläser füllen, mit der Sahne toppen, mit etwas Kakaopulver bestäuben und mit je 1 Löffelbiskuit garniert sofort servieren.



SO SCHMECKT DER NORDEN



ANZEIGE

OH, DU LIEBER MATJES!

*Allerorts sind die Norddeutschen auf der Suche nach köstlichem Matjes – im Restaurant **Zur Alten Mühle** werden Liebhaber*innen dieser Delikatesse ganz sicher mehr als glücklich.*

Die Schleswig-Holsteiner*innen haben bekanntermaßen eine innere Uhr, was ihre kulinarischen Vorlieben angeht. Nachdem der Spargel sich pünktlich zu Johanni vom Speiseplan abgemeldet hat, tritt der Star der Saison auf die Bühne und alle jubeln ihm zu: der Matjes.

Selbstverständlich hat die Fischspezialität auch im Restaurant „Zur Alten Mühle“ ihren Auftritt. Inhaber Dieter Lassmann und sein Team kredenzen als überregional bekannte Matjes-Institution natürlich das Glückstädter Original. Klassisch à la „Hausfrauen-Art“, in Natur mit Zwiebelringen, Bohnen und Speckstippe, als Mühlenteller mit deftigem Kartoffelrösti, Lachs und Senf-Dill-Sauce oder nach „Art des Chefs“ mit einer feinen Saucen-Trilogie – der Matjes wird hier im großen Stil zelebriert! Natürlich warten auch viele andere Fischspezialitäten darauf, genossen zu werden. Die Geheimzutat in der Alten Mühle ist übrigens der Blick nach draußen: Das Hafenanpanorama macht Ihren kulinarischen Ausflug nach Glückstadt zu einem rundum schönen Erlebnis. Auf der Terrasse besonders gut zu genießen! Weitere Infos unter www.restaurant-zur-alten-muehle.de.



*Genießen Sie leckere Matjes -
und andere Fischspezialitäten!*

Am Hafen 54 · 25348 Glückstadt
Tel.: 04124/1807 · www.restaurant-zur-alten-muehle.de



ERFRISCHUNG TO GO

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

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



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

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)

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsopfern.

Damit Opfer nicht hilflos bleiben.
Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:
www.weisser-ring.de

Simone Thomalla

Kurvenreich

DAMENMODE FÜR GROSSE GRÖSSEN

IN MELDORF AN DER B5 BEI MÖBEL ROMMEL

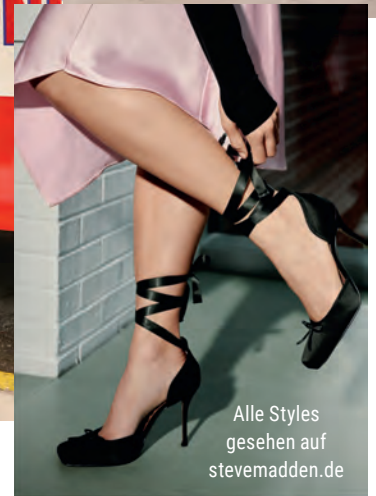
D. + H.-G. Struck GbR
Altentretptower Str. 1
25704 Meldorf

MODE & BEAUTY

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



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



Alle Styles
gesehen auf
stevemadden.de

Sommerlooks AMFUSS

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

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

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

Fotos: STEVE MADDEN

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



Aquatische 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: Adobe Stock

Handgemachte Lieblingsstücke

Kleidung selbst zu nähen fühlt sich gut an: passgenau, individuell und mit jeder Menge Herzblut. Diese Bücher geben Ideen für schöne Sommerteile und mehr.

SCHÖNE BASICS

Dieses Nähbuch ist ideal für alle, die trotz vollem Alltag schöne Basics selbst nähen möchten. Modedesignerin und „Tilly and the Buttons“-Gründerin Tilly Walnes liefert einfache Schnitte und klare Anleitungen, die oft an einem Nachmittag gelingen. Ob T-Shirt, jumpsuit oder Trägerkleid: Alle Modelle sind anfängerfreundlich, zugleich finden Geübte stylische Projekte für zwischendurch und viele Zeit-

spar-Tipps. Aufwendige Techniken wie Reißverschlüsse, Knopflöcher oder kompliziertes Ärmelnähen bleiben außen vor. Ausführlich bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen führen sicher zum Ergebnis. Die Schnitte liegen in Originalgröße auf drei Schnittmusterbögen bei, ordentlich verpackt in einer Tasche. So wächst die eigene Basisgarderobe Stück für Stück.



Jutta Orth, Tilly Walnes: **Liebe auf den ersten Stich** – Kleider, Shirts, jumpsuits und mehr. EMF Verlag, 208 Seiten, 9,99 Euro.

MUSSELIN-LIEBE

Musselin ist der Stoff für softe Nähräume: federleicht, angenehm, atmungsaktiv und überall erhältlich. Dieses erste Nähbuch zum Trendmaterial zeigt bequeme, luftige Teile für die Größen 34–44, von Kleid und jumpsuit über Top bis zum Oversize-Hemd – perfekt für Alltag und Sommer. Die bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen den Einstieg

leicht, auch für Anfängerinnen und Anfänger. Musselin aus 100 % Baumwolle ist preiswert, gut zu verarbeiten und pflegeleicht. Die natürliche Crinkle-Optik wirkt modern und spart Zeit, denn Bügeln ist nicht nötig. So entstehen Lieblingsstücke mit viel Bewegungsfreiheit, die schnell genäht sind und lange Freude machen.



Anja Roloff: **Mini-Masterclass – Nähen mit Musselin**. EMF Verlag, 64 Seiten, 15 Euro.

Cover: EMF

DIE SCHNEIDERIN DER TRÄUME

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

VON MARION LASS



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

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

AUF DEM MASKENZAUBER HAT'S GEFUNKT

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



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

► RECHERCHEN UND STOFFSUCHE

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

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

Marlies Harms

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

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

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



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

GEWÄNDER UND KOSTÜME – LIVE UND IN FARBE

Sie können Marlies Harms und ihre prachtvollen Gewänder live erleben:

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

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

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

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

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



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

Fotos: Andreas Harms (2)

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

Marlies Harms

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

IDEEN BEI AUSFLÜGEN UND REISEN

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

HANDWERKLICHES GESCHICK LIEGT IHR IM BLUT

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

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

SISSI-KLEID IN ARBEIT

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



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

**Elisabetha Braude,
Jüdische Wurzeln**

**#every
name
counts**

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

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

Eine Initiative der Arolsen Archives

Gefördert von:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien



Warum „Longevity“ unser Leben revolutioniert

DIE KUNST, JUNG ZU BLEIBEN

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

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

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

DIE WISSENSCHAFT VOM BIOLOGISCHEN ALTER

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

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

DIE 4 SÄULEN DES MODERNEN LONGEVITY-LIFESTYLES

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



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



Auch gesundes Essen trägt selbstverständlich zur Langlebigkeit bei.

ERNÄHRUNG

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

BEWEGUNG

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

SCHLAF UND REGENERATION

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

STRESS GUARD

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

INVESTIEREN SIE IN IHRE ZUKUNFT

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



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



GESUNDHEITSPRAXIS HEILKUNST

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

Anja-Bettina Wieth
Gesundheitspraktikerin^(BfG)
Im Wiesengrund 15 · 25336 Klein Nordende
www.meinneuerweg.me · [meinneuerweg.me](https://www.instagram.com/meinneuerweg.me)

Für ein besseres Leben. Für Mensch und Tier.



PROVIEH
respektiere leben.

www.provieh.de



Für jeden die passende Einlage.

DAMIT JEDER SCHRITT LEICHTER WIRD.




Kowsky
SANITÄTSHAUS

Havelstraße 6
24539 Neumünster
www.kowsky.com

[kowsky_sanitaetshaus](https://www.instagram.com/kowsky_sanitaetshaus)
Sanitätshaus Kowsky GmbH

UNSERE STANDORTE:



GESUND UND FIT BIS INS ALTER



So machen Stechmücken die Fliege

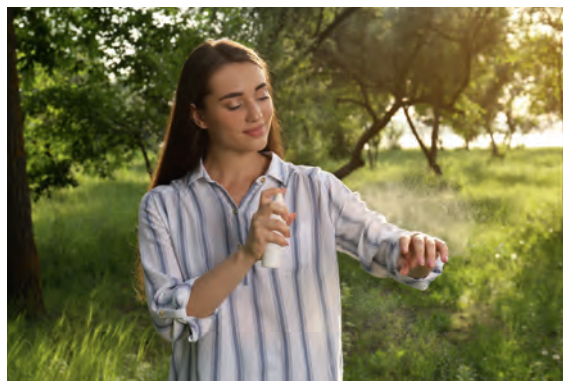
Laue Sommerabende ohne ungebetene Gäste: Mit diesem selbstgemachten, herrlich duftenden DIY-Spray halten Sie sich nervige Mücken ganz einfach vom Leib!

Was gibt es Schöneres als einen lauen Sommerabend im Freien zu verbringen? Alles könnte perfekt sein, wenn da nicht die ungebetenen Gäste wären – Stechmücken. Und die können einem den Abend so richtig vermiesen. Es sei denn, man hat einen wirksamen Duft bei sich. Denn es gibt Dinge, die mögen die kleinen Plagegeister gar nicht. Dazu gehört unter anderem Lavendelduft.

ALKOHOL, APFELESSIG, ÖL

Mit einem selbstgemischtem Insektenspray machen die Mücken gerne die Fliege: Befüllen Sie dazu ein 100-ml-Sprühfläschchen mit 40 ml Alkohol und einem Esslöffel Apfelessig. Fügen Sie dann 10 Tropfen ätherisches Öl hinzu. Besonders gut eignen sich Lavendel- oder Zitronenduft. Aber auch Zimt, Rosmarin, Nelke, Lemongras oder Zitroneneukalyptus helfen, die ungebetenen Gäste zu verscheuchen. Das funktioniert übrigens auch gut im Schlafzimmer. Schütteln Sie das Fläschchen gut durch und füllen Sie den Rest mit Wasser auf.

Hat die Mücke Sie schon erwischt? Kein Problem, das Spray wirkt angenehm kühlend. Wer kein Lavendelöl zur Hand hat, kann die Insektenstiche auch sanft mit frischen Lavendelblüten einreiben.





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 Küstendpflanze 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 Küstendpflanzen 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.





DER NORDEN BLÜHT

IN PRÄCHTIGEN FARBEN



Foto: Adèle Stock

LAUTLOS. ECHT. UNVERGESSEN.

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



GUT GEBETTET

INMITTEN DER NATUR

*Natur und Ruhe. Vor den Toren Hamburgs liegt der **RuheForst Kummerfeld** im Kreis Pinneberg, ein Bestattungswald inmitten majestätischer Buchen und Eichen.*

Die friedliche Atmosphäre und die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten einer Waldbeisetzung machen den RuheForst Kummerfeld zum besonderen Ort der Erinnerung und des Abschieds. Angehörige können aus zahlreichen ausgewiesenen Ruhebiotopen den Ort der Beisetzung selbst auswählen und so die Wünsche der verstorbenen Person berücksichtigen.

VORSORGE ZU LEBZEITEN

Die vielen Wege des RuheForstes laden zu Spaziergängen ein und bieten Raum für Erholung und Besinnung. Auf den Bänken kann man verweilen und die Natur genießen. Die Bäume und Pflanzen des Waldes spenden Geborgenheit und Trost. Hier kann man den natür-

lichen Kreislauf des Lebens beobachten und im Frühling Hoffnung aus dem neu entstehenden Leben schöpfen.

Der Gedanke, sich frühzeitig mit der Endlichkeit des Lebens auseinanderzusetzen, mag ungewohnt sein. Doch bietet eine Vorsorge zu Lebzeiten zahlreiche Vorteile und kann den Hinterbliebenen den Abschied erleichtern.

NATURNAHE WALDBEWIRTSCHAFTUNG

Der RuheForst Kummerfeld im Kreis Pinneberg ist Teil der Wälder der Schleswig-Holsteinischen Landesforsten. Durch die nachhaltige, naturnahe Waldbewirtschaftung werden die Lebensräume von Tieren und Pflanzen geschützt. So bleibt die Artenvielfalt erhalten.

NACHHALTIGKEIT

Im RuheForst werden ausschließlich biologisch abbaubare Urnen verwendet, die sich im Laufe der Zeit vollständig zersetzen und somit die Umwelt nicht belasten. Auf Grabschmuck wird im RuheForst bewusst verzichtet, um den Charakter des Waldes und seine Funktion als Lebensraum nicht zu stören. Die Grabpflege übernimmt die Natur im Wandel der Jahreszeiten selbst.

EINZELFÜHRUNG NACH TERMINABSPRACHE

Weitere Informationen zum RuheForst oder zwecks Terminabsprache zur individuellen Einföhrung gibt es unter Tel.: 04123 / 683 19 13.

unter allen wipfeln ist ruh:
Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Informationen unter:
Telefon: (04123) - 6831913
info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de
www.ruheforst-kummerfeld.de



SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE
LANDESFORSTEN



RuheForst. Ruhe finden.

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 Outdoor-Konzepts 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.

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

MONTAGE
SERVICE

Insekten SCHUTZ nach Maß

Spannrahmen, Rollos
und Schiebeanlagen
für Türen und Fenster

Holen Sie
sich Ihr
Top-
Angebot:



Verwaltung:
Gutenbergstraße 12
24941 Flensburg

L&P DAS LAMINAT
& PARKETT HAUS
GMBH

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

HAUS, HOF & GARTEN

LOVE IS IN THE AIR

Im Wonnemonat Mai liegt Liebe in der Luft, sagt man. Unterstreichen lässt sich diese Theorie dekorativ mit der neuen Tafeldecor-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 am Muttertag oder für ein romantisches Dinner. Sie passen aber auch für jeden normalen Tag im Frühling, um gute Laune zu verbreiten. Zur Serie „Lovely Hearts“ gehören Papierservietten im Lunch- und Cocktail-Format, Fine-Bone-China-Tassen und Kerzen in je zwei Größen, ein Wasserglas, eine doppelwandige Glastasse, ein kleines Tablett, eine Schale, Taschentücher und ein Küchenhandtuch. Erhältlich bei www.ambiente.eu.



Foto: Ambiente Europa B.V.

Meyer's Mühle

Hamburgs Fachmarkt
für Gartenmöbel

Vielfalt / Service / Qualität

auf 4000 m²

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



meyers-muehle-gartenmoebel.de



Bienenfreundliche Pflanzen helfen der Natur.

BIENEN LIEBEN ES!

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

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

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

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

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

Foto: Adobe Stock



SOMMERROSA

Gemütliche Kissen machen die Sitzzecke noch gemütlicher, bunte Kissen sorgen gleichzeitig für aufmunternde Farblekse 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

UNSER BUCHTIPP

DIE KRÄUTERMACHEREI



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

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

Neben fundierten Pflanzenportraits mit Informationen zu Inhaltsstoffen, Wirkweisen und historischem Hintergrund enthält das Buch alltagstaugliche Rezepte für Tees, Salben, Öle und Bäder.

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

Rolladen Türen Fenster
Rollos Vertikal-Lamellen
Markisen Jalousien
Reparaturservice
Wintergarten Beschattung

GUTJAHR
Sicherheit+
Sonnenschutz

André Gutjahr Rolladenbau

Moordamm 1a · 25474 Ellerbek
Telefon 0 41 01 - 77 66 60 · Fax 0 41 01 - 83 66 74
E-mail: info@gutjahr-rolladenbau.de
Internet: www.gutjahr-rolladenbau.de

HoWe
Horst Weige

•Umzüge •Transporte
•Entrümpelungen

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

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt KOSTENLOS!

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



Holzelemente sorgen für die richtige Wohlfühl-Atmosphäre.

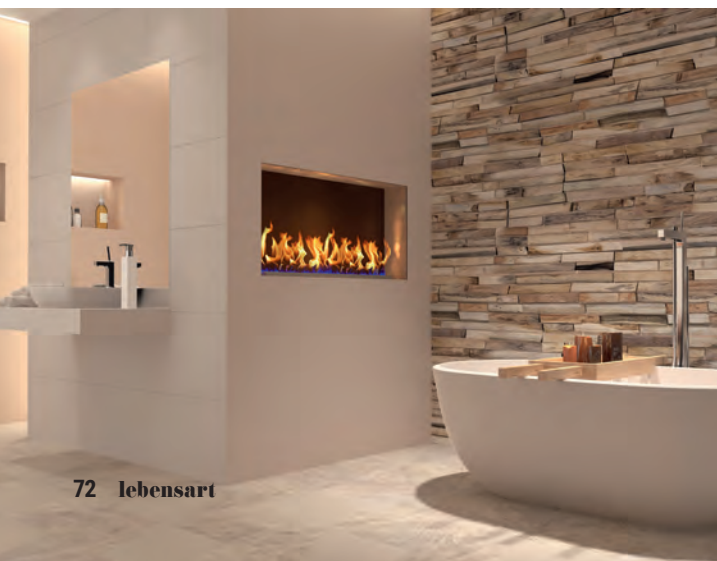
MIT WÄRME UND DESIGN vom **Bad** zum **Home-Spa**

*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.*

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.



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



UNSICHTBARER 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 mit cleanem Design – sorgt für behagliche Strahlungswärme statt trockener Heizungs-luft.

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.

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.

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

ANZEIGE



NEUE IDEEN FÜR DAS BAD

Das Bad ist der Raum, in dem der Morgen beginnt und der Abend ausklingt. Da möchte man es doch schön haben! Beim Bauzentrum Lüchau laden große Ausstellungen dazu ein, sich inspirieren zu lassen. Besonders im Fokus stehen die neuen Artikel der Marke „Schöner Wohnen“ – Dekoartikel ebenso wie Badewannenaufsätze und Duscharmaturen.

Sie kommen mit klaren Linien, hochwertigen Materialien und einem zeitlosen Design daher, das sich in jede Badgestaltung einfügt. Ob elegante Duschkabinen, großzügige Wandspiegel oder kleine Accessoires – das Sortiment beim Bauzentrum Lüchau umfasst Produkte vieler namhafter Hersteller und bietet für jedes Budget die passende Lösung. Wer sein Bad neu denken möchte, dem stehen Thomas Gutsche (Foto) und sein Team mit Fachwissen zur Seite und helfen gerne – im Bauzentrum Lüchau in Wedel und Uetersen. Mehr Infos unter www.luechau.de.

Foto: Lüchau Baustoffe

ANZEIGE

DAS WOHNZIMMER IM FREIEN

Die Bedeutung der Terrasse hat sich verändert. War sie früher Sitz- und Grillfläche, ist sie heute längst zum Wohnzimmer im Freien geworden. Bei ihrer Gestaltung kommt daher der Wahl der Materialien eine besondere Bedeutung zu. Hochwertige Feinsteinzeugfliesen bieten eine große Vielfalt an Designs – von natürlicher Holzoptik über elegante Natursteinstrukturen bis hin zu modernen Beton-Optiken – und sind zugleich robust und frostsicher, noch dazu pflegeleicht. Da auch viele Bodenfliesen im Innenbereich heute als Feinsteinzeug produziert werden, bietet es sich sogar an, den Innen- und Außenbereich durch die gleichen Fliesen harmonisch miteinander zu verbinden. So verschmelzen In- und Outdoorbereich zum großen Wohnbereich. Wer Haus und Terrasse mit Feinsteinzeugfliesen gestalten möchte, findet bei der **Peter Pröhl Fliesenhandel GmbH in Holm** eine große Auswahl an Farben, Größen und Strukturen.



Wohnlich und zugleich robust und pflegeleicht: Feinsteinzeugfliesen schaffen die Grundlage für moderne Terrassengestaltung.

Foto: Peter Pröhl Fliesenhandel

JULI 2026

lebensart 73

Gartenmöbel & mehr

Stilvoller Sommer im Garten und auf der Terrasse.

Auch Zubehör für Pflanzen, Gartengeräte und Mähroboter gehören zum umfangreichen Sortiment.

Rissener Str. 142 • 22880 Wedel • www.luechau.de

Bauzentrum Lüchau **ideen & Machen**
Gemeinsam für deinen Traum

750 qm Ausstellung

FLIESEN • SANITÄR
PRÖHL
HOLM

Große Auswahl an exklusiven Fliesen für den Innen- und Außenbereich

Komplettbäder

Bredhornweg 76 25488 Holm Tel. 04103/961-0
info@proehl-fliesen.de www.proehl-fliesen.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 - 17 Uhr Sa. 10 - 13 Uhr

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.

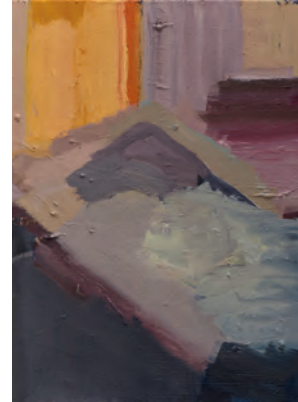
Im Zentrum ihres Schaffens steht der Mensch in all seinen emotionalen und existenziellen Facetten. Pischs oft großformatige Werke zeichnen sich durch einen dynamischen, oft pastosen Farbauftrag aus, bei dem die Grenzen zwischen Figuration und Abstraktion fließend ineinandergreifen. Ihre Charaktere wirken 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.



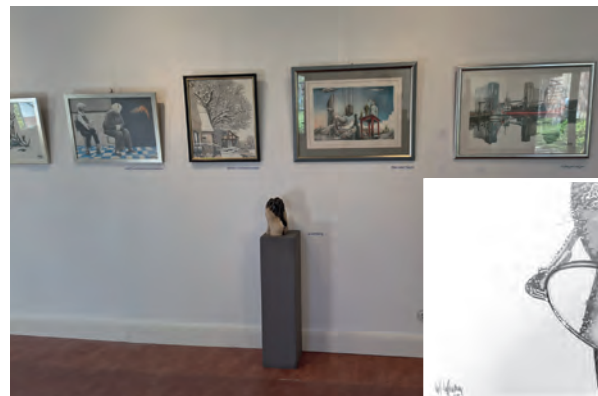
Ulrike Pisch – Gekippter Raum

DIE AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG

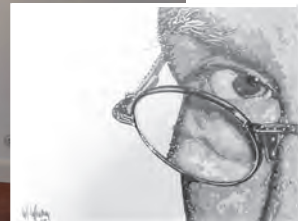
BILDER UND MUSIK

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

HINTERSINNIG

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

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



Werk von Susanne Nothdurft

Werk von Torsten Richter



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.

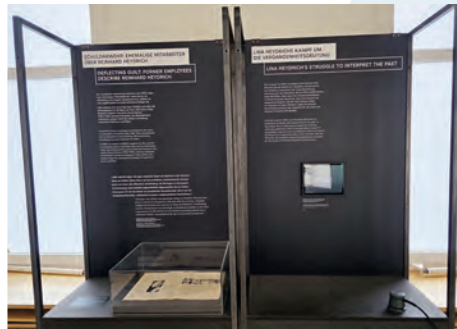


Werk von Ina Steinhusen

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

OUTFIELD WESTWOOD

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

4. Juli, 19 Uhr • Mühle Munkbrarup



THE QUEEN'S SIX

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

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

NILS LANDGREN TRIFFT FESTIVALORCHESTER

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

10. Juli, 19.30 Uhr • NordArt, Büdelsdorf





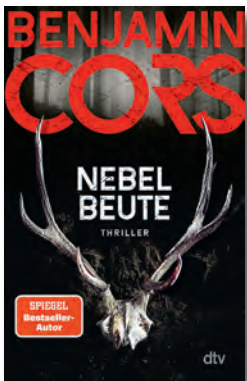
EMILIE & FRIENDS

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

9. Juli, 20 Uhr • Bootshafen, Plön

SCHUBYS BUCHTIPP

NEBELBEUTE



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

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

Benjamin Cors, dtv, 384 S., 13 Euro

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

LESUNG: DORIS 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 Caldwelles. Das Debütalbum von 2025 wurde von Kritikern gefeiert und verbindet Gospel, Soul und Funk zu einem mitreißenden Sound. Auf der Bühne entfaltet die Band aus Mississippi eine besondere Energie – authentisch, spirituell und voller Lebensfreude. Mehr Infos und Tickets unter www.nica-jazzclub.de.

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



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 der Lesereihe: Simone Luers (li.) und Hilke Flebbe

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



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

Grafik:
Sandra Huege, Nicolas Rexin, Maren Urbat, Sonja Woltd

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. AUGUST.



DORFGLÜCK IM NORDEN

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

ZU BESUCH IN ECKERNFÖRDE

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



SOMMERKULINARIK DRAUSSEN GENIEßEN

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



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

Unsere Druckerei - Frank-Druck ist ebenfalls in Schleswig-Holstein beheimatet und produziert unter anderem zu 100% mit Ökostrom. So schonen wir nicht nur die Umwelt und reduzieren Lieferwege, sondern erhalten auch Arbeitsplätze in der Region.

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

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!

Meyersche.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 Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de