

# lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

JUNI 2026 • KOSTENLOS



## FESTE FEIERN

DER NORDEN GENIESST DEN SOMMER

## LEBEN MIT ME/CFS

DIE KRANKHEIT DER 200 SYMPTOME

# 11.–14. Juni Holstenküste Neumünster

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

**Wir haben 1,5 Jahre für Sie umgebaut**  
**Besuchen Sie JETZT das neue Möbel Hennings**



Neue Dorfstraße 81 · 24782 Büdelsdorf · Tel. 04331 34 38 0  
 info@moebel-hennings.com · www.moebel-hennings.com  
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.30 - 18.30 Uhr · Sa. 9.30 - 15.00 Uhr

*Wir sehen  
 uns in  
 Büdelsdorf!*

Irrtümer, Liefermöglichkeiten, Farbabweichungen sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Alle Maßangaben sind ca.-Maße. Solange der Vorrat reicht. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH.

EINKAUFEN  
 MIT DER



**KNUTZEN**  
 HOME

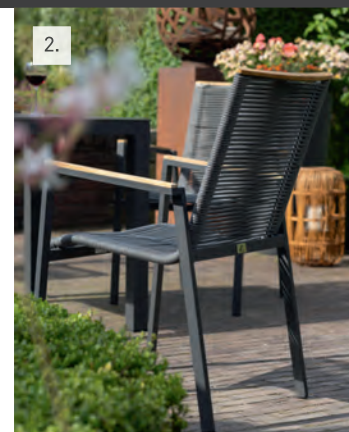
knutzen-home.de  
 Die mit dem **grünen** Haus

Strandkörbe

ab 1.499,-



Auch  
 in rund  
 erhältlich!



1. TISCH LIVINGSTON Maße ca. 180x90x75 cm  
 TISCH LIVINGSTON Maße: Ø ca. 120 cm  
 STUHL ADORA
2. STUHL MONTANA stapelbar

UVP 699,- **599,-**  
**499,-**  
**249,-**  
**129,-**

**KNUTZEN HOME Kiel**  
 Asmusstr. 19-21 · Tel. 0431 74 808

**KNUTZEN TEPPICH-HOF Eckernförde**  
 Rendsburger Str. 122 · Tel. 04351 76 95 60

Änderungen, Abweichungen und Irrtümer vorbehalten. Abholpreise ohne Montage in Euro, inkl. gesetz. MwSt, ohne Deko. Solange der Vorrat reicht. Keine Mitnahme Garantie. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH



## Liebe Leserin, lieber Leser,

ganz Schleswig-Holstein ist in Feierlaune, denn der Juni ist vollgepackt mit Veranstaltungen. Von der großen Sause mit viel Tamtam bis hin zum exklusiven Konzert im gemütlichen Rahmen ist alles dabei.

In unserer Titelstrecke „Das ist los“ präsentiert Redakteurin Isabelle Sester Märkte, Stadtteil-feste und so viel mehr, damit Ihnen für den perfekten Sommer nicht die Ideen ausgehen. Mit dabei sind auch die großen Event-Highlights, wie die Kieler Woche, die Holstenküste in Neumünster und die Glückstädter Matjeswochen.

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

### BESONDERE GESCHICHTEN

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

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

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

**Herzlichst, Ihr Lebensart-Team**



### ZUM TITEL

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

Titel: © Stadt Neumünster



## WEINVERTIKALE TRIFFT GUSTAVS

Es erwartet Sie ein besonderer Sommerabend voller Genuss: Bei „Weinvertikale trifft Gustavs“ erleben Sie ausgewählte Weine, entspannte Atmosphäre und ein BBQ-Erlebnis aus der Küche von Küchenchef Alex Lange.

Gemeinsam mit Werner Brockmann von der Weinvertikale entdecken und vergleichen Sie verschiedene Weine – ein spannendes Geschmackserlebnis für Weinliebhaber und Genießer. Passend dazu serviert das GUSTAVS-Team ein BBQ, das perfekt auf die Weine abgestimmt ist.

Neben den ausgewählten Weinen sind Bier, Softgetränke und weitere Getränke im Ticketpreis enthalten.

**UHRZEIT: 18:00 – 22:00 UHR**

**PREIS: 85,00 € PRO PERSON**

Eine Reservierung ist verbunden mit dem Kauf eines Genusstickets. Dieses erhalten Sie am Hotelempfang.

**FOLLOW US & TAG US**

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



**Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH**

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

# THEMIEN

JUNI 2026

**COVER | Stadt Neumünster**

Die Stadt Neumünster feiert die 50. Holstenküste... 16

**UNTERWEGS & UP-TO-DATE**

Düt & Dat ..... 6

Eventhighlights im Norden:

Das ist los im Juni 2026..... 10

Die Stadt Neumünster feiert die 50. Holstenküste... 16

Kieler Woche 2026..... 18

Bunt, laut und unübersehbar:

Schleswig-Holstein feiert die Vielfalt ..... 24

**HIN & WEG**

Meerweh ..... 34

**HAPPY FAMILY**

Sommerevents für Kids ..... 42



10

Sommerbrise & Bühnenlicht  
Eventhighlights im Norden



46

Erdbeerzeit:  
Rezepte für den Sommer

**SO SCHMECKT DER NORDEN**

Erdbeerzeit: Rezepte für den Sommer ..... 46

**MODE & BEAUTY**

MeerMomente zum Anziehen:

Maritime Mode ..... 52

Taschen fürs Leben ..... 56

**GESUND & FIT BIS INS ALTER**

PIEr e.V. – Der Verein steht für Postinfektiöse  
Erkrankungen ..... 62

**HAUS, HOF & GARTEN**

Terrassen: Draußen ist das neue Drinnen ..... 72

Aktion Offener Garten:

Der Blick über den Gartenzaun ..... 74



52

MeerMomente zum Anziehen

## KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juni .....	84
Veranstaltungshighlights .....	88

## IMMER IN DER LEBENSART

Editorial .....	3
Impressum .....	98
Vorschau Juli .....	98



34

Hin & weg: Meerweh

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

# LBU REAL.

Kiel



## Ihr Gewerbe- und Konferenzstandort in Kiel

- Mit großen modernen Büroflächen, Produktionshallen, Lagerflächen sowie flexiblen Storage- und Workboxes bietet der **LBU REAL. Business Park Kiel** ein vielfältiges Angebot von gewerblichen Nutzungen.
- Der **LBU REAL. Business Park Kiel** liegt im Gewerbegebiet Wittland, ein etabliertes Gewerbe- und Industriegebiet, in dem sich nationale und internationale Unternehmen niedergelassen haben.
- **Flexible Mietangebote** in allen Bereichen machen den Standort zum idealen Ort für Ihr Unternehmen.
- Auf dem großzügigen Gelände befinden sich ca. 200 Parkplätze für Mieter und deren Besucher. Im **Business Park Kiel** ist durch die **vorhandene Gastronomie** für Catering als auch Frühstück und Mittagessen gesorgt.
- Die Standortverwaltung vor Ort kümmert sich **5 Tage in der Woche** um die Belange der Mieter und sorgt für ein herzliches Willkommensgefühl am Standort.

**LBU REAL. Business Park Kiel**  
Wittland 2-4 • 24109 Kiel

**LBU REAL. Business Park Kiel 2**  
Rendsburger Landstraße 215 • 24113 Kiel

**Ihr Kontakt:** Jan-Kay Rohde  
Tel. 04 31 / 24 71 47 90 • Mobil: 0162 / 28 52 554  
E-Mail: j.rohde@lbu-real.de

**www.lbu-real.de**

# DÜT & DAT

IM JUNI 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

## Jabba SELBSTBEWUSSTER KUSCHLER



Der charmante Jabba wickelt jeden um den Finger und zeigt sich Menschen gegenüber äußerst verschmust. Der junge, selbstständige Rüde geht mutig und selbstbewusst durchs Leben. Ob lauter Straßenverkehr oder tiefer Wald – Jabba bleibt stets gelassen, diskutiert manche Dinge aber auch gerne mal aus. Er ist bereits gut leinenführig und meistert Hundebegegnungen immer besser. Da er in Stresssituationen jedoch überfordert ist und Frust wie ein Blitzableiter am Umfeld auslässt, sollten im neuen Zuhause keine Kinder oder Hunde leben. Gassigänge mit Artgenossen sind nach Kennenlernen aber denkbar. Aufgrund einer Einstufung ist für Jabba ein Sachkundenachweis erforderlich. [www.tierheim-kiel.de](http://www.tierheim-kiel.de)

## Zauberhafter Sommer mit Einhorn-Sirup

Im Sortiment von Sonnentor sind neue Durstlöscher am Start. Zu den spritzigen Neuheiten gehören der „fabelhafte“ Einhorn Sirup, fein-herber Orange Bitter Sirup und frischer Bergamotte Sirup. Der Einhorn-Sirup zaubert den Durst mit einem beerig-frischen Duett aus Brombeeren und Limetten weg. Der Sirup besteht aus Apfelsaft-, Brombeersaft- und Limettensaft-Konzentrat – alles in Bio-Qualität – und lässt sich auch als Einhorn-Mocktail oder Einhorn-Eis genießen. Auf jeden Fall eine coole Erfrischung für den Sommer.

[www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)



Foto: Sonnentor

## PREMIERE FÜR DEN „FÖRDE-ADLER“

Der „Förde-Adler“  
schippert über die  
Kieler Förde.



Fotos: Finja Theede, Kiel-Marketing

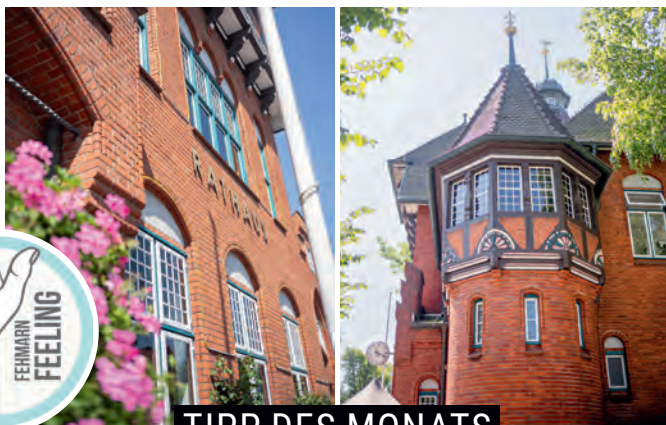
Mit der Jungfernfahrt des „Förde-Adler“ wurde Ende April auf der Kieler Förde eine neue Ära der Hafenrundfahrten in Kiel eingeläutet. Die Inbetriebnahme wurde von Dr. Samet Yilmaz, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Kiel, Sven Paulsen, Geschäftsführer der Adler-Schiffe Reederei, und Johannes Hesse, Geschäftsführer von Kiel-Marketing, gewürdigt. Mit der feierlichen Eröffnungsfahrt begann offiziell die Kooperation zwischen Adler-Schiffe und Kiel-Marketing. Neben regulären Linienfahrten wird der „Förde-Adler“ künftig auch für Charterfahrten eingesetzt und steht zusätzlich als Eventschiff für individuelle Anlässe zur Verfügung. Infos und Tickets unter [adler-schiffe.de](http://adler-schiffe.de) und unter [kiel-sailing-city.de/Hafenrundfahrt](http://kiel-sailing-city.de/Hafenrundfahrt).

## NEUER PODCAST INKAS STIMME

Mit dem Podcast „inkas Stimme“ startete die Kieler Initiative gegen Kinderarmut im Mai ein neues Format, das die Arbeit des Vereins hörbar machen soll. Gehostet wird der Podcast von Frank Bremser. Der erfahrene Radiomoderator ist vielen Hörer\*innen in Schleswig-Holstein aus dem Radio bekannt, unter anderem durch seine Arbeit bei R.SH. Für „inkas Stimme“ bringt er seine Erfahrung im Erzählen, Nachfragen und Zuhören ein. In den Gesprächen werden Menschen zu Wort kommen, die inka e. V. prägen, begleiten oder selbst erfahren haben, was Unterstützung bewirken kann. Der Podcast ist über Spotify zu finden.



Foto: Adobe Stock



Fotos: Fehmarn Feeling

TIPP DES MONATS

# BUMMELN IN BURG

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

AUSFLUGSTIPP

## Familienausflug nach Fehmarn: Die Insel mit Kindern entdecken

Fehmarn ist wie gemacht für einen Familienausflug voller Inselmomente. Mit dem Fahrrad lässt sich die Insel entspannt entdecken, mit Hofcafés, Tieren und kleinen Pausen am Meer. Im Meereszentrum warten spannende Unterwasserwelten und echte Aha-Momente für Groß und Klein. Alle Eindrücke und Tipps zum Nachlesen unter [www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de)



TIPP DES MONATS



Fotos: Förde Fräulein

# GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: [dieganzegeschichte.de](http://dieganzegeschichte.de)

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

### Wir erhalten Einzigartiges. Mit Ihrer Hilfe!

Spendenkonto  
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400  
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG  
[www.denkmalschutz.de](http://www.denkmalschutz.de)



DEUTSCHE STIFTUNG DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



Foto: Adobe Stock

## NEUGRÜNDUNGEN IN KIEL SELBSTSTÄNDIGKEIT TROTZ KRISE

In ganz Deutschland wurden in den vergangenen Rezessionsjahren mehr Unternehmen gegründet als aufgegeben. Kiel zählt zu den Städten mit durchschnittlicher Gründungsaktivität: Mit 14,94 Neugründungen je 1.000 Einwohner belegt die Stadt Platz 23 im bundesweiten Vergleich. Das zeigt eine Analyse der Steuer-App Accountable, die auf Basis von Daten des Statistischen Bundesamtes die Gründungsaktivität in den 50 größten deutschen Städten ausgewertet hat. Damit liegt Kiel nur knapp unter dem bundesweiten Durchschnitt von 15,05 Neugründungen je 1.000 Einwohner.

## NEUE SAISON FÜRS SEGELCAMP

Am 7. Mai wurde das Segelcamp zum 24. Mal an der Kiellinie eröffnet. Traditionell wurde dabei das Steuerrad symbolisch an die Segelkinder übergeben, erstmals stellvertretend durch Schüler\*innen der Hans-Christian-Andersen-Schule in Kiel-Gaarden. Mit über 30 Kursangeboten in verschiedenen Bootsklassen bietet das Segelcamp auch in dieser Saison ein breites Spektrum des Schnuppersegelns für Kinder und Jugendliche, Familien sowie Urlauber\*innen und Tagesgäste der Stadt. Hinzu kommen bunte Möglichkeiten der Freizeitgestaltung zu Land. Alle Infos unter [segelcamp-kiel.de](http://segelcamp-kiel.de).



Foto: Finja Thiede

Zur Eröffnung überreichten Bettina Aust, Johannes Hesse und Frank Meier das Steuerrad an die Segelkinder der Hans-Christian-Andersen-Schule.

EGAL WELCHES FAHRRAD DU FÄHRST:  
RADFAHREN MUSS NICHT WEHTUN!

RIDE SMART • FEEL COMFY

COMFYTTERS

BIKEFITTING.WORKS

WESTRING 256 | KIEL  
[WWW.COMFYTTERS.DE](http://WWW.COMFYTTERS.DE)

SATTEL UNBEQUEM  
KNIE- ODER RÜCKENSCHMERZEN  
TAUBHEITSGEFÜHLE



ALLE INFOS:



Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:

**GOLDANKAUF**



Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH

Machen Sie Ihr Gold zu Geld

**Bordesholm** Montag bis Mittwoch  
**Holstenstr. 16** 10 bis 17 Uhr

Wir kaufen Gold- und Silberschmuck, Zahngold, Silber, Bestecke, Münzen, Bruchgold, Zinn. (Tagesaktuelle, börsenorientierte Preise)

Vom Fachmann bewertet:

Christian Schön, Auktionator, öffentlich bestellt und vereidigt.

T.: 04322 - 887 6321 - [info@fairpreisgold.de](mailto:info@fairpreisgold.de) - [www.fairpreisgold.de](http://www.fairpreisgold.de)



Foto: Adobe Stock

## TELEFON-SEELSORGE SUCHT NEUE

Sie leihen Menschen in Not ein Ohr, im wahrsten Sinne des Wortes: Die 75 Ehrenamtlichen der Telefonseelsorge Kiel suchen neue Kolleg\*innen. Im Herbst beginnt eine einjährige berufsbegleitende Ausbildung, für die man sich jetzt per E-Mail an [telefonseelsorge@altholstein.de](mailto:telefonseelsorge@altholstein.de) oder telefonisch unter (0431) 24 02 718 bewerben kann. Wer sich für die Ausbildung bei der Telefonseelsorge bewerben möchte, sollte zwischen 25 und 75 Jahren alt sein und die Bereitschaft mitbringen, sich mit seiner eigenen Biografie und seinen Vorurteilen auseinanderzusetzen.

# EINFACH, SICHER, SERIÖS

Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 profitieren Sie einfach und transparent von den aktuell hohen Edelmetallpreisen.

Verkaufen Sie unkompliziert Goldschmuck, Zahngold, Silberschmuck, Silberbesteck und versilbertes Besteck – ohne Termin und ohne Aufwand. Der Ablauf ist auf Seriosität und Nachvollziehbarkeit ausgelegt: Ihre Stücke werden in Ihrer Anwesenheit sortiert und gewogen. Der Edelmetallgehalt – insbesondere bei Zahngold – wird vor Ort per Röntgenanalyse exakt bestimmt. Auf dieser Basis erhalten Sie ein klares, transparentes Angebot. Der Ankauf erfolgt zu täglich festgesetzten Preisen: kein Verhandeln, keine Überraschungen – einfach, sicher und seriös. Für Ihre Sicherheit erfolgt die Auszahlung bei Zeitanker üblicherweise per Überweisung; auf Wunsch ist auch eine Barauszahlung möglich. Zeitanker hat langjährige



Erfahrung im Ankauf von Gold und Silber. Sortieren, Wiegen und Prüfen passieren transparent in Ihrer Anwesenheit; Sie erhalten ein faires Angebot und entscheiden selbst, was Sie verkaufen möchten. Ein Termin ist nicht nötig. Kommen Sie einfach während der Öffnungs-

zeiten vorbei: montags bis freitags 10–14 Uhr, zusätzlich donnerstags und freitags 16–19 Uhr.

**Zeitanker**  
Holtenauer Straße 88, 24105 Kiel  
[www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu)

# Goldschmuck verkauft man in Kiel bei Zeitanker!



## Silberbesteck auch.

# ZEITANKER

Inhaber Timo Keil

Holtenauer Straße 88 • Kiel

Tel. (0431) 565178 • [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu)

Neue Öffnungszeiten:

montags–freitags 10–14 Uhr

zusätzlich donnerstags und freitags 16–19 Uhr

EVENTHIGHLIGHTS IM NORDEN

# SOMMERBRISE & BÜHNENLICHT

*Endlich Sommerlaune! Lange Abende, leichte Brisen – und der Norden im Feiermodus. Der Juni zeigt sich von seiner besten Seite: maritimes Flair zur Kieler Woche, fröhliche Gassen bei der Holstenküste und feinsten Fischgenuss während der Matjeswochen. Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen, wo Musik, Märkte und Meer die schönste Zeit des Jahres einläuten – und welche Highlights Sie auf keinen Fall verpassen sollten.*



# TAG DER MEERESSCHUTZSTADT

Direkt an der Kiellinie und für Meeresfans jeden Alters feiert Kiel dieses Jahr zum vierten Mal den Tag der Meeresschutzstadt. Ein Tag, um Jung und Alt für den Meeresschutz zu begeistern – voller Meerliebe, Meerwissen, Meeraction, Meerkultur und Meerblicke. Bunt, draußen und kostenfrei. Die Initiative kommt vom Ocean Summit Kiel, der seit 2022 gemeinsam mit Kiel-Marketing einen vielseitigen Aktionstag veranstaltet, um Jung und Alt für den Schutz des Meeres zu begeistern und dieses wichtige Thema greifbar und erlebbar zu machen. Mehr Informationen unter [www.kiel-sailing-city.de](http://www.kiel-sailing-city.de).

8. Juni • Kiellinie, Kiel



Foto: Jan-Michael Bockmann



Foto: TI GPS Anne Weise

# PICKNICK IM PLÖNER SCHLOSSGARTEN

Picknickdecke schnappen und ab in den Schlossgarten zum gemeinsamen Picknick! Vor Ort wartet ein buntes Programm für Familien, chillige Picknick-Livemusik und regionale Gastronomen mit leckeren Angeboten. Für Kinder gibt es ebenfalls tolle Aktionen zu entdecken: Es kann gebastelt, gemalt und getobt werden, außerdem werden gemeinsam Rasenspiele durchgeführt. Bei entsprechender Witterung wird zu Abkühlung ein Rasensprenger aufgestellt. Leseratten sind außerdem dazu eingeladen, sich am Stand von „Bookcrossing“ mit anderen Leseratten auszutauschen und durch spannende Bücher zu blättern. Mehr Infos unter [www.holsteinischeschweiz.de](http://www.holsteinischeschweiz.de).

14. Juni, 11 bis 17 Uhr • Plöner Schlossgarten

# Natur & Genuss verbinden

*Sie wollen einfach mal raus, den Kopf freibekommen, etwas Schönes erleben – am liebsten draußen, mit netten Menschen und gutem Essen? Dann lohnt sich ein Blick auf das Naturgenussfestival der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein.*

Hier entdecken Sie Schleswig-Holstein neu, treffen nette Menschen und erleben, wie gut sich Natur, Naturschutz-Wissen und regionaler Genuss verbinden lassen. In einer Zeit, in der vieles schneller, digitaler und manchmal auch ein wenig beliebig wird, wächst die Sehnsucht nach echten Erlebnissen. Nach Momenten, die sich nicht planen oder speichern lassen, sondern einfach passieren. Genau hier setzt das Naturgenussfestival an. Von Juni bis September finden wieder über 100 Veranstaltungen in ganz Schleswig-Holstein statt. Sie führen mitten hinein in das sogenannte Stiftungsland, das sind die wilden Wiesen und Weiden, die

Beim Naturgenussfestival entdecken sie das Stiftungsland mit Expert\*innen auf Augenhöhe.

wunderschönen Moore und Urwälder, die atemberaubenden Küsten- und Binnenlandschaften der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein. Begleitet werden Sie dabei von Expert\*innen, die nicht belehren, sondern mit Begeisterung und Leidenschaft erklären, was hier wächst, lebt und sich verändert. Fragen? Unbedingt erwünscht! Und nach dem Naturerlebnis ist meist vor dem Naturgenuss: Denn es geht an den gedeckten Tisch, auf die Picknickdecke oder in den Garten der über 80 beteiligten

Sommer, Sonne und Natur sind die beste Kombination für gute Stimmung.



Partner\*innen – das sind Gastronom\*innen, Landwirt\*innen oder regionale Produzent\*innen. Denn beim Naturgenussfestival gehört der regionale Genuss immer dazu, der ganz bewusst unterstützt wird. Das gesamte Programm gibt es unter [www.naturgenussfestival.de](http://www.naturgenussfestival.de).



Juni bis September • in ganz Schleswig-Holstein

Fotos: Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

## GEMEINDEFEST IN MALENTE

Nach den großartigen Erfolgen in den Vorjahren geht das Malenter Gemeindefest in die nächste Runde. Am 13. Juni laden die Gemeinde Malente, die Malente Tourismus- und Service GmbH sowie die Gemeindewerke Malente GmbH alle Bürger\*innen und Gäste herzlich ein, gemeinsam unter dem Motto „Zusammen mit Zuversicht in die Zukunft“ einen unvergesslichen Tag zu verbringen. Lokale Vereine, Verbände und Einrichtungen präsentieren sich im Kurpark mit spannenden Infoständen und Vorführungen. Freuen Sie sich auf musikalische Highlights, interaktive Mitmach-Aktionen und ein abwechslungsreiches Programm für Kinder und Erwachsene. Für das leibliche Wohl vor Ort wird bestens gesorgt sein.

13. Juni • 11 bis 18 Uhr, Kurpark Malente



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

## Flutternde Schönheiten

Auch im Sommer 2026 wird es wieder lebende Schmetterlinge im tropischen Ambiente des Tierparks Gettorf geben. Vom 13. Juni bis 13. September wird der hintere Teil der Vogelparadieshalle wieder zum Schmetterlingsparadies. Hier können Besucher\*innen mitten zwischen den flatternden Schönheiten echtes Tropengefühl erleben. Im feuchtwarmen Klima der Tropen zeigen sich die farbenfrohen Falter von ihrer besten Seite. Zahlreiche Futterstellen und Nektarpflanzen direkt am Weg sorgen dafür, dass auch Besucher\*innen die filigranen Schönheiten wieder aus nächster Nähe bestaunen können. Die Schmetterlingsschau wird täglich von 10 bis 17 Uhr geöffnet sein.

## 3 TAGE INNOVATION, FESTIVAL & ZUKUNFTSTHEMEN

Das Young Waterkant und das Waterkant Festival locken vom 17. bis 19. Juni auf das MFG5-Gelände.

Am 18. und 19. Juni treffen bei der bereits elften Ausgabe des Waterkant Festivals die spannendsten Speaker\*innen aus Wissenschaft, Wirtschaft und Politik auf die Hidden Champions des lokalen Mittelstands und die aufstrebenden Startups aus Nordeuropa, um in lebendiger und inspirierender Festivalatmosphäre direkt an der Kieler Förde, Ideen auszutauschen, große Fragen zu stellen und Verbindungen aufzubauen. Infos und Tickets für das Festival gibt es unter [waterkant.sh](http://waterkant.sh). Einen Tag vor dem Waterkant Festival lockt am 17. Juni die Schüler\*innenausgabe des Festivals – das Young Waterkant – auf



das MFG5-Gelände. 550 Schüler\*innen erleben einen Tag voller Inspiration und Innovation. Information und Anmeldung unter [youngwaterkantfestival.de](http://youngwaterkantfestival.de). Flankiert wird das Festival, das in diesem Jahr voraussichtlich zum letzten

Mal auf dem MFG5-Gelände in Kiel-Holtenau stattfindet, von der Waterkant Zukunftsausstellung, die jedes Wochenende bis September geöffnet sein wird.

17. bis 19. Juni • MFG5-Gelände, Kiel



# GLÜCKSTÄDTER MATJESWOCHE MOIN, MATJES!

In Glückstadt beginnt im Juni die 5. Jahreszeit. Im Mittelpunkt steht der Matjes, eine Delikatesse, die die „Matjes-Hauptstadt“ an der Elbe vom 11. bis zum 14. Juni zum 59. Mal mit Gästen aus Nah und Fern feiern möchte.

Seit 1968 feiern die Glückstädter\*innen einmal im Jahr die Glückstädter Matjeswochen. Über die Jahre hat sich ein großes Stadtfest entwickelt – mit vielfältiger Unterhaltung und kulturellen, musikalischen und kulinarischen Highlights. Glückstadts Binnenhafen steht während der Matjeswochen besonders im Fokus. Zahlreiche Schiffe unterschiedlicher Herkunft und Beschaffenheit können besichtigt werden.

Und was wären die Matjeswochen ohne ihren köstlichen Silberling? Der Leckerbissen ist in Glückstadt überall zu finden – ob an einem der gastronomischen Stände entlang der Festmeile, im Restaurant oder typisch norddeutsch im Brötchen, das man auf der Hafentreppe am Wasser genießt. Ob mitten auf dem Marktplatz oder direkt auf dem Wasser – im Rahmen der Glückstädter Matjeswochen sorgt Live-Musik

auf gleich zwei Bühnen für beste Unterhaltung. Von Rock, Pop und Schlager über zeitlose Klänge zum Mitsingen ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Infos zum Programm gibt's bei der Tourist Information Glückstadt und unter [www.glueckstadt-tourismus.de](http://www.glueckstadt-tourismus.de).

**11. bis 14. Juni • Glückstadt**

Fotos: Glückstadt Destination Management

## GESUNDHEITSTAGE BEI NORTEX

17. Juni bis 20. Juni 2026

### Themen-Mittwoch | 17. Juni ab 17 Uhr

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

### Professionelle Massagen | Donnerstag, 18. Juni ab 11 Uhr

Genießen Sie eine Nacken- oder Handmassage bei uns im Haus

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

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

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

Mobilität erleben mit der neuen Generation von Scootern

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

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

Mehr Infos



Grüner Weg 9–11  
24539 Neumünster  
04321 8700-0  
[info@nortex.de](mailto:info@nortex.de)  
[www.nortex.de](http://www.nortex.de)

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



**NORTEX**  
... zieht den Norden an!

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



Foto: Adebbe Stock

## KIWANIS KINDER-SOMMERFEST

Das Kiwanis Kinder-Sommerfest lädt Familien, junge Menschen sowie Urlaubsgäste herzlich zu einem erlebnisreichen Tag in Eutin ein. Am 6. Juni, verwandeln sich in der Zeit von 11 bis 17 Uhr die Rasenflächen vor der Kreisbibliothek und den Schlossterrassen sowie die Stadtbucht in einen großen Spiel- und Activity-Park für Kinder, Jugendliche und Familien. Freuen Sie sich auf ein buntes Programm mit Spiel- und Mitmachaktionen, Sport- und Kreativangeboten, Wasser-Highlights, Bühnenprogramm und vielen weiteren Attraktionen. Zahlreiche Vereine und Organisationen präsentieren spannende Aktivitäten für Kinder und Jugendliche. Für Essen, Getränke und eine fröhliche Festivalatmosphäre ist bestens gesorgt – der Eintritt ist frei.

**6. Juni, 11 bis 17 Uhr • Eutin**

## SOMMERKINO

Ein ganzes Wochenende lang beste Kinounterhaltung, umsonst und draußen – im Rendsburger Stadtpark heißt es am 13. und 14. Juni „Film ab!“ beim Sommerkino. Das Gelände bei der T-Stube wird dafür zum Open-air-Kinosaal: Zahlreiche Stühle stehen bereit, das Publikum kann gern auch auf Decken und Kissen einfach so picknicken und bei hoffentlich bestem Sommerwetter die Filme genießen. Das Programm wird präsentiert vom Schauburg Filmtheater und wird vorher noch bekanntgegeben unter [www.schauburg-filmtheater.de](http://www.schauburg-filmtheater.de).

**13. und 14. Juni • Stadtpark, Rendsburg**



Foto: Adebbe Stock



Fotos: TI GPS Anne Weise

## STADTBUCHTFEST IN PLÖN

*Vom 3. bis 5. Juli findet wieder das Stadtfest in Plön direkt am Großen Plöner See statt.*

Plöns beliebtes Stadtfest wird seit vielen Jahren in der Stadtbucht direkt am Ufer des Großen Plöner Sees gefeiert. Drei Tage mit Live-Musik am Wasser, Wettkämpfen auf dem Wasser und vielen Mitmach-Angeboten für Kinder. Der Drachenboot-Cup ist inzwischen Kult beim größten Fest am Großen Plöner See,

zudem können Besucher\*innen auf echten Segelschiffen mitfahren, ihr Können beim Stand-up-Paddling testen oder entspannt mit dem Kanu die Stadtbucht entdecken: Ein kostenfreies, buntes Kinderprogramm lädt auf dem Familiengelände zum Mitmachen ein. Zahlreiche Vereine, Verbände und Firmen

gestalten Aktionen für kleine und große Gäste. Der Sonntag wird zum großen Kinder- und Familientag. Für das leibliche Wohl sorgt an allen Tagen die Streetfood-Meile mit einem vielfältigen kulinarischen Angebot.

**3. bis 5. Juli • Stadtbucht Plön**



# DAS NEUE MAGAZIN



**Ab dem  
12. Juni  
erhältlich!**



**186 Seiten**

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

# DIE STADT NEUMÜNSTER FEIERT DIE 50. HOLSTEN- KÖSTE

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



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

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

## **KÖSTEN-FEELING**

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

## **BUNTES PROGRAMM**

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



Neben ganz besonderen Genussmomenten auf der Schlemmermeile ...



... und sportlichen Höchstleistungen beim Holstenkøstenlauf ...

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

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

### HOLSTENKÖSTE HOCH 50

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

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

Weitere Infos zur Holstenkøste und das vollständige Programm gibt es unter [køste.de](http://køste.de).

**11. bis 14. Juni • Innenstadt von Neumünster**



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

# FREUDE VERBINDET

## PLAKATE UND SOUVENIRS DER KIELER WOCHENS SIND DA

*Sie werden geliebt und gesammelt, jedes Jahr aufs Neue!  
Die Kieler Woche Souvenirs und Plakate sind bereits erhältlich.*



**Marine Coin** limitiertes Sammelstück mit einem Durchmesser von ca. 6 cm  
19,90 Euro



**T-Shirt** aus 100 % Bio-Baumwolle in modernem Design 24,90 Euro



**Poster** für Kieler-Wochens-Fans zum Sammeln und an die Wand hängen 8,00 Euro (A2), 10,00 Euro (A1)



Wenn die Kieler Woche 2026 vom 20. bis 28. Juni wieder Sport, Kultur, Wissenschaft und internationales Flair zusammenbringt, entsteht das besondere Gefühl einer Stadt, die Menschen verbindet. Schon jetzt kann die Vorfreude darauf sichtbar werden – in Schaufenstern, Vereinsheimen, Büros, Wohnzimmern oder an Bord: Das offizielle Plakat im dynamischen und sommerlichen Design des Grafikers Erik Brandt ist nun erhältlich. Auch die neuen Souvenirs tragen ein Stück Kieler-Wochens-Sommer in den Alltag. Erhältlich sind die Plakate in den Größen A1 für zehn Euro und A2 für acht Euro im Welcome Center Kieler Förde, Stresemannplatz 1–3. Unternehmen, Geschäfte und Vereine können dort gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises jeweils bis zu drei Kieler-Wochens-Plakate im A2-Format kostenfrei abholen.

### KLEINE ERINNERUNGSSTÜCKE

Auch bei den offiziellen Kieler-Wochens-Souvenirs geht es um kleine Zeichen der Verbundenheit: um Lieblingsstücke, die an gemeinsame Momente erinnern und Lust auf den Sommer an der Förde machen. Zum Sortiment im unverwechselbaren Design gehören unter anderem Socken, Halstücher, Flaggen und die klassischen Marine Coins. Auch das Unisex-Shirt aus 100 Prozent Bio-Baumwolle macht das einzigartige Kieler-Wochens-Gefühl sichtbar. Die Kieler-Wochens-Strandtasche begleitet Ausflüge an die Förde oder in den nächsten Urlaub.

Eine Übersicht aller Souvenirs gibt es unter [www.kieler-woche.de/souvenirs](http://www.kieler-woche.de/souvenirs) sowie unter [www.kiel-souvenirs.de/Kieler-Wochens-2026](http://www.kiel-souvenirs.de/Kieler-Wochens-2026).

**Socken** halten nicht nur die Füße warm, sondern sind auch noch voll im Trend, 2er-Set  
15,90 Euro



**Strandtasche** Begleiter für Ihren nächsten Strandurlaub oder einen Ausflug an die Küste  
14,90 Euro



**Halstuch** bei Schietwetter zum Wärmen, bei Sonne zum Schützen oder dekorativ ins Haar gebunden 24,90 Euro

**Flagge** passt ans Segelboot, Fahrrad oder Auto 9,90 Euro



Fotos: Landeshauptstadt Kiel

# MENSCHEN, STADTTEILE UND GENERATIONEN VERBINDEN

# „KIWO GOES BLAUPARK“

Zur Kieler Woche 2026 (20. bis 28. Juni) wird der Sport- und Begegnungspark Gaarden erstmals zum offenen Kieler-Woche-Treffpunkt am Ostufer.

**U**nter dem Titel „KiWo goes Blaupark“ entsteht ein neues Areal, das alle Menschen miteinander verbindet – unabhängig von Herkunft, Alter oder Geldbeutel. Musik, Bewegung, kreative Angebote und Aktionen zum Mitmachen laden über die gesamte Woche zum Ankommen, Austausch und Verweilen ein. Teilhabe steht dabei im Mittelpunkt: Familien aus dem Stadtteil, lokale Initiativen und Gäste aus ganz Kiel begegnen sich an einem Ort, der das Motto „Kieler Woche verbindet“ unmittelbar erlebbar macht. Umgesetzt wird das Angebot vom Kieler-Woche-Büro in Kooperation mit der [stadt.mission.mensch](#).

## VIELFALT WIRD LEBENDIG

„Passend zum diesjährigen Motto ‚Kieler Woche verbindet‘ zeigt der Blaupark, wie Begegnungen Nähe, Zusammenhalt und gemeinsames Erleben schaffen können“, erklärt Oberbürgermeister Samet Yilmaz. Die Kieler Woche verbinde Menschen, Stadtteile und Generationen und mache sichtbar, dass Vielfalt verbindet. „Im Blaupark wird das lebendig: Lokale Initiativen erhalten eine Bühne, um den Stadtteil aktiv mitzugestalten, während kreative Mitmachangebote, Musik und Bewegung zum Entdecken und Mitmachen einladen.“

Sebastian Rehbach, Geschäftsführer der [stadt.mission.mensch](#), ergänzt: „Als Knotenpunkt auf dem Ostufer bringt der Blaupark Stadt, Menschen und Kultur auf besondere Weise zusammen. Passend dazu wollen wir die Kieler Woche im Blaupark erlebbar machen – sozial, lebendig, generationenübergreifend und nah an den Menschen. So schaffen wir einen Ort, an dem wir gemeinsam feiern, lachen, lernen und gerne Zeit miteinander verbringen.“ Das neue Format „KiWo goes Blaupark“ ersetzt den Open Park, der bislang am zweiten Wochenende der Kieler Woche im Werftpark stattgefunden hat. Aus dem eintägigen Event wird ein durchgängiger Begegnungsort für die gesamte Kieler Woche.



## EXPLOSIVES PROGRAMM

Die Besucher\*innen können sich auf ein wechselndes Tagesprogramm freuen mit einer großen Outdoor-Spielwelt, Livekonzerten, Kreativangeboten, Zaubershows, Infoständen, Tanzworkshops und einem Mitmach-Zirkus. Zum großen Finale findet am Sonnabend, 27. Juni, um 23 Uhr ein Bodenfeuerwerk im Blaupark statt. Weitere Informationen zum Programm folgen demnächst unter [www.sportpark-gaarden.de](http://www.sportpark-gaarden.de) im Bereich Veranstaltungen.

## STEAMPUNK-PARADE

Wenn Dampf zischt und Zahnräder knirschen, ist die Steamroadster Parade des Abacus Theaters nicht weit. Im Rahmen von Science Comes to Town verwandeln erstmals vier detailreich gestaltete Steam-punk-Fahrzeuge die Kiellinie in eine spektakuläre Bühne. Begleitet von Musik sowie Effekten aus Rauch, Wasser und Feuer ziehen die furchtlosen Piloten das Publikum in eine atmosphärische Welt voller Fantasie und mechanischer Kunst. Mit überraschenden Momenten entlang der Strecke und ihrer Mischung aus Straßentheater, Steam-punk-Ästhetik und performativer Energie wird die Parade zu einem besonderen Erlebnis für alle Sinne.

20. + 21. Juni, 12.30–17.30 Uhr • Kiellinie



Fotos: Abacus Theater



Foto: Adobe Stock

## Public Viewing AUF DER KIELER WOCHE

Für Fußballfans wird's zur Kieler Woche besonders spannend: Die Weltmeisterschaft, die dieses Jahr in den USA ausgetragen wird, überschneidet sich mit der Kieler Woche! Für eingefleischte Fans kann das nur eines bedeuten: Public Viewing unter freiem Himmel! Wer die großen Fußballmomente in bester Gesellschaft erleben möchte, kann am 20. Juni das Spiel von Deutschland gegen das Team der Elfenbeinküste und am 25. Juni die Partie gegen Ecuador an der Fördebühne live mitverfolgen. Tickets gibt es über [www.eventim-light.de](http://www.eventim-light.de).

20. und 25. Juni, jeweils 21 Uhr • Fördebühne

## POSTERAKTION ZUR KIELER WOCHE

Zu kaum einer Zeit im Jahr ist unsere schöne Fördestadt so fotogen wie zur Kieler Woche. An jeder Ecke, ob zu Wasser oder zu Land, tummeln sich geniale Fotomotive, die nur darauf warten, eingefangen zu werden. Daher winkt das **VICO Fotohaus** pünktlich zur Kieler Woche mit einer erstklassigen Aktion: Bringen Sie Ihre liebsten Motive für einen Sonderpreis von 5 Euro statt 6,90 Euro in Premiumqualität

als Poster in einem Rahmen an die Wand. Im VICO Fotolabor erstellen die Expert\*innen auf 30 x 45 cm einen Premium-Fotodruck in Hochglanz oder Matt auf echtem Fuji Premium HD Fotopapier. Und das Beste: einfach online von zu Hause bestellen, Datei per Mail an [bilder@vico-kiel.de](mailto:bilder@vico-kiel.de) senden oder direkt vom Smartphone oder Speichermedium bestellen. Weitere Infos unter [www.fotohaus-kiel.de](http://www.fotohaus-kiel.de) oder Tel.: 0431 / 98 26 22 4.

ANZEIGE



Foto: VICO Fotohaus



## POSTERAKTION

- » gedruckt auf echtem HD Fotopapier
- » aus unserem eigenen Fotolabor
- » auf Wunsch sofort zum Mitnehmen (Express-Zuschlag)
- » inkl. Daten-Check, auch vom Smartphone
- » online bestellen unter [www.fotohaus-kiel.de](http://www.fotohaus-kiel.de)

Poster 30x40 cm nur 5.- €

dialog.nah.sh



# Mein Einfach? Ein Ticket, das mich überall hinbringt!

Durch Schleswig-Holstein  
und noch weiter: einfach  
mit dem Deutschlandticket  
im Abo, auch als Jobticket  
und Schulticket.

Und das  
sagt NAH.SH  
zu Einfach:



## NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein  
Der echte Norden



Wissenschaft zum Anfassen,  
Mitmachen und Erleben:  
Alle sind willkommen!

# kieler uni live @ Kieler Woche 2026

*Sommer, Segeln, Wissenschaft: Die größte Uni des Landes feiert an der Kiellinie mit einem riesigen Programm.*

Die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) verwandelt auch in diesem Jahr die Wiese vor dem Internationalen Begegnungszentrum (IBZ) am Anfang der Kiellinie in ein großes Mitmach-Areal – mit Wissenschaft zum Anfassen und Erleben. Nach der Eröffnung der „kieler uni live“ am 20. Juni um 12 Uhr erwartet diese Sie während der Kieler Woche täglich von 11 bis 17 Uhr mit einem abwechslungsreichen Programm. Willkommen sind alle! Für Kinder mit Eltern, Studieninteressierte oder Alltags-Neugierige aller Altersgruppen bieten über 200 Studiengänge, acht Fakultäten, vier Forschungsschwerpunkte und zwei Exzellenzcluster jede Menge Stoff für spannende Experimente und Geschichten. Der Eintritt ist frei!

## WISSENSPARCOURS AN DER KIELLINIE

Inmitten der belebten Kieler-Woche-Meile zeigt die Kieler Uni ihre ganze Vielfalt: Entdecken Sie verschiedene Forschungsfelder, erleben Sie Experimente hautnah und machen Sie selbst

mit. Begeben Sie sich auf Edelsteinsuche, tauchen Sie ein in die Unterwasserwelt von Salzwiesen und Seegras, versuchen Sie sich im Programmieren oder erfahren Sie spielerisch mehr über den menschlichen Körper, frühere Lebensweisen und Zukunftsfragen. Natürlich dürfen auch die beliebten Blitzsprachkurse nicht fehlen: Neben hilfreichen Tipps zur italienischen Gestik für den Sommerurlaub können Sie unter anderem erste Sprachkenntnisse auf Polnisch, Ukrainisch, Niederländisch, Chinesisch oder Platt erlangen.

## WIEDER DABEI: „BACHELOR OF KIWO“

Wenn schon studieren, dann doch bitte mit Abschluss. Wer sich erfolgreich durch den Wissensparcours bewegt, einige Kurse belegt und Lust auf eine extra Portion Spaß hat, bekommt den „Bachelor of Kieler Woche“ inklusive Urkunde und Abschlussfoto. Geeignet ist das Schnellstudium für alle ab sechs Jahren. Voraussetzung ist Neugier auf Wissen.

## PROGRAMM IN DER SEEBURG

Direkt neben dem Pagodenpark wird zusammen mit der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft (SHUG) die Seeburg geöffnet. Neben der beliebten Science Show stellen Wissenschaftler\*innen Neuestes aus ihrer Forschung vor. In diesem Jahr zum ersten Mal: Der Lernort Seeburg heißt Sie im Glasanbau herzlich willkommen. Lernen Sie den Digital Learning Campus kennen und erleben Sie Technik und Wissenschaft zum Anfassen.

## „SCIENCE COMES TO TOWN“

Drei europäische Städte – 365 Tage Wissenschaft: Mit „Science Comes to Town“ rückt 2026 ein Jahr lang die Wissenschaft in den Mittelpunkt der Städte Kiel, Brest und Split. Das EU-geförderte Projekt bringt mit Festivals, Workshops, Mitmachaktionen und weiteren Formaten Forschung direkt in die Städte und Regionen. Auch die CAU beteiligt sich das gesamte Jahr mit vielen Veranstaltungen am Programm. Mehr zur kieler uni live unter: [www.uni-kiel.de/live](http://www.uni-kiel.de/live).

C | A | U

Kiel University  
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

kieler  
uni

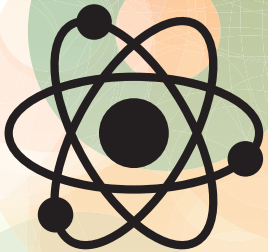
LIVE

20.–28.6.

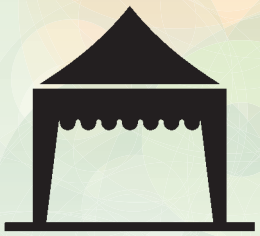
Kiellinie 5–7  
und Seeburg

PARTNER OF  
SCIENCE  
COMES TO  
TOWN

Funded by  
the European Union



**Vom Campus an die Kiellinie:**  
Spannende Experimente, Exponate  
und jede Menge Expertise



**Täglich von 11 bis 17 Uhr:**  
Große Eventfläche mit buntem  
Programm



**»Bachelor of KiWo«:**  
Unser Mitmach-Studium für Euch

Unser Programm: [www.uni-kiel.de/live](http://www.uni-kiel.de/live)





BUNT, LAUT UND UNÜBERSEHBAR

# SCHLESWIG-HOLSTEIN FEIERT DIE VIELFALT

*Zwischen politischem Kampf und Lebensfreude: Wie die queere Community im Norden für ihre Rechte streitet – und warum das Engagement wichtiger ist denn je.*

VON NATALIE ZAHNOW

Zweiter Samstag im Monat, 19.30 Uhr: Im Restaurant Kontraste in Neumünster erklingt ein großes Hallo, wenn sich das „Bunte Tischchen“ trifft. Es wird gelacht, Gläser klirren, Menschen fallen sich in die Arme. Für Außenstehende wirkt es wie ein fröhlicher Stammtisch. Für viele ist dieser Ort jedoch weit mehr: eine Oase zum Durchatmen in einer Welt, in der sie oft nicht sein können, wer sie sind. Aus diesem Bedürfnis nach Schutz und Gemeinschaft entstand eine Initiative, die längst über die Stadtgrenzen hinausstrahlt. Der kleine Stammtisch hat sich zu einem engagierten Verein entwickelt, der heute Kultur-, Aufklärungs- und Beratungsarbeit leistet – und als sichtbaren Höhepunkt den Christopher Street Day (CSD) in Neumünster organisiert.

## MEHR ALS EINE DEMO

Der Sommer in Schleswig-Holstein wird bunt. Wenn in den kommenden Monaten tausende Menschen unter Regenbogenfahnen auf die Straßen gehen, ist das längst kein reines Großstadtphänomen mehr. Von Flensburg bis Lübeck, von Kiel bis in den ländlichen Raum hinein fordern lesbische, schwule, bisexuelle, trans\* und nicht-binäre Menschen Gleichberechtigung, Akzeptanz und Schutz vor Diskriminierung. Denn der CSD ist im Kern eine politische Demonstration – eine Erinnerung daran, dass Menschenrechte und Gleichbehandlung nicht selbstverständlich sind.

Fotos: Adobe Stock (1) / Buntes Tischchen e. V. (2)



Sichtbarkeit schaffen: Die Mitglieder des Vereins „Buntes Tischchen“ stellen Angebote wie das Café BunTi bei verschiedenen Veranstaltungen vor.

Noch immer erleben viele queere Menschen Ablehnung, Ausgrenzung oder Diskriminierung – im Elternhaus, in der Schule, im Beruf oder im öffentlichen Raum. Sichtbarkeit muss oft mühsam erkämpft werden. Gerade deshalb gewinnt die Dezentralisierung der CSD-Bewegung an Bedeutung: Queeres Leben soll auch dort sichtbar sein, wo Isolation und Unsicherheit besonders groß sind. Während queere Infrastruktur in Großstädten vielerorts gewachsen ist, fehlen in kleineren Städten und ländlichen Regionen häufig Treffpunkte, Beratungsangebote oder geschützte Räume. Umso wichtiger werden Initiativen wie das „Bunte Tischchen“, die Nähe schaffen und Menschen das Gefühl geben, nicht allein zu sein.

## ZWISCHEN MUT UND GEGENWIND

Wie real der Gegenwind weiterhin ist, zeigt sich eben auch in Schleswig-Holstein. Aktivist\*innen berichten von einer spürbaren Verhärtung des gesellschaftlichen Klimas. Verbale Angriffe im Netz, queerfeindliche Straftaten und Einschüchterungsversuche gehören vielerorts weiterhin zur Realität. Besonders in kleineren Städten braucht es Mut, offen Flagge zu zeigen.

Auch in Neumünster bekommt der veranstaltende Verein diesen Druck zu spüren. Immer wieder kommt es rund um den CSD zu politischen Spannungen und rechten Gegen-demonstrationen. CSD-Teilnehmende fragen im

Vorfeld besorgt nach, ob sie am Bahnhof sicher abgeholt werden können. Für die Ehrenamtlichen bedeutet das monatelange Sicherheitsplanung und enge Abstimmungen mit der Polizei. „Vom Bahnhof bis zum Veranstaltungsort müssen die Leute hinkommen, ohne Angst zu haben“, erklärt das Organisationsteam der Neumünsteraner Parade. „Tausend schöne Dinge können beim CSD passieren – aber ein einziger Fehler bricht uns das Genick.“

Diese Sorgen sind nicht unbegründet. Bundesweit verzeichnen Beratungsstellen und Sicherheitsbehörden seit Jahren einen deutlichen Anstieg queerfeindlicher Übergriffe. Gerade Veranstaltungen, die Sichtbarkeit schaffen, geraten zunehmend ins Visier teils extremistischer Gruppen. Viele Organisator\*innen berichten deshalb von einem enormen psychischen Druck. Gleichzeitig wächst die Verantwortung: Wer einen CSD organisiert, plant längst nicht mehr nur Bühnenprogramm und Demonstrationsroute, sondern auch Sicherheitskonzepte, Rückzugsräume und Notfallstrukturen.

Umso wichtiger ist der politische Rückhalt. Ein starkes Signal setzte in diesem Jahr Ministerpräsident Daniel Günther, der als erster amtierender Regierungschef eines deutschen Bundeslandes die Schirmherrschaft für sämtliche CSD-Veranstaltungen in Schleswig-Holstein übernommen hat.



Empfangen mit offenen Armen: die Vorsitzenden Molly (r.) und Ina vom „Bunten Tischchen“ e. V.

## DAS IST LOS

Für viele Ehrenamtliche ist das weit mehr als ein symbolischer Akt. Es zeigt, dass queeres Leben Teil der gesellschaftlichen Mitte ist – und geschützt werden muss.

### AUS BEGEGNUNG WIRD BEWEGUNG

Wie viel Herzblut hinter der Arbeit steckt, zeigt sich besonders beim „Bunten Tischchen“. Die Ehrenamtlichen stecken mitten in den Planungen für den mittlerweile dritten CSD der Stadt. Was einst als mutiges Experiment begann, ist heute ein fester Bestandteil des kulturellen und gesellschaftlichen Lebens in Neumünster.

Eine der treibenden Kräfte im Vorstand ist Vorsitzende Jasmina Matthießen, von allen nur „Molly“ genannt. Sie erinnert sich an die Anfänge des Stammtischs, den sie 2017 gründete. Von Beginn an stand eine einfache Idee im Mittelpunkt: Menschen mit offenen Armen zu empfangen und ihnen einen Raum zu geben, in dem sie einfach sie selbst sein dürfen – ohne Rechtfertigung und ohne Angst.

Aus dem regelmäßigen Treffen entwickelte sich nach und nach ein belastbares Netzwerk. Denn die Arbeit des Vereins endet nicht mit dem CSD. Das Team vermittelt Kontakte zu Beratungsstellen, unterstützt Menschen in Krisensituationen und leistet kontinuierliche Bildungs- und Aufklärungsarbeit. Für viele wird das „Bunte Tischchen“ damit zu einem sicheren Hafen im Alltag.

Dabei geht es oft um weit mehr als Organisation oder Öffentlichkeitsarbeit. Manche Menschen kommen zum ersten Mal überhaupt mit anderen queeren Personen in Kontakt. Andere suchen Hilfe nach Diskriminierungserfahrungen oder kämpfen mit familiären Konflikten. Häufig reicht schon das Gefühl, mit den eigenen Erfahrungen nicht allein zu sein. Genau diese Begegnungen machen die Treffen für viele so wertvoll.

Der Antrieb dahinter ist oft persönlich. Für Molly war unter anderem der Verlust ihrer Schwester im Jahr 2017 ein Wendepunkt. „Mir haben diese monatlichen Samstage damals unheimlich viel Halt gegeben“, erzählt sie. „Es war, als würde ich nach Hause kommen und für ein paar Stunden die Welt offline stellen.“

Die Organisation eines CSDs in einer Stadt wie Neumünster unterscheidet sich dabei deut-

Der Regenbogentag 2024 war der CSD-Auftakt, organisiert vom Queer-Café der Musikschule.



Wenn wir hier aus ein bisschen  
Braun etwas **Buntes** schaffen,  
dann haben wir schon viel erreicht.

Molly, 1. Vorsitzende Buntes Tischchen e. V.

lich von Veranstaltungen in Metropolen wie Hamburg oder Berlin. Jede Genehmigung, jede Strecke und jedes Plakat muss hart erarbeitet werden. Molly spricht scherzhaft vom „Asterix-Prinzip“: von Behörde zu Behörde laufen und Anträge ausfüllen. Hinzu kommen knappe finanzielle Mittel, da Fördergelder bundesweit gekürzt werden. Statt großer Budgets setzt das Team auf kreative Selbsthilfe – vom Stanzen bunter Mutmach-Buttons bis zum Planen des Programms oder der technischen Orga durch die zweite Vorsitzende Ina, die als Veranstaltungstechnikerin professionelles Know-how mitbringt. Unterstützt wird der Verein von Helfer\*innen, die beraten, vermitteln, Werbemittel gestalten, Stände besetzen, Flyer verteilen oder Fahrdienste übernehmen. Gerade diese Mischung aus

Professionalität und improvisierter Gemeinschaft macht für viele den besonderen Charakter des Neumünsteraner CSDs aus.

### EIN ZEICHEN FÜR VIELFALT

Trotz aller Herausforderungen überwiegen Stolz und Vorfreude auf den kommenden Sommer. Unter dem Motto „Wir sind queer, wir sind laut, weil uns Neumünsters Zukunft braucht“ setzt der CSD in der Schwalestadt erneut ein sichtbares Zeichen für Zusammenhalt und Demokratie. Nach der Demo durch die Innenstadt verwandelt sich die Klosterinsel in das Herzstück des Tages. Dort entsteht eine bunte Meile mit 15 Infoständen verschiedener Institutionen, die Aufklärung leisten, diesmal insbesondere zum Thema psychische Gesundheit.



Unverhandelbar und doch muss darum gekämpft werden: das Grundgesetz auf einer Regenbogen-Schleppe.

Begleitet wird das Ganze von einem vielseitigen Kulturprogramm: Die bekannten Travestiekünstler Double Dees führen durch den Nachmittag, Sängerin Juli sorgt mit Live-Musik für emotionale Momente und drei queere Spoken-Word-Poetinnen bringen ihre persönlichen Geschichten auf die Bühne. Zwischen Musik, Gesprächen und Informationsangeboten geht es dabei nicht nur ums Feiern, sondern auch um Sichtbarkeit und Austausch. Familien mit Kindern stehen neben Jugendlichen, ältere Menschen kommen mit Aktivist\*innen ins Gespräch, Unterstützende zeigen offen Solidarität. Genau diese Mischung macht den CSD für viele zu einem wichtigen gesellschaftlichen Signal: Vielfalt gehört sichtbar zum Alltag.

Und vielleicht ist genau das die größte Stärke des „Bunten Tischchens“: Aus einem gemütlichen Stammtisch entstand ein Netzwerk, das Menschen auffängt, sichtbar macht und miteinander verbindet. Nicht so glamourös wie in den Metropolen, sondern nahbar, herzlich und beharrlich. Ein Ort, an dem Gemeinschaft Sicherheit schafft – und an dem Menschen erleben, dass sie nicht allein sind.

Fotos: Buntes Tischchen e. V.

## URSPRUNG DES CHRISTOPHER STREET DAY

Der Ursprung des CSD liegt im Sommer 1969 in New York. In der Bar Stonewall Inn in der Christopher Street (Greenwich Village) wehrten sich trans\* Personen, Dragqueens und homosexuelle Menschen gegen die anhaltende, brutale Polizeigewalt und willkürliche Razzien. Der darauf folgende, tagelange Aufstand im Juni 1969 gilt als Geburtsstunde der modernen queeren Emanzipationsbewegung. Ein Jahr später fand in New York der erste Christopher Street Liberation Day statt. Während im englischsprachigen Raum heute meist von „Pride“ gesprochen wird, hat sich im deutschsprachigen Raum der Name CSD etabliert.

## BUNTES TISCHCHEN E. V.

Aus einem kleinen Stammtisch entstand 2017 das „Bunte Tischchen“ – heute ein gemeinnütziger Verein für queere Menschen und ihre Unterstützer\*innen. Mit den Treffen, dem Café BunTi und verschiedenen Projekten schafft der Verein geschützte Räume für Austausch, Begegnung und Beratung. Willkommen sind Menschen aller Identitäten sowie alle, die Vielfalt leben und unterstützen möchten. Mehr Infos unter [www.buntestischchen-nms.de](http://www.buntestischchen-nms.de) sowie auf Instagram unter [@buntestischchenneumuenster](https://www.instagram.com/buntestischchenneumuenster).

## TERMINE:

# DIE CSDS IM NORDEN

In den kommenden Wochen finden an folgenden Orten Pride-Paraden statt:

**6. Juni, 15 Uhr**  
Marktplatz, Bad Segeberg

**13. Juni, 13 Uhr**  
Drosteiplatz / Buchenhain,  
Pinneberg

**20. Juni**  
Marktplatz, Hohenlockstedt

**20. Juni, 12 Uhr**  
Stadtseegelände, Rendsburg

**27. Juni, 15 Uhr**  
JuKi, Ahrensburg

**27. Juni, 14 Uhr**  
Rathausplatz, Quickborn

**27. Juni**  
Schleswig

**27. Juni**  
Meldorf

**4. Juli, 14 Uhr**  
Klosterinsel, Neumünster

**11. Juli**  
Kiel

**8. August**  
Mölln

**14. und 15. August,  
15 Uhr bzw. 11 Uhr**  
Markt, Lübeck

**23. August**  
Husum

**29. August**  
Bad Oldesloe

**12. September**  
Elmshorn

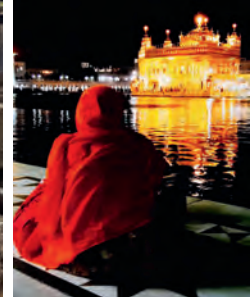
**19. September**  
Wacken

Mehr Infos zu den einzelnen Paraden unter [www.csd-schleswig-holstein.de](http://www.csd-schleswig-holstein.de).

# Meerweh

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





# INDIEN GANZ SPIRITUELL

## EINE REISE MIT TIEFGANG

*Wer an Indien denkt, hat farbenprächtige Paläste, bunte Märkte und berühmte Monumente vor Augen. Doch Indien hat auch andere Seiten. Sumeet Sehgal, Chef von Designer Tours in Kappeln, ist in der Inder und möchte seine Gäste im November 2026 auf eine ganz besondere Reise mitnehmen – in das spirituelle Indien.*

Sumeet Sehgal kennt Indien wie seine Westentasche: Es spirituell zu bereisen, bedeutet für ihn, authentische Begegnungen mit Menschen und das bewusste Erleben von Orten, die tief berühren und noch lange nachwirken. „Eine solche Reise lässt sich nicht nur in Fotos, sondern vor allem im Herzen festhalten“, ist er überzeugt.

### MAGIE AM HEILIGEN FLUSS

Ein perfektes Beispiel für diese besondere Atmosphäre ist Rishikesh. Direkt am heiligen Fluß Ganges und am Fuße des majestätischen Himalayas gelegen, zieht dieser Ort die Menschen magisch an. Ein absoluter Höhepunkt ist die abendliche Ganga Aarti, eine spirituelle Gebetszeremonie am Flussufer. Sobald die Sonne hinter den Bergen verschwindet, verwandelt sich

das Ufer in eine Bühne voller Andacht. Glockenklänge erfüllen die Luft, Feuerlampen werden geschwenkt, Gesänge hallen über das Wasser und der Duft von Räucherstäbchen umhüllt die Szenerie. „Trotz des großen Menschenauflaufs entsteht in diesem Moment eine überraschende, fast intime Ruhe – ein zutiefst persönlicher Augenblick inmitten der Gemeinschaft“, sagt Sumeet Sehgal.

### GELEBTE NÄCHSTENLIEBE IM GOLDENEN TEMPEL

Ein ebenso eindrucksvolles Erlebnis wartet im Norden auf die Reisegruppe: der Goldene Tempel von Amritsar. Besonders faszinierend ist hier der Langar – die riesige, gemeinschaftliche Tempelküche. Täglich werden dort Zehntausende von Menschen kostenlos bekocht. Das

Besondere daran: Herkunft, Religion, Geschlecht oder sozialer Status spielen keine Rolle. Alle sitzen zusammen und teilen eine Mahlzeit. Ein Ort der geliebten Nächstenliebe, der tiefen Eindruck hinterlässt.

Genau diese Momente machen den Unterschied. „Bei dieser Reise stehe ich als persönliche Begleitung zur Verfügung“, sagt Sumeet Sehgal. „Ich möchte mehr mit meinen Gästen teilen als die klassischen Sehenswürdigkeiten. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung“, so Sumeet Sehgal, der sich darauf freut, seine Heimat zu zeigen. Mehr Infos unter Tel.: 04642 / 2089.

**Designer Tours GmbH & Co.KG,**  
**Flensburger Straße 40, 24376 Kappeln,**  
**www.designer-tours.de**

# Indien spirituell

Auf dem Weg zu deiner inneren Mitte  
 Willst du dabei sein?

02.11. – 15.11.2026

*Reisen mit Tiefgang!*



Komm mit mir auf meine Heimstrecke durch Indien!

Infos und Buchung: [www.designer-tours.de](http://www.designer-tours.de) | Email: [info@designer-tours.de](mailto:info@designer-tours.de)



# KOMM MIT AUF MUSCHEL- SAFARI



*Ein kräftiger Schuss Weißwein zischt im heißen Topf, während Koch Kiani an Deck den Deckel lüftet und eine duftende Dampfwolke in den Sylter Himmel steigen lässt. So genussvoll startet die Muschel-Safari der Reederei Adler-Schiffe, die ab dem Hafen Hörnum direkt hinein in das kulinarische Herz des Wattenmeers führt.*

VON FINJA SCHULZE



Miesmuscheln in Weißweinsud direkt an Bord serviert. Dazu gibt es den herrlichen Blick vom Deck auf den Hörnum Leuchtturm.

Es ist ein beeindruckendes Bild: Kiani rührt mit einer Gelassenheit in dem riesigen Topf, als stünde er in einer festen Küche an Land – nur dass hinter ihm der Hörnum Leuchtturm langsam kleiner wird und der Horizont vorbeizieht. Die Miesmuscheln, die hier im Sud landen, haben eine extrem kurze Reise hinter sich. In Kooperation mit dem Sylter Muscheln Bistro werden sie fangfrisch verarbeitet, oft wurden sie sogar erst am selben Vormittag gefischt. Während der Wein im Topf einkocht und die Muscheln sich langsam öffnen, herrscht an Bord eine wunderbare Leichtigkeit. Es wird gelacht, die Gläser klingen, und man spürt diese ganz besondere Stimmung, die so eine Schifffahrt mit sich bringt.

## MODERNES FLAIR AUF DER MS ADLER VI

Was mir sofort auffällt: Die MS Adler VI wurde erst vor Kurzem modernisiert und strahlt ein helles, einladendes Ambiente aus. Wer nicht gerade Kiani über die Schulter schaut, kann es sich auf dem weitläufigen Sonnendeck gemütlich machen oder im modernen Salon durch die großen Panoramafenster schauen. Und falls Sie

beim Gedanken an Wellen etwas zögern: Das Schiff liegt erstaunlich stabil im Wasser. Die Muscheln lassen sich ganz entspannt genießen.

## DIE „FILTERKÜNSTLER“ VOM WATT

Doch es geht nicht nur um den Magen, sondern auch um den Kopf. Ein Höhepunkt der Fahrt ist der Stopp an den Muschelbänken selbst – und wer einmal gesehen hat, wie dicht diese Bänke im Watt liegen, versteht sofort, warum Hörnum seit Jahrzehnten das Zentrum der Sylter Muschelzucht ist. Während wir die ersten Muscheln probieren, nimmt uns Guide Mandy mit in die faszinierende Welt unter der Wasseroberfläche. Mit viel Leidenschaft erklärt sie, dass die Miesmuschel weit mehr ist als eine Delikatesse: Sie ist die heimliche Heldin des Wattenmeers. Als Filtrierer reinigt sie das Wasser, indem sie unaufhörlich Schwebstoffe aufnimmt. Mandy schafft es, die ökologischen Zusammenhänge so anschaulich zu erklären, dass man plötzlich versteht, wie wichtig die Balance zwischen nachhaltiger Muschelzucht und dem Naturschutz im Nationalpark ist. Naturkunde zum Anfassen und zum Schmecken. ▶



Erst probieren, dann studieren: Während der Tour erklärt ein Guide die wichtige Bedeutung der Miesmuschel für das Wattenmeer.



Frischer geht es kaum: Die Miesmuscheln, die während der Muschel-Safari im Topf landen, werden fangfrisch verarbeitet.

### ► DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

Wenn die Fahrt schließlich wieder Richtung Hörnum geht, ist man nicht nur satt und informiert, sondern auch ein bisschen verliebt in diesen Teil der Insel. Und wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, für den hat die Reederei Adler-Schiffe noch einiges mehr im Logbuch. Wer morgens schon aufs Wasser will, bucht das „Boat & Breakfast“, für Grillfans gibt es den „Barbecue Cruise“ und wer den Tag mit einem Drink auf dem Meer krönen möchte, ist beim „After Beach Cruise“ genau richtig. Und die Muschel-Safari ist ein Erlebnis für alle Sinne. Ehrlich, nordisch und einfach verdammt lecker.



### ALLE KURZSEEFahrTEN

#### BOAT & BREAKFAST

Wer früh aufsteht, wird belohnt: Frühstück an Bord mit frischer Brise und Meerblick.

#### SYLTER MUSCHEL-SAFARI

Fahrt zur Muschelzuchtanlage vor Hörnum, begleitet von einem fachkundigen Guide. Leckere Muscheln & ein Glas Wein inklusive.

#### NACHMITTAGSTÖRN

Kaffee, Kuchen und das leise Schaukeln des Wassers. Mein Tipp für alle, die den Nachmittag mal ganz anders verbringen wollen.

#### BBQ CRUISE

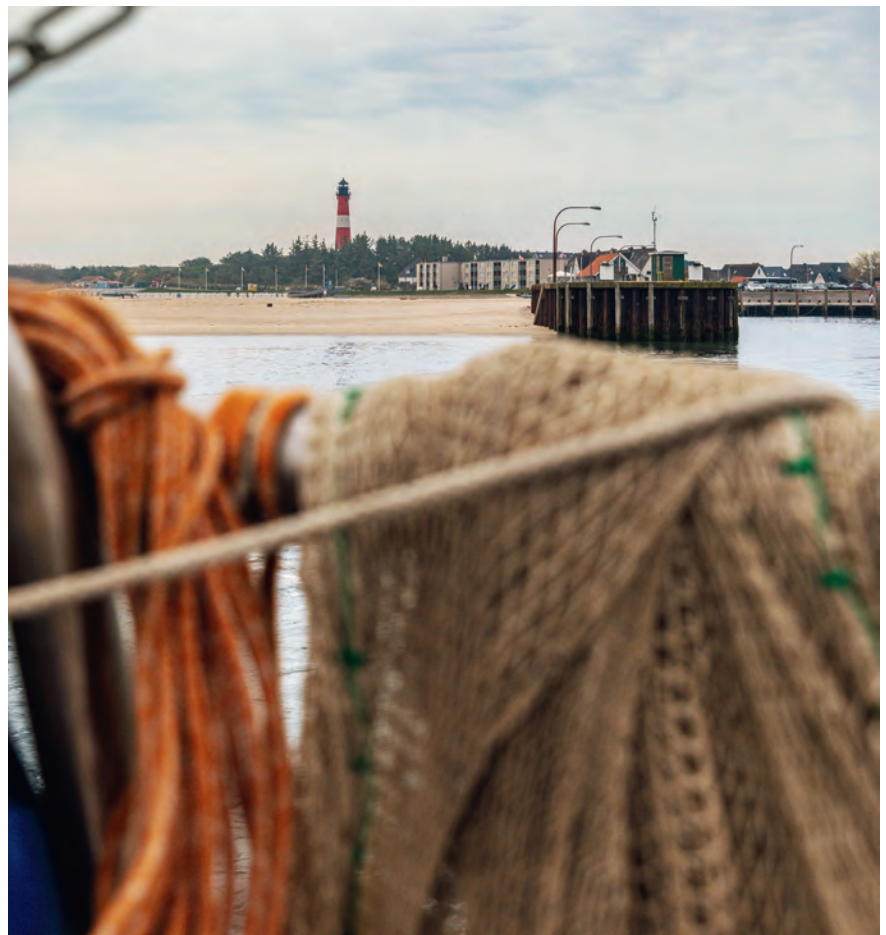
Grill an Bord, Welcome-Drink in der Hand, Meeresblick, so weit das Auge reicht. Für mich der perfekte Sommerabend.

#### AFTER BEACH CRUISE

Entspannte Beats, kühle Drinks und die Sylter Küste im goldenen Abendlicht. Sundowner auf Nordsee-Art.



Alle Termine, Preise und noch viele weitere Touren – von den Halligen bis zur Seehundbank – finden Sie auf [www.adler-schiffe.de](http://www.adler-schiffe.de).



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



Halligfliederspitzmausrüsselkäfer sind nach der Pflanze benannt, die sie brauchen.



Friesische Salzkäfer überstehen die Flut in Wohnröhren.

# WIMMELWELT WATTENMEER

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

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

geprägt von Salzwasser und salzhaltiger Luft, angepasst haben.

## WUSELNDE INGENIEURE AM WERK

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

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

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



## Zwischen Kieler Woche & Ostsee-Ruhe

pure Entspannung im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa

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

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

**20 % sparen ab 5 Nächten**

bereits ab 130 € pro Nacht

**Champagner-Tasting am 25.06.2026**

5 exklusive Champagnersorten inkl. Erdbeeren, Brot & Wasser

**3 Stunden | 99 € p. P.**

Länger bleiben & mehr sparen. **Bucht jetzt!**

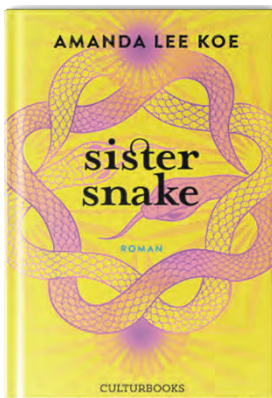
SlowDown Bottsand | Hotel & Spa,  
Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf  
04343 185 980 | [reservierung@slowdown-bottsand.de](mailto:reservierung@slowdown-bottsand.de)





# SCHMÖKERTIPPS

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



## SCHWESTERN

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

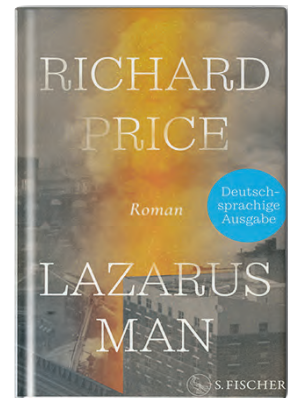
Amanda Lee Koe: *Sister Snake*, CulturBooks, 328 Seiten, 24 Euro



## UNVERBLÜMT

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

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



## EAST HARLEM

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

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



## GLAMOUR UND BETON

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

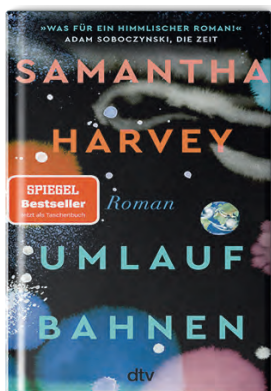
Sara Gmuer: *Achtzehnter Stock*, Hanser TB, 224 Seiten, 14 Euro



## NEUANFANG

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

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



## DER ERDE SO NAH

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

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



## SOMMER AM ATLANTIK

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

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

# Der Lebensart Newsletter

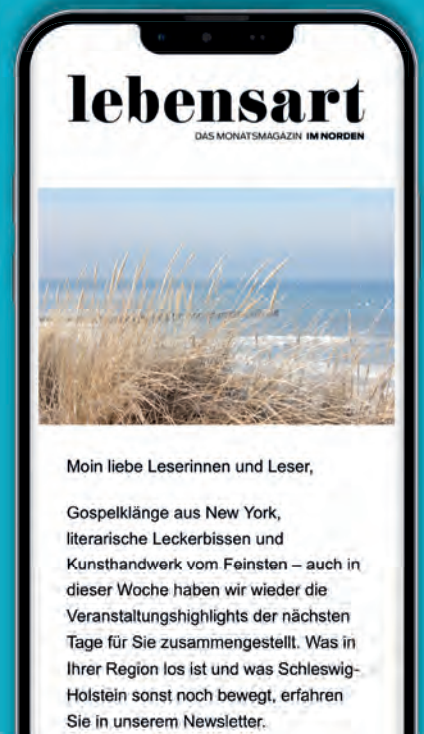
Kostenlos jeden Mittwoch:  
das Neueste aus Hamburg und  
Schleswig-Holstein.  
Mit Veranstaltungstipps fürs  
Wochenende & kostenloses  
Digital-Abo.



Scan  
me!



[www.lebensart-sh.de/newsletter](http://www.lebensart-sh.de/newsletter)



Moin liebe Leserinnen und Leser,

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

SOMMERHIGHLIGHTS IM NORDEN

# Kleine Gäste, GROSSES PROGRAMM

*Wenn die Sonne lacht, zieht's die Lütten nach draußen. Ob basteln, toben oder staunen: Unsere Tipps zeigen, wo kleine Entdeckerinnen und Entdecker ganz auf ihre Kosten kommen.*



## FLENSBURGER SOMMER 2026

Der Flensburger Sommer geht in die nächste Runde: Vom

19. Juni bis 23. August ver-

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

**19. Juni bis 23. August • Flensburg**

## GEHEIMNISSE DER NACHT

In diesem Jahr tauchen die Kinder auf der Krusenköppel während der Kieler Woche vom 20. bis 28. Juni ein in die „Geheimnisse der Nacht“. Das Holzteam zimmert gemeinsam mit Tausenden von Kindern ein Planetarium.

Im „Tal der Träume“ werden kleine Tipis gebaut und mit Stoffstreifen bewebt, in denen es ganz unterschiedliche Traumwelten zu entdecken gibt. Und bei Matschen und Malen, dem Workshop für die jüngsten Besucher\*innen,



gibt es die „Pyjamaparty im Schattenwald“ zu bestaunen. Auch das Galli Theater ist wieder dabei und bietet täglich zwei Mitmachaktionen an. [www.kieler-woche.de/spiellinie](http://www.kieler-woche.de/spiellinie)

**20. bis 28. Juni • Krusenköppel, Kiel**

## BUNT, BUNTER, UBUNTU!

Mit neuem Programm und bewährtem Konzept tourt der Circus Ubuntu zum 31. Mal durch den Norden – freuen Sie sich in diesem Jahr wieder auf eine kunterbunte Show! Über 30 Nachwuchs-Artist\*innen kreieren seit Anfang des Jahres mit viel Engagement eine neue, kunterbunte Inszenierung. Der

Circus Ubuntu punktet

zudem mit einer Besonderheit: Es wird kein Eintritt verlangt, sondern um Spenden gebeten. Dieses solidarische Konzept bedeutet, dass diejenigen, die es sich leisten können, etwas mehr geben. So bleibt

der Circus für alle offen – auch für Menschen mit weniger Geld. Mehr Infos unter [ubuntu.de](http://ubuntu.de).

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



## MUSIK FÜR DIE LÜTTEN

Das Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) hat vom 4. Juli bis 30. August wieder zahlreiche Höhepunkte für einen vielfältigen Festival-sommer in petto. Eine bunte Auswahl an Familienkonzerten, die die kleinsten Festivalbesucher\*innen an die Welt der Musik heranführen, stehen selbstverständlich auch mit im Programm. Speziell auf Kinder ausgerichtet sind auch zwei Kindermusikfeste, die am 15. und 16. August auf Gut Wotersen stattfinden. Hier erleben die Kids gemeinsam mit Eltern und Geschwistern Konzerte, Mitmach-Aktionen und ein vielfältiges Rahmenprogramm. Mehr Infos unter [shmf.de](http://shmf.de).

**4. Juli bis 30. August • Schleswig-Holstein**

## DIE WIKINGER SIND LOS!

Die Wikingerstadt Schleswig macht ihrem Namen vom 7. bis 9. August wieder alle Ehre. Reisen Sie in der Zeit zurück und erleben Sie an den Wikingertagen waschechte Nordmänner und -frauen. Für kleine „Wikis“ hat das Wikidorf eine Menge abenteuerliche Aktivitäten zu bieten. Ob Waffenschmiede, Kettenhemdherstellung, Messermacherei, Trinkhornschleiferei, Töpferei, Holzschnitzer, Pfeil- und Bogenbau, Drechslerei, Steinmetz, Lederer, Schildbauer, Färberei oder Lehmofen-Bäckerei: In der Wikingerwelt können sich alle kleinen und großen Besucher\*innen in die Zeit von vor 1000 Jahren entführen lassen. Weitere Informationen unter [www.wikingertage.de](http://www.wikingertage.de).

**7. bis 9. August • Königswiesen,  
Schleswig**



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



# Schienen-Spaß für die ganze Familie

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

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

## SCHIENEN-ABENTEUER IN DITHMARSCHEN

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

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

## NATURIDYLLE ZWISCHEN NEUMÜNSTER UND WANKENDORF

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

Weitere Informationen gibt es unter [www.draisinedfm.de](http://www.draisinedfm.de)

## LAUENBURG UND HOLSTEINISCHE SCHWEIZ

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

## KLEINER TIPP

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

Auf Plattdeutsch und Friesisch

# Spannenden Abenteuern lauschen

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

Zwei neue Produktionen bereichern das Audioangebot in den norddeutschen Regional- und Minderheitensprachen. Im Hörspiel „Dat Aventüer in de Ünnerwelt“ geraten die Freunde Clara, Leyla und Jonte in eine geheimnisvolle Unterwelt. Dort treffen sie auf mythologische Wesen, ein verfluchtes Skelett und den traurigen Orpheus. Die jungen Hörer\*innen können den Verlauf der Geschichte selbst beeinflussen und entscheiden, wie das Abenteuer weitergeht.

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

## FRIESISCHES RÄTSEL

Auch der Podcast „Mary Celeste – Das Geheim-

nis des Geisterschiffs“ setzt auf außergewöhnliches Storytelling. Autor Bente Faust geht darin der Geschichte des berühmten Segelschiffes nach, dessen Besatzung 1872 spurlos verschwand. Dabei entdeckt er überraschende Verbindungen zu seiner Heimatinsel Föhr. Die Produktion ist sowohl auf Hochdeutsch als auch auf Föhrrer Friesisch (Fering) in der ARD Audiothek zu hören. Hörspiel und Podcast sind perfekt geeignet für unterwegs.



Foto: NDR/Alexandra Dorn



## AHOI!

**Dein Kind kann noch nicht schwimmen und möchte es lernen?** Erhalte bis 28.06.2026 Rabatt auf alle Schwimmkurse\* zur Neu-Eröffnung unseres Standorts Schwentintental. Wir wünschen allen eine schöne Kieler Woche.

\*Kurse starten nach den Sommerferien 2026



Jetzt Kurs buchen:  
[www.kaepten-krueger.de](http://www.kaepten-krueger.de)

**KÄPTEN KRÜGER**

ANZEIGE

## HIER GEHT DIE FAMILIE BADEN



Foto: Schwimmschule Käpten Krüger

In der **Schwimmschule Käpten Krüger** stehen Badespaß und Wassersport für die ganze Familie im Mittelpunkt. Die liebevollen Babykurse werden von staatlich geprüften Hebammen begleitet, sodass Sicherheit und Kompetenz garantiert sind. Die Lütten lernen so altersgerecht, spielerisch, und bei angenehmen 33 Grad das Wasser kennen. Die vielseitigen Aquafitnessangebote für Erwachsene sorgen für Power, Ausgleich und ein spürbar gutes Körpergefühl. Besonders beliebt sind Aquafit für Schwangere und der Rückbildungskurs „Aquafit Mama & Baby“. Ab September wird neben dem privaten Schwimmbad in Molfsee ein zweiter Standort in der Astrid-Lindgren-Grundschule in Klausdorf/Swentintental das Angebot ergänzen. Alle Kurse können bequem online gebucht werden unter [www.kaepten-krueger.de](http://www.kaepten-krueger.de).



# TIPPS FÜR KIDS – DAS FAMILIEN- MAGAZIN

JETZT ONLINE LESEN ODER  
REAL DURCHBLÄTTERN

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

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

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

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

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

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



**ZUBEREITUNGSZEIT:**

45 Minuten + 5 Stunden Ruhezeit

**FÜR DEN BISKUIT**

3 Eier  
150 g Zucker  
150 g Weizenmehl

**FÜR DIE FÜLLUNG**

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

**FÜR DEN BELAG**

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

**AUSSERDEM**

Springform (Ø ca. 26 cm)  
Tortenring

# Windbeutelkorte

## MIT ERDBEEREN

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

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

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

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

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



# Stracciatella-Crêpes

## MIT ERDBEEREN

### ZUBEREITUNGSZEIT:

40 Minuten

### ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

#### FÜR DEN TEIG

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

#### FÜR DIE FÜLLUNG

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

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

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

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

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

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





# „RAFFAELLO“- SCHOKO-CROSSIES MIT ERDBEEREN

**ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.**

**ZUTATEN FÜR 40 STÜCK**

- 380 g weiße Schokolade
- 80 g ungezuckerte Cornflakes
- 80 g gehobelte Mandeln
- 30 g gefriergetrocknete Erdbeeren
- 100 g Kokosraspeln

1. Die weiße Schokolade grob hacken und über einem warmen Wasserbad langsam schmelzen. Dabei gelegentlich umrühren, bis sie vollständig glatt geschmolzen ist.
2. Cornflakes, Mandeln und gefriergetrocknete Erdbeeren in eine große Schüssel geben und leicht zerdrücken. Kokosraspeln hinzufügen. Die geschmolzene Schokolade über die Mischung gießen und alles gründlich vermengen.
3. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder Brett setzen.
4. Die Crossies bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank fest werden lassen – und genießen!

Foto: Sandra Leiblinger

*Zum Beeksberg*  
Feiern mit Stil



Großer Saal für 140 Gäste  
Echholz-Tanzboden  
Sommer-Terrasse  
Fantasievolle Buffets und Menüs

Familienfeiern • Hochzeiten • Konfirmationen • Jubiläen

Dorfplatz 1 • 24250 Nettelsee • Tel. 04302 490 • beeksberg.de

ANZEIGE

## MIT GUTEM GEFÜHL FEIERN



Im großen Saal des Hauses mit 115-jähriger Tradition kann stilvoll gefeiert werden.

„Kein Wünsche offen lassen – das ist unsere Maxime“, sagt Helge Möller, Inhaber des Landgasthofs Zum Beeksberg in Nettelsee. Und das spiegelt sich bei der Organisation von Feierlichkeiten und Veranstaltungen wider. Von der Raumaufteilung bis zur Musik, von der Tischdekoration bis zum Essen werden alle Punkte Ihrer Feier miteinander verknüpft. In der Küche kreiert man köstliche Gaumenfreuden: Ob es ein Hochzeitsmenü oder ein exzellentes Buffet sein darf – hier bleiben wirklich keine Wünsche unerfüllt. Im wunderschönen Saal des Hauses finden bis zu 140 Personen Platz. Bei schönem Wetter lädt die sonnige Terrasse zum Verweilen ein und der Blick über die weiten Wiesen und Felder rundet das gute Gefühl ab. Mehr Infos unter [www.beeksberg.de](http://www.beeksberg.de).



ANZEIGE

# Landliebe & Genießer-Glück

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

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

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

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

Fotos: Bauernhofeis Steffens



# Bauernhof-Eis

## Das Geschmackserlebnis direkt vom Bauernhof

<p><b>Öffnungszeiten Hofladen:</b> Mo. &amp; Di.: 9-18 Uhr Mittwoch - Ruhetag Do., Fr., Sa.: 9-18 Uhr So.: 12.30-18 Uhr</p> <p><b>Hofcafé geöffnet:</b> Sa. &amp; So.: 12.30-18.00 Uhr</p>	<p><b>Die ganz besondere Eisverkostung</b> Freitag: 17.07.26. 18 Uhr Freitag: 07.08.26. 18 Uhr Freitag: 21.08.26. 18 Uhr Freitag: 04.09.26. 18 Uhr Freitag: 25.09.26. 18 Uhr</p> <p><b>Nur mit Anmeldung</b></p>	<p><b>Land-Frühstücksbuffet</b> Sonntags: 09 Uhr 28.06., 30.08., 27.09., 01.11.</p> <p><b>Theater im alten Kuhstall</b> Fr.: 28.08., 19 Uhr, So.: 30.08., 18 Uhr</p> <p><b>Krimi-Abendbrotbuffet</b> Fr.: 18.09., 19 Uhr, Fr.: 20.11., 19 Uhr</p> <p><b>Krimi-Frühstückbuffet</b> So.: 20.09., 10 Uhr, So.: 22.11., 10 Uhr</p> <p><small>Karten für die Vorstellungen sind im Hofladen erhältlich. Nur mit Anmeldung</small></p>
--	--	--

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

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

ANZEIGE



...kaiserlich genießen!

**Auszeit vom Alltag?  
Kulinarischer Österreich  
Urlaub am Strand?**

**Herzlich willkommen und  
„Grüß Gott“ im Kaiser in  
Strande!**

*Am schönsten Platz an der Kieler  
Förde können Sie das verwirklichen.*

*Genießen Sie eine Auszeit mit  
Klassikern aus der österreichischen  
Küche, dazu ein Glas Frizzante aus  
der Steiermark, Herz was begehrt  
du mehr?*

*Jeden Dienstag Backhendl und jeden  
Donnerstag „Rippel“!*

**Wir freuen  
uns auf Ihre  
Reservierung!**

**Jeden zweiten  
Donnerstag im Monat  
Livemusik mit der  
der Kaiser's New  
Orleans Band.**

täglich von 11.00 - 22.00 Uhr geöffnet.  
Mittwoch Ruhetag

**Küche bis 21.00 Uhr**



Strandstraße 30  
24229 Strande  
Tel. 04349 / 9158440  
[www.daskaiser.de](http://www.daskaiser.de)

# ÖSTERREICH IM HOHEN NORDEN

*Das Kaiser bietet eine kulinarische Auszeit nach  
österreichischer Art direkt am Strand.*

Direkt am Strand und in einmaliger Aus-  
sichtslage befindet sich „Das Kaiser“. Vor  
einer Kulisse, die nicht schleswig-holsteini-  
scher sein könnte, werden hier österreichische  
und internationale Gerichte im heimeligen  
Ambiente angeboten. Von Wiener Schnitzel  
über Kaiserschmarren bis hin zu leichten (und  
veganen) Bowls gibt es für jede Geschmacks-  
richtung das Passende. Helles vom Fass und  
eine gut sortierte österreichische Weinkarte  
garantieren einen passenden flüssigen Spei-  
senbegleiter. Das Highlight ist die Terrasse  
mit großen Schirmen, die an Sommertagen  
einen angenehmen Aufenthalt versprechen.  
So geht Sommer! Weitere Informationen  
unter [www.daskaiser.de](http://www.daskaiser.de).

**Blick aufs Wasser gefällig? Im Kaiser in  
Strande sitzen Sie direkt am Meer und  
genießen die schöne Seite des Lebens.**



Foto: Das Kaiser

## LAV'A BELLE SOUR



*Dieser Drink bringt eine  
wundervolle Balance aus  
Lavendelnoten, sanften  
Kräutern der Provence  
und Zitrone ins Glas.*



### ZUTATEN

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

### ZUBEREITUNG

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

Foto: Lav'a Belle

Heute aus deinem Air Fryer Club:

# Fischbrötchen ohne Anstehen!



ASR  
FRYER  
Club

4.7 ★



EXKLUSIV  
7 TAGE GRATIS  
TESTEN!



Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

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

# ASR FRYER Club

Dein Airfryer.  
Dein Club. Deine App.

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

[www.airfryer.club/welcome-regio](http://www.airfryer.club/welcome-regio)

# MeerMomente ZUM ANZIEHEN

*Klare Linien, Statement-Prints und ein frischer Mix aus sattem, knalligem Blau und zarten Weiß- und Cremetönen: Maritime Styles, etwa von bonprix, passen hervorragend in den Sommer. Leichte Stoffe bringen Bewegung ins Outfit und bleiben auch an warmen Tagen angenehm. Zeitlose Accessoires setzen ruhige Akzente und machen die Looks alltagstauglich – vom Stadtbummel bis zum Strandtag. So entsteht maritimes Sommerflair, das Sie unkompliziert kombinieren und immer wieder neu variieren können.*

Die **Endless Summer Collection** wird ab dem 4. Juni und die **Coastal High Summer Collection** ab dem 11. Juni 2026 unter [www.bonprix.de](http://www.bonprix.de) erhältlich sein.

**ROCK** in weiß aus leichtem, fließenden Stoff



**BLU MARINO**



**SHIRT**  
mit modernem  
und maritimem  
Aufdruck

**SHORTS**  
in knalligem Blau mit  
weißem Statement-  
Print



**KLEID** mit legerem Fit  
und T-Shirt-Armeln





**BLUSE** in weiß, locker-luftig für warme Tage



**HEMD** in knalligem Blau mit weißem Statment-Print



**HOSE** aus leichtem, fließendem Stoff



**JUMPSUIT** mit Spaghettiträgern in knalligem Blau



**HEMD** kurzärmelig mit V-Ausschnitt in knalligem Blau



**BLUSE** kurzärmelig mit feinen Rüschedetails

**TUCH** edel gemustert mit frischen, hellen Blautönen



**SANDALEN** mit Zehentrenner in Cremefarben



**TASCHE** in Bastoptik



# Hallo, Sommer!

Freuen Sie sich auf viele neue handverlesene Lieblingsstücke und zauberhafte Dekoration bei **Glanz & Gloria** in Bordsesholm. In dem Concept-Store von Sabrina John gibt es jetzt wieder so einige Neuheiten zu entdecken: Die neue Sommerkollektion von Sorgenfri Sylt, Seasalt Cornwall, Armedangels und Heidekönigin und der neue Schmuck von Purelei bringen pure Lebensfreude in den Alltag. Abgerundet wird die neue Kollektion durch zahlreiche skandinavische Geschenkideen, die von Herzen kommen. Im Juni gibt es außerdem 10% Rabatt auf die Modekollektion von Seasalt Cornwall und Schmuck von Purelei. Viele Artikel sind rund um die Uhr im Onlineshop erhältlich unter [www.lieblingsstuecke.shop](http://www.lieblingsstuecke.shop). Mehr Infos auch über Tel.: 04322 / 88 87 27.



Holzunter-setzer in verschiedenen Motiven



Schmuck von Purelei



**10% SOMMER-RABATT! AUF PURELEI**

Outfit und Tücher von Sorgenfri Sylt mit Cap von Armedangels



Fotos: Glanz & Gloria



Kissen von Good old Friends



Gürtel aus Naturleder mit Wechselschliessen von Luca Kayz

Glanz & Gloria

\*Lieblingsstücke\*



Fairfashion & Scandic Lifestyle

**10% Sommerrabatt\*!**

Entdecke Mode von Seasalt Cornwall & Purelei Schmuck

Schnapp dir jetzt dein Lieblingsstück!

\*Gültig bis 30.06.26



Mo.-Di. & Do.-Fr.: 10-18 Uhr • Mi. & Sa.: 10-13 Uhr

Mühlenstraße 1 • 24582 Bordsesholm

[www.lieblingsstuecke.shop](http://www.lieblingsstuecke.shop)

## TRENDIGE CURVY-STYLES Lieblingslooks, die Laune machen

Der Kleiderschrank ist voll und trotzdem findet sich nichts zum Anziehen? Hier kommt Fräulein M. ins Spiel: mit feminer Mode in den Größen 42 bis 54, die Trends aufgreift und so gut sitzt, dass man sie gar nicht mehr ausziehen mag.

Nach dem Brand in der Speicherpassage im September 2025 hat Fräulein M. im Mai wieder eröffnet – mit Umbau und frischem Look: Der Tresen wurde versetzt, die Kabinen vergrößert, der ganze Store wirkt luftiger und großzügiger. Die richtige Passform spielt hier weiterhin die Hauptrolle. Mit individueller, ehrlicher Beratung finden Sie gemeinsam den Look, in dem Sie sich wohl und wunderschön fühlen. Die Auswahl reicht von Blusen und Kleidern über lässige Lagen bis zu sportlich-schlichten Basics und Outfits für besondere Anlässe. Vertraute La-

bels wie Gozzip, Via Appia Due und Yest Curve treffen auf aktuelle Linien von ONLY Carmakoma, KAFFE Curve, Wasabi Concept, LeMaPa und Purple Lily. Passende Accessoires liegen bereit: Tücher, Gürtel, Taschen und Schmuck. Kurzum: Hier finden Sie Mode, die den eigenen Stil unterstreicht – freundlich, aktuell und im neu gestalteten Store noch schöner erlebbar.

**Fräulein M., Langebrückstraße 20, Eckernförde, Tel.: 04351 / 667 717 4, [www.fraeulein-m.de](http://www.fraeulein-m.de)**

Fräulein M.  
Mode und Accessoires  
für Kurvenköniginnen



Das Team von Fräulein M. rund um Inhaberin Christine Müller-Neubert (Mitte) freut sich auf Ihren Besuch in den neu gestalteten Räumlichkeiten!



Fotos: Fräulein M.



Shirt aus Viskose-Leinen-Mix von Nomads, 55 Euro, Damenhose aus Viskose-Leinen-Mix von Nomads, 89 Euro

ANZEIGE



Gestreiftes Herrenhemd von Lakor aus organic cotton und recycled cotton, 99,95 Euro

Fotos: Nomads, Lakor

## ZEITLOS. FAIR. MARITIM.

Luftig-leichtes Outfit für den Sommer gesucht? Bei **Tofte** in Kiel finden Sie zeitlos schöne Pieces für Sie und Ihn von fair und nachhaltig produzierenden Labels – mit persönlicher Beratung. Pünktlich zur Kieler Woche lockt Tofte zusätzlich mit maritimen Sommerstyles zum Verlieben. Mehr Infos: [www.tofte-kiel](http://www.tofte-kiel.de)

ANZEIGE

## EINZIGARTIGE UNIKATE

Im **Atelier 85** trifft traditionelles Goldschmiedehandwerk auf modernes Design. Seit der Übernahme durch Goldschmiedemeisterin Kristina Koch im Jahr 2022 entstehen hier mit viel Liebe zum Detail individuell gestaltete Schmuckstücke. Ein besonderer Fokus liegt auf Gravuren: Gemeinsam mit der traditionsreichen Firma Wolter, die seit 1902 für hochwertige Gravurkunst steht, bietet das Atelier Gravuren per Hand und CNC-Technik an – für eine persönliche Note, die jedes Unikat noch einzigartiger macht. Wer das Besondere sucht, wird im Atelier 85 in der Holtenauer Straße 85 mit individueller Beratung und kreativen Lösungen herzlich empfangen. Mehr Infos auf [www.atelier85-kiel.de](http://www.atelier85-kiel.de).



Ring aus 925er Sterling-silber, Fassung 750er Gelbgold, Stein Aquamarin (Cabochoon)

Fotos: Uta Jürgens

**TOFTE**

NACHHALTIGE MODE

Holtenauer Straße 65  
[info@tofte-kiel.de](mailto:info@tofte-kiel.de) • Tel. 0431 / 640 80 242

*Wir wünschen allen eine schöne Kieler Woche!*

**Atelier 85**  
**MEISTERGOLDSCHMIEDE**

Holtenauer Str. 85 · 24105 Kiel  
[www.atelier85-kiel.de](http://www.atelier85-kiel.de)

Mo., Di., Do., Fr.: 10-18 Uhr  
 Sa.: 10-14 Uhr



v.l.: tragbar XL Wiener Geflecht, 179,95 Euro,  
Schlüssel-Karla, 49,95 Euro und FIA 159,95 Euro,  
alle Taschen in der Farbe oliv.

Fotos: KEINE SCHWESTER



Kleine Umhängetasche MIA mit Wiener Geflecht, 99,95 Euro



Shoppertasche ANDRA, 169,95 Euro.

# TASCHE FÜRS LEBEN

*Wenn die Tage länger werden, das Licht weicher und die Wege spontaner, beginnt die Zeit der Leichtigkeit. Das norddeutsche Label KEINE SCHWESTER begleitet genau diese Momente mit einer Taschenfamilie, die so vielseitig ist wie der norddeutsche Sommer selbst.*

**O**b ein früher Kaffee auf der Terrasse, ein Spaziergang durch warme Dünen oder ein spontaner Ausflug ans Meer – jede Situation hat ihren eigenen Rhythmus. Und die passende Tasche. Von der kleinen, reduzierten Crossbody für das Nötigste bis hin zum großzügigen Shopper für Strandtage und Wochenendpläne. Die Modelle sind bewusst schlicht gehalten, hochwertig verarbeitet und in feinem italienischen Leder gefertigt.

Was sie verbindet, ist mehr als nur Design. Es ist ein Gefühl von Verlässlichkeit, von Klarheit und von Zugehörigkeit. Wie eine Familie, in der jedes Teil seinen Platz hat. Farben wie Sand, Oliv oder Azurblau spiegeln die Wärme des Sommers wider und lassen sich mühelos kombinieren. Natürlich, ruhig, norddeutsch.

KEINE SCHWESTER steht für Taschen, die mitgehen, durch Alltag und Auszeit, durch Stadt und Natur. Und die dabei genau das tragen, was wirklich zählt: Leichtigkeit, Qualität und ein gutes Gefühl.

Zu kaufen gibt es KEINE SCHWESTER im Eichenweg 1, 25451 Quickborn, Tel. 04106 / 65 80 11 (bitte nach vorheriger Terminabsprache) im Onlineshop unter [www.keineschwester.de](http://www.keineschwester.de) sowie im ausgewählten Einzelhandel.

---

**KEINE SCHWESTER, Eichenweg 1, Quickborn, Tel.: 04106 / 65 80 11**  
**[www.keineschwester.de](http://www.keineschwester.de)**



# WIR FEIERN DEN SOMMER!

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

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

## ELEGANZ IM BEERENTON

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

## ERFRISCHENDE SOMMERPRINTS

Limonen sind in diesem Sommer beliebt als

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

## ANZÜGE FÜR JEDEN ANLASS

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

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

## SOMMERLICH UNTERWEGS – DAMENMODE

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

## ENTSPANNT ELEGANT – HERRENMODE

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

# NORTEX

... zieht den Norden an!

- 240 internationale Modemarken auf 10.000 m<sup>2</sup>
- Größen- & Passformspezialist im Norden
- Kompetente und persönliche Beratung

IHR  
BESONDERES  
*Einkaufserlebnis*

mit unserem Service  
zum Wohlfühlen und  
attraktiven Events

 MARLEN  
by RALPH LAUREN

SWING

Vera Mont

Joseph Ribkoff

*select!*  
— by Hermann Lange —

White Label  
by Rofa

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

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

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



**Bleiben Sie auf dem Laufenden!**  
Registrieren Sie sich für unseren Newsletter  
auf [www.nortex.de](http://www.nortex.de) und verpassen Sie keine  
Veranstaltungen und Aktionen mehr!

240 internationale Modemarken für Damen und Herren · Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gern!



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

ANZEIGE

# SCHLESWIG-HOLSTEIN TOP MODEL 2026

## BÜHNE FREI FÜR IHREN MOMENT!

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

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

### JETZT BEWERBEN!

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



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

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

### FINALE AUF DER GROSSEN BÜHNE

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

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

**Barbara Radtke**

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

**topmodel**  
SCHLESWIG-HOLSTEIN



[www.cjschmidt.de/topmodel](http://www.cjschmidt.de/topmodel)

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

**CJ Schmidt Modehaus,**  
**Krämerstraße 1-7, Husum,**  
**Tel.: 04841 / 88 00, [www.cjschmidt.de](http://www.cjschmidt.de)**



# AI Ready

FÜR UNTERNEHMEN UND TEAMS

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

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

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

## Eure Experten



**Dr. Miriam Maibaum**  
Workshop-Coach



**Maximilian Kleinsorg**  
KI-Strategie & Inhalt



**Benjamin Haben**  
Managing Partner

**Bucht jetzt euren Weg in die Zukunft.**

Individuelle Diagnose & AI Ready Fahrplan sichern. 15 min.

Mehr erfahren: [www.ai-ready.de/day](http://www.ai-ready.de/day)



**Data-Security  
& DSGVO-  
Fokus**

# DER KNOCK-OUT KAM MIT 15

*Wenn die dunkle Schwere sie umhüllt, ist Josi vor lauter Schmerzen handlungsunfähig. Gerne würde sie zur Arbeit gehen, Sport treiben, mit Freunden feiern oder Reisen unternehmen. Doch die 20-Jährige ist seit ihren zwei COVID 19-Erkrankungen nicht mehr dieselbe. Der Feind heißt ME/CFS.*

VON MARION LASS

Josi liegt im Bett. Es ist dunkel – absichtlich. Helligkeit und Geräusche verschlimmern ihre Schmerzen. Am besten sind Dunkelheit und Stille. Sie versucht zu schlafen. Manchmal funktioniert es, manchmal nicht, das hängt von den Schmerzen ab. An Arbeit oder tägliches Allerlei wie Duschen oder Frühstücken ist in diesen Phasen nicht zu denken. „Es ist, als wenn sich eine schreckliche Schwere auf dich absenkt und du plötzlich keine Energie mehr hast“, schildert sie mir das Problem. Besonders schlimm ist es, wenn sie sich übernommen hat und dann der gefürchtete Crash, also der Zusammenbruch, kommt. Dann liegt sie oftmals bis zu einer Woche im Bett und kann sich nicht mehr rühren. Josi ist 20 Jahre jung und lebt seit fünf Jahren mit ME/CFS. Die Buchstaben stehen für myalgische Enzephalomyelitis / chronisches Fatigue-Syndrom, vielen bekannt als Folgeerscheinung von COVID-19.

## ZWEIMAL CORONA IN 2021

Im Oktober 2021 hatte Josi, gerade 15 Jahre jung, das erste Mal Corona. Zwei Wochen lang lag der sonst so sportbegeisterte und quirlige Teenager

damit flach. Nur zwei Monate später, im Dezember 2021, bekam sie die zweite Corona-Infektion. Darauf folgten dann der körperliche und psychische Absturz. Kopf- und Gliederschmerzen, Kreislauf, Wortfindungsstörungen, kognitive Probleme und diese totale Erschöpfung sind ihre Lebensbegleiter geworden. Ihre Arzt-Odyssee führte sie sogar bis zur Berliner Charité. Doch auch dort fand man keine Lösung für ihr Leiden.

## KEINE CHANCE AUF ABITUR

Den Schulabschluss hat Josi per Homeschooling gemacht, das Abitur war wegen der Krankheit leider nicht möglich. „Ich kann seitdem nicht mal mehr Gymnastik machen“, erzählt die 20-Jährige verzweifelt. Noch vor fünf Jahren war die Leichtathletin stundenlang aktiv. Heute macht ihr sogar ein 15-minütiger Spaziergang Probleme. Das Leitsymptom PEM, Post-Exertionelle Malaise, ist allgegenwärtig. Es ist eine zeitverzögerte, massive Verstärkung der Symptome nach oft nur geringer körperlicher oder geistiger Anstrengung, die manchmal über 24 Stunden und länger anhält. „Bei einem Crash ist dir alles zu viel, jede noch so kleine Wahrnehmung

überfordert dich“, erklärt sie. „An solchen Tagen kann ich nicht mal duschen gehen, denn wenn das Wasser auf mich niederprasselt, ist das eine Qual. Der ganze Körper ist völlig überreizt und tut weh. Auch die Schwere, die in diesen Momenten auf mich herunterfällt, ist dann da. Ein sehr verstörendes Gefühl.“

## SCHWIERIGER ALLTAG

Für Josi bedeutet die Krankheit, dass sie sich den Alltag kräftetechnisch einteilen muss. Sie wollte Mediendesign studieren, immer schon. Über die Agentur für Arbeit ist sie seit August 2024 in Husum beim Theodor-Schäfer-Berufsbildungswerk (TSBW) in einer Teilzeit-Ausbildung zur Mediengestalterin. Ihr Tag hat – offiziell – sechs Stunden, allerdings weiß sie nie genau, ob sie das auch durchhält. „An guten Tagen schaffe ich den von mir geforderten Part und kann noch kochen, und an schlechten Tagen geht einfach nichts mehr. Das Schlimme ist, dass sogar die Ärzte ein Fragezeichen im Gesicht haben und man sich ständig erklären muss“, sagt die 20-Jährige. Gemeinsam mit dem Verein PiEr e. V. kämpft sie dafür, dass ME/CFS bekannter wird.

Leichtathletik war schon in Kindertagen genau ihr Ding. Josi war sehr sportlich unterwegs.



Weitsprung ... Wie gerne würde die heute 20-Jährige wieder derartige Sprünge machen.



Wo immer es ging, hat Josi trainiert. Hier am Strand auf Usedom.



## DIE BEGRIFFE

Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) ist eine schwere, oft nach Infektionen auftretende neuroimmunologische Erkrankung. Sie führt zu extremer Erschöpfung, vielschichtigen Schmerzen und einer drastischen Verschlechterung der Symptome nach Belastung (Post-Exertionelle Malaise = PEM), was Betroffene oft arbeitsunfähig macht oder an das Haus/Bett bindet.

In Husum ist sie unter anderem auch der guten Luft wegen. Josi stammt aus Brandenburg und hat im Rahmen einer Reha-Maßnahme auf der Insel Amrum erfahren, wie gut ihr die frische Nordseeluft tut. So hat sich der Weg nach Husum an die Küste ergeben. Vier Jahre dauert ihre Ausbildung dort und sie hofft sehr, dass sie alles schafft. Als wir miteinander telefonieren, ist sie allerdings gerade wieder in Brandenburg bei ihren Eltern, weil es ihr schlecht geht. „Ich konnte gar nichts mehr und wurde immer schwächer. Dann ist es besser, bei meinen Eltern zu sein, die mich unterstützen können.“

## LEBENSSTRÄUME

Nach ihren Lebensträumen gefragt, stehen Reisen ganz oben auf ihrer Wunschliste. Argentinien, Asien und Thailand fallen ihr spontan ein. Aber der Rollator, mit dem sie den fünfminütigen Gehweg von ihrer Wohnung in Husum zum Arbeitsplatz absolviert, holt sie in die Realität zurück. „Der ist seit Januar 2026 mein Begleiter, weil mein Kreislauf instabil ist“, erklärt sie. Manchmal hat sie das Gefühl, sie ist dabei, einen Berg zu erklimmen, und fällt kurz vor dem Gipfel wieder runter. „Menschen, die uns draußen laufen sehen, denken, wir simulieren. Von außen sehen wir oft aus wie das blühende Leben. Aber wenn man uns draußen sieht, haben wir definitiv einen besseren Tag, sonst wären wir nicht unterwegs“, weiß sie aus Erfahrung. „Was unterscheidet deinen Alltag von dem Alltag gesunder Menschen?“, möchte ich wissen. „Ich muss mir meine Energie genau einteilen. Ich muss lernen, das richtig einzuschätzen. Wenn ich mich überfordere, droht der Crash. Und dann liege ich zwei oder drei Tage richtig flach“,

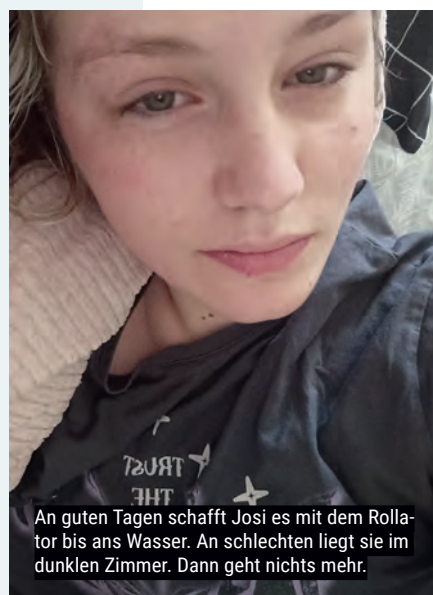
erklärt sie mir. Doch sie weiß auch, dass es noch viele weitere Fälle gibt. Über den Verein PiEr Schleswig-Holstein hat sie von einem Mädchen erfahren, das mit zehn Jahren fast nur noch im abgedunkelten Raum liegt. „Ein Alptraum, auch für die pflegenden Angehörigen“, sagt sie. Es wundert sie nicht, dass es Menschen gibt, die Sterbehilfe beantragen, weil sie es nicht mehr aushalten. „Eines ist sicher: Wir alle bilden uns diese Krankheit nicht ein“, sagt Josi. Viele Freund\*innen sind ihr nicht geblieben. Aber die 20-Jährige ist wie fast alle jungen Leute über die sozialen Medien vernetzt. Sie möchte etwas bewegen, damit endlich eine Lösung für sie und ihre vielen Leidensgenoss\*innen herbeigeführt werden kann. In Husum ist sie auch einer Selbsthilfegruppe beigetreten, an der rund

20 Personen – überwiegend Frauen im Alter von 16 bis 70 Jahren – teilnehmen. „Viele von ihnen sind Powerfrauen, die allesamt voll ausgebremst wurden“, beschreibt sie die Gruppenmitglieder.

## ZUKUNFTSVISIONEN

„Wo siehst du dich in fünf Jahren?“, frage ich sie. „Ich würde mir wünschen, endlich Unterstützung zu erhalten, um einen symptomfreien Alltag leben zu können. Ich wünsche mir während und nach der Arbeit Energie und am Wochenende mehr Lebensqualität. Ich möchte als Mediengestalterin arbeiten und im Urlaub verreisen können. Ich bin ein offener, sozialer Mensch – das sind meine Wünsche.“ „Danke für die Einblicke in dein Leben, Josi. Mögen all deine Träume wahr werden!“

Seit Januar 2026 ist der Rollator Josis ständiger Begleiter. Hier macht sie gerade Pause am Nordseedeich.



An guten Tagen schafft Josi es mit dem Rollator bis ans Wasser. An schlechten liegt sie im dunklen Zimmer. Dann geht nichts mehr.



# PIER E.V. – Der Verein steht für postinfektiöse Erkrankungen

„Mein Gespräch mit Josi hat mich tief berührt“, beginne ich das Gespräch mit Sandra Bockholt. Und sie pflichtet mir bei. „Ja, das geht vielen Leuten so, die sich mit unserem Thema befassen.“ „Unser Thema“ ist in diesem Fall alles, was mit postinfektiösen Erkrankungen zu tun hat. Auch Sandra Bockholt, eines der vier Vorstandsmitglieder des Vereins PiEr Schleswig-Holstein, ist betroffen. Die 56-Jährige hat allerdings andere Symptome als Josi. Sie leidet unter Lähmungen. „Wenn ich einen Crash habe, bin ich total bewegungsunfähig. Ich kann nicht mal einen Augenaufschlag machen, bekomme aber alles mit. So muss sich Koma anfühlen“, erklärt die Mutter von zwei Kindern. In diesen Momenten kann sie nicht sprechen, kann Arme und Beine nicht bewegen – und das für zwei, manchmal sogar drei Stunden.

## VOR CORONA WAR ALLES „NORMAL“

Vor Corona war sie jahrelang in führender Position bei der Agentur für Arbeit tätig, hat mit vielen Firmen zusammengearbeitet. „Ich habe meinen Job geliebt“, erzählt sie. Dann bekam sie im März 2020 eine Corona-Infektion, und seit September 2020 leidet sie unter ME/CFs-Symptomen. Genau wie Josi hat auch sie eine Ärzte-Odyssee hinter sich, und nachdem eine Reha erfolglos beendet wurde, ist Sandra Bockholt im vorübergehenden Ruhestand.

## BEI CORONA IMMER PCR-TEST MACHEN

Aber das bedeutet nicht, dass sie tatenlos zuschaut, wie sie und viele andere leiden müssen. Sie informiert sich und ist inzwischen fit in Sachen Covid-19 und den Folgeerkrankungen. Und sie hat viele wertvolle Tipps parat. „Sollten Sie in der heutigen Zeit Corona haben, machen Sie unbedingt einen PCR-Test beim Arzt“, ist ihr

eindringlicher Rat, „denn dadurch kann man später dokumentieren, dass man Corona hatte – egal, welche Variante. Jede Corona-Infektion macht etwas mit unserem Gehirn. Beim dritten Mal Corona steigt das Risiko, Post Covid zu bekommen, um 50 Prozent. Das hat Prof. Dr. Carmen Scheibenbogen von der Charité Berlin festgestellt“, weiß sie inzwischen.

## GOLFTURNIER FÜR GUTEN ZWECK

Zahlreiche Bücher und Studien hat Sandra Bockholt gelesen und versucht jetzt, das Thema bekannter zu machen. „Wir sind tätig, so gut es eben geht – auch aus dem Bett heraus. Wir vernetzen uns mit der Landespolitik, organisieren runde Tische, laden Schulleiter\*innen ein, um zu sensibilisieren, arbeiten daran, dass für Erkrankte Homeschooling-Möglichkeiten geschaffen werden, und unterstützen das Kids-Mobil in Hamburg, das zu den Patient\*innen nach

Hause kommt. Wir möchten, dass dieses Ärzte-Mobil auch bei uns in Schleswig-Holstein fährt. Am 13. Juni ab 10.30 Uhr ist ein Golf-Turnier in 24806 Lohe-Föhrden geplant, um Geld für Aktionen zur Sichtbarmachung zu sammeln“, berichtet sie von den Aktivitäten des Vereins PiEr. Besonders dankbar ist sie für die vom Gesundheitsministerium organisierte regelmäßige Gesprächsrunde der wichtigsten Entscheidungsträger im Land.

## ÜBER 200 SYMPTOME

„Wir sind ein kleiner Kreis, der – so gut es geht – versucht, etwas zu bewegen“, sagt Sandra Bockholt. Nicht immer ist sie aktiv. Die Ganzkörperschmerzen und die Lähmungen bremsen sie oft aus. „Das Gemeine an der Krankheit ist, dass sie über 200 verschiedene Symptome hat“, erklärt sie. „Von Durchfall, über Stottern, Konzentrationsschwierigkeiten und Kopf-



Sandra Bockholt ist Vorstandsmitglied bei PiEr e.V. Sie ist Betroffene und leidet unter Lähmungen, die oft zwei bis drei Stunden andauern.

„Von außen ist diese Krankheit nicht sichtbar, aber für die Betroffenen verändert sich das ganze Leben!“

Sandra Bockholt, Vorstandsmitglied PiEr e.V.



Im Gespräch mit Ministerpräsident Daniel Günther: PiEr-Vorstand Sandra Bockholt und Barbara von Eltz



Auch auf der Kieler Woche waren die Mitglieder des Vereins PiEr Schleswig-Holstein vertreten.

Der Verein ist sehr aktiv. Hier bei einer Informationsveranstaltung in Husum.



Inzwischen ist schon einiges an Informationsmaterial vorhanden.

schmerzen bis hin zu Schwindel und Brainfog ist alles dabei.“ Auch sie hat erfahren müssen: „Von außen ist diese Krankheit nicht sichtbar, aber für die Betroffenen verändert sich das ganze Leben!“

### „CORONA MACHT ETWAS MIT DEM GEHIRN“

Für das PiEr-Vorstandsmitglied steht fest: „Jede Corona-Infektion macht etwas mit dem Gehirn. Es gibt nicht die eine einzelne Studie, die pauschal beweist, dass Corona Hirnschäden verursacht. Es gibt mehrere Studien, die unterschiedliche Aspekte zeigen, zum Beispiel Entzündungen, strukturelle Veränderungen, kognitive Defizite. Eine der bekanntesten Studien ist der Vergleich der Gehirnscans vor und nach einer COVID-Infektion bei rund 785 Personen mit dem Ergebnis: messbare Veränderungen im Gehirn, unter anderem Abnahme der grauen Substanz, leichte Verringerung der Gehirngröße, messbare kognitive Verschlechterung. Das ist eine der stärksten Evidenzen, weil dieselben Personen vor und nach der Infektion untersucht wurden“, sagt sie.

Auch habe es eine Studie mit Mäusen gegeben, die beweise, dass die Betroffenen sich ihre Krankheit nicht einbilden. „Forschende injizierten dazu die IgG-Antikörper aus dem Blut von 34 Long-COVID-Patient\*innen in das Bauchfell von gesunden Mäusen. Dies führte zu einer erhöhten Berührungs- und Hitzeempfindlichkeit sowie – in einer weiteren Gruppe – zum Rückgang von Be-



### STUDIEN-QUELLEN

- [www.presetext.com/news/Corona-fuehrt-zu-anhaltender-gehirnentzuendung.html](http://www.presetext.com/news/Corona-fuehrt-zu-anhaltender-gehirnentzuendung.html)
- [www.long-covid-plattform.de/neue-studie-zeigt-ueber-injizierte-antikoeper-koennen-sich-long-covid-symptome-auf-maeuse-uebertragen](http://www.long-covid-plattform.de/neue-studie-zeigt-ueber-injizierte-antikoeper-koennen-sich-long-covid-symptome-auf-maeuse-uebertragen)
- [www.biorxiv.org/content/10.1101/2024.05.30.596590v1](http://www.biorxiv.org/content/10.1101/2024.05.30.596590v1)

Pier S-H e.V. durfte auf Einladung der Deutschen Gesellschaft für humanitäres Sterben sprechen. Das Bild wurde im Foyer gemacht..



Fotos: Sandra Bockholt (1) / PiEr e.V. (5)

wegungen. Bewiesen ist also, dass es eine körperliche Erkrankung mit messbaren Veränderungen im Immunsystem und Energiestoffwechsel ist. Post-Covid und ME/CFS sind Erkrankungen, bei denen die Energieversorgung im Körper gestört ist. Das bedeutet, dass selbst kleinste Anstrengungen zu einem massiven Einbruch führen können“, sagt sie. „Nur wenn das passiert, dann sieht der Rest der Bevölkerung das meistens nicht, weil es sich in den eigenen vier Wänden abspielt. Die Menschen sehen einen nur an den guten Tagen, wo man vielleicht mal das Haus verlassen kann. Aber weil es für uns Betroffene das ganze Leben verändert, ist es so wichtig, darüber aufzuklären und mehr Verständnis zu schaffen.“ Die 56-Jährige bittet um Achtsamkeit: „Es gibt 53.000 Betroffene in Schleswig-Holstein, darunter leider sehr viele Kinder. Die Zahl ist steigend. Es kann immer noch jeden treffen. Leider gibt es Corona immer noch. Und die Spätfolgen wünschen die Betroffenen nicht einmal ihrem ärgsten Feind.“ Wer mit dem Verein Kontakt aufnehmen möchte, erfährt mehr unter [www.pier-schleswig-holstein.de](http://www.pier-schleswig-holstein.de).



# DURCHBLICK MIT STIL

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

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

## MASSARBEIT UND DIE INDIVIDUELLE SEHSTÄRKE

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

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

## POLARISIERUNG HEISST KONTRASTE ERLEBEN

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

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

durch und schluckt die störenden Reflexionen. Genial, oder?

## VORTEILE IM ALLTAG

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

# Glasklar sehen und geschützt - mit Sonnenbrille

Die Tage werden heller – jetzt ist es Zeit für ein Upgrade! „Kann Ihre Sonnenbrille mit der modernen Generation mithalten? Erleben Sie Schutz und Klarheit auf einem neuen Level“, lädt das Team von **SEHEN – HÖREN – HEISEL in Laboe** zum Check ein.

Moderne Gläser bieten heute einen umfassenden Schutz vor schädlicher UV- und HEV-Strahlung. Besonders für Menschen, die unter Grauem Star oder Netzhautproblemen leiden, ist dieser Schutz essenziell. Marken wie Maui Jim setzen mit der PolarizedPlus2-Technologie Maßstäbe: Anstatt die Umgebung einfach nur abzudunkeln, wird das natürliche Licht verstärkt. Das Ergebnis sind enorme Klarheit und Farben, die so lebendig wirken, als würde man die Welt durch einen HD-Filter sehen. Dank integrierter Farbverstärkung und Polarisation wird zusätzlich die Blendung eliminiert, während Kontrast und Tiefenschärfe steigen.

Damit die Freude an der Brille lange währt, gehören technische Details wie eine beidseitige Kratzfestigkeit, wasser- und fettabweisende

Beschichtungen sowie eine Rückflächenspiegelung dazu. Letztere blockiert Lichtreflexe, die von hinten oder unten einfallen – ein oft unterschätzter Faktor für entspanntes Sehen.

## SPORTBRILLEN

Bei Sportbrillen gelten eigene Regeln wie eine verzerrungsfreie Sicht, hoher Tragekomfort und sicherer Halt durch anpassbare Nasenstege oder Grip-Tech-Bügel. Wer im Radsport oder beim Laufen an seine Grenzen geht, setzt auf Shield-Brillen, z. B. von JULBO oder District Vision. Ihr randloses Design passt perfekt unter jeden Helm, während aerodynamische Monoscheiben eine maximale Panoramasicht garantieren. Besonders clever: Phototrope Gläser, die sich automatisch an wechselnde Lichtverhältnisse



anpassen, sowie integrierte Belüftungsöffnungen gegen Beschlagen. Nahezu alle Sportmodelle lassen sich in individueller Sehstärke verglasen. „Wir beraten Sie gerne“, freut sich das SEHEN – HÖREN – HEISEL-Team auf Interessierte.



District Vision

In Schleswig-Holstein nur bei uns in Laboe erhältlich.



SEHEN HÖREN HEISEL



LABOE • Probsteier Platz 3 • 24235 Laboe • Tel. 04343 8675  
SCHÖNBERG • Bahnhofstr. 13 • 24217 Schönberg • Tel. 04344 4959

[www.sehen-hoeren-heisel.de](http://www.sehen-hoeren-heisel.de)



Fakten und Fiktion

# DIE GRÖSSTEN MYTHEN ÜBER MEDIKAMENTE

*Medikamente helfen uns, Krankheiten zu behandeln, Symptome zu lindern und unsere Lebensqualität zu verbessern. Doch rund um Einnahme und Wirkung von Medikamenten gibt es viele Mythen.*

Diese Mythen führen nicht nur zu falschen Erwartungen, sondern bergen auch gesundheitliche Risiken. Welche das sind, verrät uns die Debeka Krankenversicherung in Deutschland.

## 1 MYTHOS 1: MEDIKAMENTE KANN MAN MIT JEDEM GETRÄNK EINNEHMEN

Falsch! Wer beispielsweise Antibiotika nimmt, sollte Milch und Milchprodukte aufgrund des Calciumgehalts vermeiden. Auch die Kombination mit manchen Fruchtsäften ist nicht empfehlenswert: Grapefruitsaft kann die Wirkung vieler Medikamente verstärken, Orangen- und Apfelsaft können die Absorption bestimmter Medikamente verringern. Vorsicht ist bei Kräutertees geboten, weil einige Kräuter die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Die beste Wahl ist Wasser.

## 2 MYTHOS 2: MEDIKAMENTE SOLLTE MAN IM BADEZIMMER AUFBEWAHREN

Falsch! Die richtige Aufbewahrung von Medikamenten ist wichtig, um deren Wirksamkeit und Sicherheit zu gewährleisten. Und obwohl es praktisch erscheint, ist es nicht das Badezimmer. Die hohe Feuchtigkeit und die Temperaturschwankungen sind nicht empfehlenswert. Medikamente sollten an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden – und außerhalb der Reichweite von Kindern, vorzugsweise in einem verschlossenen Schrank oder einer Schublade.

### MYTHOS 3: NATÜRLICHE HEILMITTEL SIND IMMER SICHERER

Nein, leider nicht. Einige Pflanzen und Kräuter enthalten starke Wirkstoffe, die Nebenwirkungen haben oder sogar toxisch sein können. Außerdem können sie mit verschreibungspflichtigen Medikamenten interagieren und deren Wirkung beeinflussen. Zum Beispiel kann Johanniskraut die Wirksamkeit von Antidepressiva oder der Pille verringern. Es ist wichtig, bei der Verwendung von natürlichen Heilmitteln genauso vorsichtig zu sein wie bei konventionellen Medikamenten. Besser die Mediziner\*innen oder Apotheker\*innen konsultieren, bevor man etwas Neues ausprobiert.

### MYTHOS 4: GENERIKA SIND MINDERWERTIGE MEDIKAMENTE

Falsch. Generika enthalten denselben Wirkstoff in derselben Menge wie das Original. Sie durchlaufen dieselben Zulassungsprüfungen und müssen Wirksamkeit und Sicherheit belegen. Der Unterschied: Nach Ablauf des Patents dürfen andere Hersteller den Wirkstoff produzieren – das senkt den Preis, nicht die Qualität.

### MYTHOS 5: DIE NEBENWIRKUNGEN VON MEDIKAMENTEN TRETEN IMMER AUF

Die Packungsbeilage eines Medikaments listet häufige und seltene Nebenwirkungen auf, basierend auf klinischen Studien und Berichten nach der Markteinführung. Nebenwirkungen sind von vielen Faktoren abhängig und variieren von Person zu Person. Manche erleben Nebenwirkungen, andere haben keine oder eher milde Reaktionen. Dosis, Dauer der Einnahme und der eigene Gesundheitszustand spielen dabei eine Rolle. Oder auch die gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente kann das Risiko von Nebenwirkungen erhöhen.

Medikamente sollten am besten mit Wasser eingenommen werden.



## „Begleiten, leiten und fahren mit Herz!“

Der perfekte nächste Schritt auf Ihrem Karriereweg!



**Attraktives Gehalt!**  
TOP-Mitarbeiter-  
vorteile!

Wir suchen ab sofort je eine  
**Wohnbereichsleitung** (m/w/d)  
für den allgemeinen Pflegebereich und den  
neuen Wohnbereich „Junge Pflege“ Vollzeit

Wählen Sie einen Arbeitgeber,  
der auch für Sie da ist und  
bewerben Sie sich jetzt gleich!  
Wir freuen uns auf Ihre  
aussagekräftige Bewerbung!

**Ansprechpartnerin:**  
Frau Jana Rohde  
Telefon: (04321) 49 05 - 0  
einrichtungsleitung@  
haus-schleusberg.de

Senioren- und Therapiezentrum  
Haus Schleusberg  
Schützenstraße 2-8 · 24534 Neumünster

Senioren- & Therapiezentrum  
Haus Schleusberg  
www.haus-schleusberg.de

## Zahnimplantate Angst- und stressfrei

Zahnimplantate vom geprüften Experten (DGOI).  
Auf Wunsch in Vollnarkose - wir beraten Sie gern!



Dr. Polychronakos · Dr. Gottwald MSc.

edelmund GbR  
Zahnärzte · Zahnmedizinisches Versorgungszentrum  
Königstraße 5a · 24568 Kaltenkirchen  
Telefon 04191 89589

www.edelmund.de

edelmund



# Der finnische Weg zur Entschleunigung

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

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

## WELLNESS UND NATUR GEHÖREN ZUSAMMEN

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

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

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

## WELLNESS ALS LEBENSEINSTELLUNG

Dahinter steckt eine Haltung, die in Finnland

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

Die HolstenTherme ist ein Paradies für die ganze Familie.



Das 4-Sterne-ResortHotel The Great North ist durch den Bademantelgang schnell erreichbar.



Der Innen- und Außenbereich bieten viel Abwechslung.

ANZEIGE

# KARIBISCH, PARADIESISCH: DER NORDEN RELAXT IN DER HOLSTENTHERME!

*70.000 m2 Entspannung und Urlaubsgefühle pur vor den Toren Hamburgs: Die HolstenTherme Kaltenkirchen verwöhnt ihre Gäste mit Wasserspaß, Saunaglück und Wellness. Das perfekte Ausflugsziel für alle, die mal raus aus dem Alltag und die Akkus aufladen wollen.*

Baden, schwimmen, planschen, relaxen bei tropischen 32 °C Wasser- und Lufttemperatur in einem lichtdurchfluteten Paradies – das ist die WasserWelt. Im karibischen ErlebnisBad bieten Innen- und Außenpool Abwechslung. Die Kinder-Karibik und die Riesenrutschen sorgen für Laune bei den Lütten. Wer es ruhiger mag, entspannt auf der Paradiesinsel im InfinityPool und auf den großzügigen Relaxflächen auf zwei Ebenen. Klassisches Bahnenziehen im großen Sportbecken, fast schwereloses Genießen im SoleRelaxpool, Schwimmen unter tropischem Regen, sonnige Stunden im Urlaubsgarten genießen. So unterschiedlich kann die Auszeit unter Palmen sein.

## WOHLFÜHLEN BEI WÄRME UND WELLNESS

In der SaunaWelt geht es in sieben Saunen um die Welt, von einem Wohlfühlziel zum nächsten, durch eine liebevoll und authentisch eingerichtete Saunalandschaft. Ein Spaziergang durch Japan, ein Kaffee am Pool oder eine kleine Auszeit in Mexiko. Viele Liegen und Wege laden im Innen- und Außenbereich zum Verweilen ein – begleitet von wohltuenden Düften und intensiven Farben. Das gewisse Pflege-Extra bieten Wohlfühl-Rituale wie Körperpeelings und Gesichtsmasken in der orientalischen Verwöhn-

oase La Mamounia. Thematische Aufgüsse machen die SaunaWeltreise immer wieder zu einem besonderen Erlebnis. Von klassischer Massage bis Rundum-Wohlfühlprogramm – im WellnessStudio können große Entspannungsmomente für den Luxus im Kleinen gebucht werden. Gelegenheit, Körper und Geist einmal wirklich zur Ruhe kommen zu lassen.

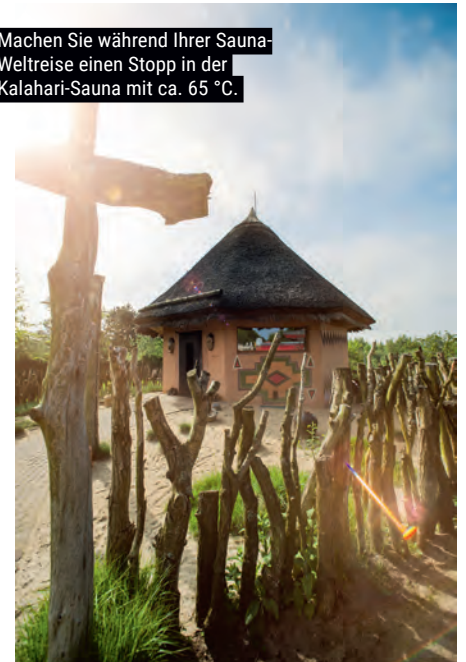
## KURZURLAUB VOR DER HAUSTÜR

Das 4-Sterne-ResortHotel The Great North macht das Urlaubsglück schließlich perfekt und aus ein paar Stunden Auszeit ein richtiges Ferienerlebnis. Britischer Charme gepaart mit norddeutscher Gelassenheit in den 63 außergewöhnlich eingerichteten Zimmern. Die HolstenTherme ist als Spa-Bereich gleich nebenan (nur wenige Schritte entfernt durch den Bademantelgang!) – 2 Stunden Aufenthalt in der WasserWelt sind pro Nacht inklusive. Im Restaurant Flowerz zaubert Küchenchef Sebastian Golle saisonale, regional inspirierte Wohlfühlküche. Nah am Produzenten und immer nach dem Rezept „norddeutsche Verbundenheit mit Blick in die Welt“. Die HolstenTherme ist ein Ort zum Abschalten, Auftanken, Glückseligkeit. Und zum Verschenken: Geschenkgutscheine können online

ausgewählt werden, um einen lieben Menschen mit einer Auszeit zu überraschen.

**HolstenTherme**  
Norderstr. 8, Kaltenkirchen  
Tel.: 04191 / 912 20  
[www.holstentherme.de](http://www.holstentherme.de)

Machen Sie während Ihrer Sauna-Weltreise einen Stopp in der Kalahari-Sauna mit ca. 65 °C.



Wohnen unter freiem Himmel mit trendigen Terrassenböden

# DRAUSSEN IST DAS NEUE DRINNEN



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

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

## VON HIGHTECH BIS NATUR PUR

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

## FEINSTEINZEUG IN XXL-OPTIK:

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



## THERMO-HOLZ UND HEIMISCHE HÖLZER

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

## WPC UND BPC

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

## ORGANISCHE FORMEN

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



## WORAUF MAN BEI DER PLANUNG ACHTEN SOLLTE

Schönheit ist natürlich wichtig. Wenn man schon baut, möchte man es ja auch chic haben. Aber die Technik unter den Füßen entscheidet über die Lebensdauer. Wichtig ist vor allem das unsichtbare Gefälle: Ohne Wasserablauf keine Freude. Ein Gefälle von mindestens 2 % vom Haus weg ist Pflicht, um Staunässe und Bauschäden zu vermeiden.

Was die Unterkonstruktion betrifft, geht der Trend weg von Holz-Balken hin zu Aluminium-Profilen. Diese verrotten nicht, sind verwindungssteif und ermöglichen eine präzise, oft unsichtbare Befestigung der Beläge.

## LICHT UND KOMFORT

Wenn Sie in die Planung gehen, beziehen Sie unbedingt Stromanschlüsse und Lichtpunkte mit ein. Integrierte LED-Leisten in den Stufen, moderne Außenleuchten oder smarte Outdoor-Küchen sind das Nonplusultra für den modernen Lifestyle – und die benötigten Strom.

Wer auf hochwertigen Materialien und eine fachgerechte Entwässerung setzt, schafft sich eine Oase, die nicht nur diesen Sommer, sondern auch in 20 Jahren noch begeistert. Am besten, man bespricht mit den Fachleuten, wie die Traumterrasse aussehen soll.

Fotos: Adobe Stock

# VERLÄNGERN SIE IHRE TERRASSEN-SAISON

TERRASSENÜBERDACHUNGEN | KALTWINTERGÄRTEN

Trichterbecher Weg 17 • 24782 Büdelsdorf  
Tel. 0 43 31 / 70 85 100 • Fax: 0 43 31 / 43 75 673  
info@alu-matec.de • www.alu-matec.de

**Alu-Matec**  
Terrassendächer

**Meisterhaft**  
Deutscher Meister Award ★★★★★

# Natürlich

**Dächer von Bente.**  
Dachdecker Bente GmbH & Co. KG  
Lüttparten 4, 24582 Bordesholm  
Telefon (04322) 3020  
www.dachdecker-bente.de

Aktion „Offener Garten“ erstmals auch im Herbst

# DER BLICK ÜBER DEN GARTENZAUN



HAUPTWOCHE-  
ENDE  
der Aktion am  
20. und 21. Juni  
2026



*Haben Sie sich schon mal gefragt, welche grünen  
Paradiese sich wohl hinter den Hecken Ihrer  
Nachbarschaft verbergen? Jetzt ist eine gute Zeit, es  
herauszufinden, denn die Aktion „Offener Garten“  
macht das Unsichtbare sichtbar!*

**I**n Schleswig-Holstein und Hamburg öffnen 2026 wieder über 200 Gastgeber\*innen ihre Garten-Pforten. Ob wilder Naturgarten oder modernes Designkonzept – lassen Sie sich von der Kreativität privater Gartenkünstler\*innen anstecken und sammeln Sie frische Ideen für Ihr eigenes Outdoor-Wohnzimmer.

Die Aktion Offener Garten lädt in Schleswig-Holstein und Hamburg auch in diesem Jahr zu besonderen Entdeckungen ein. Seit dem Jahr 2000 gewähren engagierte Gartenbesitzer\*innen Einblicke in ihre mit viel Liebe und Leidenschaft gestalteten grünen Rückzugsorte und schaffen Raum für Inspiration, Austausch und neue Ideen.

## ERSTMALS HERBSTWOCHELENDE IM SEPTEMBER

Das Hauptwochenende der Aktion findet am 20. und 21. Juni statt. An diesen Tagen öffnen alle beteiligten Gartenbesitzer\*innen ihre Pforten und laden dazu ein, ganz unterschiedliche Gartenstile und Gestaltungs-

ideen kennenzulernen. Darüber hinaus gibt es weitere besondere Termine im Gartenjahr: die stimmungsvolle „Lange Nacht der Gärten“ am 1. August, bei der viele Gärten bis in die Abendstunden hinein besucht werden können, sowie – neu in diesem Jahr – ein zusätzliches Herbstwochenende am 5. und 6. September, das die herbstliche Gartenstimmung in den Mittelpunkt stellt.

## ÜBER 200 GÄRTEN SIND DABEI

Insgesamt beteiligen sich über 200 Akteur\*innen an der Aktion, darunter mehr als 30 neue Teilnehmer\*innen, die erstmals ihre Gärten öffnen. Die Bandbreite ist groß: von naturnahen und ökologisch gestalteten Gärten über klassische Bauerngärten bis hin zu individuell angelegten Sammlergärten und modernen Gartenkonzepten. Jeder Garten erzählt seine eigene Geschichte und bietet den Besucher\*innen vielfältige Anregungen für den eigenen grünen Raum. Neben vielen privaten Gärten sind auch Gärten von Gartenbaubetrieben, sozialen Einrichtungen und Kleingärten dabei.



## GARTENFÜHRER PER POST ANFORDERN

Zur Orientierung erscheint auch in diesem Jahr ein gedruckter Gartenführer mit allen teilnehmenden Gärten, Öffnungszeiten und weiteren Informationen. Dieser kann per Post angefordert werden. Wer sich dafür interessiert, sendet einen an sich selbst adressierten und mit 1,80 Euro frankierten A5-Briefumschlag sowie zusätzlich 1 Euro in Briefmarken an: Aktion Offener Garten, Hermannshof, Lindenweg 4, 23730 Schashagen. Aktuelle Informationen, Termine und weitere Hinweise finden Sie außerdem im Internet unter [www.offenergarten.de](http://www.offenergarten.de).

Die Akteure freuen sich auf zahlreiche Besucher\*innen und laden dazu ein, die Vielfalt und Schönheit der Gartenkultur im Norden zu entdecken.



Fotos: Adobe Stock

# KENNENLERN- ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und  
neue Bücherwelten!



E-Paper  
für nur  
**1 EURO**  
testen\*

**JETZT BESTELLEN:**  
[buecher-magazin.de/testabo](http://buecher-magazin.de/testabo)  
oder QR-Code scannen



ABO-ID: BU22EPA

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

# Wenn das Licht Gestalt annimmt

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



LINGUA – Mehrfarbige Pilz-Außenlampe, Polyethylen

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

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

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

ADRIANA – Außen-Stehlampe, Rattan



Außenlampe RINELLA, Polypropylen



MALFA – Kabellose Leselampe für den Außenbereich, Seegras

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

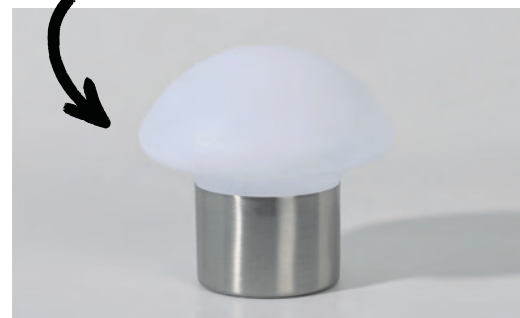
2 und 3: NILS – Kabellose, berührungsempfindliche Außenlampe in Blau oder in Gelb, ABS-Kunststoff



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



MANOLO – Tragbare Außenlampe in Rosa oder Grün, Polypropylen



ELIOTT – Außen-Stehlampe, Seegras

## 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

Cover: Christian Verlag GmbH

ANZEIGE



## JUNI-GLÜCK: ZEIT FÜR DIE KÖNIGIN DES GARTENS

Die Rose! Wenn der Juni beginnt, erwacht sie zu voller Pracht. Wer sich jetzt nach betörenden Düften und floraler Inspiration sehnt, findet in der **GartenBaumschule DITTMANN** in Gettorf sein persönliches Sommerparadies. Hier dreht sich derzeit alles um die Königin der Blumen. „Überzeugen Sie sich selbst von der unendlichen Vielfalt und entdecken Sie bei uns unter rund 160 Sorten Ihre ganz persönliche Lieblingsrose“, lädt das Team herzlich ein. Ob romantisch kletternd am eleganten Rosenbogen, elegant im Beet kombiniert mit passenden Stauden oder als Highlight neben feinen Glasobjekten – das Team zeigt, wie modernes Outdoor-Living funktioniert. Neben der riesigen Auswahl an Rosen, Stauden, Zier- und Obstgehölzen gehören auch Hausbäume, Kletter- und Heckenpflanzen zum Angebot, ebenso wie Gartenaccessoires, Rankhilfen oder Glasobjekte.

Familie Dittmann und das Team stehen mit cleveren Tipps zu Pflege und Schnitt beiseite. Vorbeischauen und verzaubern lassen!

Infos unter [www.garten-dittmann.de](http://www.garten-dittmann.de)

Foto: GartenBaumschule DITTMANN

*Brunswiker*  
**Antik Pavillon**  
Kunst & Antiquitäten

**Ankauf**

Ganze Nachlässe, Sammlungen, Bronzen, Gemälde, Militaria, Schmuck, Münzen, Silber und interessante Einzelstücke

**Verkauf**

Über einen Besuch in unserem Ladengeschäft würden wir uns sehr freuen

Inhaber Stefan Schulz  
Brunswiker Straße 50  
24105 Kiel

Tel. 0431 / 65 94 91 01  
Mobil: 0176 / 78 33 92 00  
Di.-Fr. 11-18 Uhr und Sa. 10-14 Uhr

**Macht Spaß.  
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

[www.NABU.de/aktiv](http://www.NABU.de/aktiv)

**NABU**

 **Garten-  
Dittmann  
Baumschule**

**Gartenzeit ist Rosenzeit**



**Haus-Bäume, Obstgehölze, Rosen,  
Ziergehölze, Stauden, Hecken,  
Gartendeko, Erden, Dünger...**

Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf  
Tel. 04346/9452 - [www.garten-dittmann.de](http://www.garten-dittmann.de)

*... alles, was ein Garten braucht!*



Azubi Umur Tekir und das gesamte Team der Knutzen-Filiale in der Bahnhofstraße 14 berät Sie gerne zu individuellen Teppichlösungen.

# Völlig von der Rolle Teppichlösungen NACH MASS

*Ein Teppich kann mehr als „nur“ warm unter den Füßen sein. Er strukturiert Zonen, dämpft Geräusche und gibt einem Raum sofort mehr Ruhe. Wer sein Zuhause damit aufwerten möchte, findet bei Knutzen Home in Kiel eine große Auswahl – vom Naturteppich bis zur maßgefertigten Lösung.*

**N**eben robusten Synthetikqualitäten stehen Naturfasern hoch im Kurs. 100 Prozent Schurwolle – etwa vom Hersteller Danfloor – sorgen für ein angenehmes Raumklima und eine wertige Haptik. Wer Pflegeleichtigkeit sucht, wird bei synthetischen Teppichböden fündig; deutsche Marken wie Vorwerk sind mit vielen Qualitäten vertreten. Beliebt ist auch Tretford: eine Mischung aus Ziegenhaar und Wolle mit charakteristischer Rippenstruktur. Von der Rolle erhalten Sie außerdem modernen Kunstrasen mit Drainage, Sauberlaufmatten in Wunschlänge, Nadelfilz sowie PVC/CV-Beläge in hochwertiger Fachmarktqualität, etwa von Jordan und Tarkett, jeweils mit Zuschnittservice.

## MASSARBEIT OHNE UMWEGE

Standardmaße passen selten exakt. Deshalb werden Teppiche vor Ort zugeschnitten und auf Wunsch gekettelt – die umlaufende Kettelnah gibt Kante und Halt. Quadratisch in 90 × 90? Ein Läufer in exakt 93 × 380? Das Team fertigt nach Maß; der Zuschnitt ist in der Regel

inklusive. Stufenmatten für Treppen werden ebenso individuell angepasst.

## NEU: STECKEN STATT VERLEGEN

Neben klassischer Rollenware sind relativ neu textile „Planken“ eingezogen. Sie lassen sich wie Laminat verlegen und bei Bedarf partiell austauschen – praktisch, wenn ein Raum stark genutzt wird oder sich der Geschmack ändert. Ebenso ideal ist das Konzept für die Nutzung in Mietwohnungen.

## CLEVER SPAREN MIT RESTEN

Mehrmals pro Woche treffen bei Knutzen Home neue Rollenreste ein. Halten Sie es mit Größe und Farbe flexibel, finden Sie hier hochwertige Ware zu deutlich günstigeren Preisen – ideal für einzelne Zimmer, Homeoffice oder Mietwohnungen. Auch die Reste können Sie sich auf Maß zuschneiden lassen.

## VORBEISCHAUEN, ANFASSEN, BERATEN LASSEN

Im Fachmarkt an der Adresse Bahnhofstraße 14

in Kiel lässt sich die Qualität am besten erleben: Materialien fühlen, Farben im Licht prüfen, Maße klären und vielleicht noch ein Schnäppchen landen. So entsteht genau der Teppich, der zum Raum passt – funktional, langlebig und mit dem Look, den Sie sehen wollen.

**Knutzen Home Kiel, Bahnhofstraße 14,  
Tel. 0431 / 642 524, [www.knutzen-home.de](http://www.knutzen-home.de)**

# Outdoor-Eleganz

## MIT DEN RICHTIGEN FARBEN

Ein neuer Anstrich ist wie eine Verjüngungskur für Haus und Garten – aber nur mit den richtigen Farben. „Für bleibende Optik benötigen Sie die Tiefe und Qualität von Farrow & Ball oder Little Greene“, weiß Neele Thalau von Wändezeit in Kiel.

**D**er Außenbereich ist die Visitenkarte des Hauses. Doch während wir im Interieur oft mutig mit Nuancen spielen, bleibt der Garten häufig ein stiefmütterlich behandeltes Terrain aus Standard-Farben oder schlichtem Weiß. Dabei bietet gerade das Spiel mit Licht und Schatten unter freiem Himmel die perfekte Bühne für ein exklusives Farbkonzept.

### ENGLISCHE ELEGANZ TRIFFT NORDDEUTSCHE SUBSTANZ

Wenn es um den lang anhaltenden Anstrich für den Außenbereich geht, eignen sich die Farben von Farrow & Ball und Little Greene besonders gut. Beide Marken stehen für Farbtiefe und zeitlose Eleganz. Was diese Farben so besonders macht, ist ihre hohe Pigmentierung. Sie sorgt dafür, dass sich je nach Sonnenstand der Charakter des Hauses oder der Gartenbank in ein lebendiges Spiel der Farbnuancen verwandelt.

### ÄSTHETIK, DIE JEDEM WETTER TROTZT

Gerade im Outdoorbereich, bei Gartenmöbeln, Zäunen und Fassaden, geht es vor allem um Widerstandsfähigkeit. Intensive UV-Strahlung, prasselnder Regen und frostige Winter setzen den Oberflächen zu. Die Farben von Little Greene überzeugen mit den Intelligent Exterior Eggshell oder Gloss Finishes, die wasserbasiert, geruchsarm und robust sind, während Farrow & Ball mit dem Exterior Eggshell und einer seidenmatten Oberfläche punktet, die atmungsaktiv ist und so das Holz vor Fäulnis schützt, während die Farbe flexibel bleibt und nicht abblättert. Das Grandiose: Beide Marken haben diese besondere Farbtiefe und verbreiten Eleganz.



Elegante Optik durch die richtigen Farben. Auch für den Außenbereich gibt es eine große Farbpalette.



Akzente setzen, Ruhe finden. Dieser Ton ist aktuell sehr beliebt.

### IHR PROJEKT, IHRE FARBE

Vom klassischen Blau einer Gartenpforte bis hin zu den erdigen Fassaden-Tönen von Little Greene – mit der großen Farbpalette beider Hersteller findet man immer den passenden Ton. „Wählen Sie für Gartenmöbel gerne eine Nuance dunkler oder kräftiger, als Sie es im Innenraum tun würden. Das helle Tageslicht

schluckt viel Farbe – draußen darf es also ruhig ein Statement sein“, rät Neele Thalau, die sich auf interessierte Kund\*innen freut. Sie weiß: Ein Anstrich bereitet Freude und besticht noch nach Jahren durch Qualität und Charakter.

Wändezeit, Tonberg 11c, Kiel  
Tel.: 0431 / 660 69 84, [www.waendezeit-kiel.de](http://www.waendezeit-kiel.de)

# TEPPICHE

## EINFACH LAYERN

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

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

### TEPPICHE IN AUSLEGEWARE

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



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

### FLEXIBLE TEPPICHBRÜCKEN

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

### TREND LAYERING

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

Foto: Adobe Stock

## FLIESEN VIELFALT



 **KeraMiede**  
Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

Preetzer Chaussee 59 | 24222 Schwentinental  
Tel. 0431 - 97 99 003 | [www.keramiede.de](http://www.keramiede.de)

ANZEIGE



## NATURSTEINE – HAPTİK MIT AUSSTRAHLUNG

„Die natürliche Schönheit von Stein kombiniert mit den Vorteilen moderner Fliesen ist gerade sehr im Trend“, erzählt Henning Miede von **KeraMiede in Schwentinental** und präsentiert die in den Ausstellungsräumen vorgestellten Exemplare. Aufwändige Texturen und eine natürliche Haptik sorgen hier für authentische Ausstrahlung. Ob zeitloser Modulverband oder großzügige Einzelformate mit modernen oder getrommelten Kanten – Naturstein-Optik ist sehr beliebt und verleiht dem Innenraum stilvolle Eleganz und individuellen Charakter. Das Material ist sehr pflegeleicht, langlebig und vielseitig einsetzbar. „Finden Sie Fliesen, die perfekt zu Ihrem Zuhause passen. Wir beraten Sie gern persönlich – kompetent, unkompliziert und mit viel Gespür für schönes Wohnen“, lädt das KeraMiede-Team zum Besuch der Ausstellungsräume ein.

Foto: KeraMiede



**DANKE FÜR DIE TREUE**  
10 % Rabatt auf Neubestellungen vom 1. bis 30. Juni

Die runde Form des Modulsofas „Silente“ sorgt für pure Gemütlichkeit.

„Wetten, dass Sie dieses Sofa genauso lieben wie unser Fiete?“, sagen Julia Büttner und Ingo Jänisch-Herbst von bo-design.



ANZEIGE

## 23 Jahre bo-design – 23 JAHRE WOHNGLÜCK!

*Dem Familienbetrieb bo-design ist es wunderbar gelungen, sein Motto „Design trifft Natur“ in jeder Hinsicht umzusetzen.*

**I**m Mai 2003 war es soweit: Julia Büttner und Ingo Jänisch-Herbst eröffneten das Einrichtungshaus **bo-design Natürliche Wohnkonzepte GmbH** im Ostseepark Schwentimental bei Kiel. Das frisch gegründete Familienunternehmen ging mit einem mutigen Konzept an den Start: hochwertige Massivholzmöbel mit ökologischem Hintergrund, kombiniert mit hohem Designanspruch und einem Rundumservice. Ob das eine Zukunft haben würde? Allerdings! Inzwischen können Julia Büttner und Ingo Jänisch-Herbst auf 23 erfolgreiche Jahre zurückblicken. Und zwar mit Stolz! Massivholzmöbel haben sich im anspruchsvollen Möbelsegment zum absoluten Mega-Trend entwickelt. Auch mit dem ökologischen Hintergrund lagen die beiden Unternehmer richtig, denn das Thema Nachhaltigkeit ist heute wichtiger und gefragter als jemals zuvor.

### DAS ERFOLGSGEHEIMNIS

Gut ausgebildete Inneneinrichter und Möbeltischler stehen den Kunden bei bo-design auf Wunsch zur Verfügung und bieten maßgeschneiderte Einrichtungskonzepte für Zuhause. Eine Küche nach Maß, ein massiver Einbauschrank oder gleich ein ganzes skandinavisches Hygge-Konzept?

Kein Problem für das freundliche Team von bo-design.

### MODULSOFA „SILENTE“ IM ORGANISCHEN STIL

Dieses modulare Sofa ist die Essenz des modernen Designs und passt perfekt zu aktuellen Möbeltrends sowie dem Organic-Stil. Weiche Formen, sanfte Linien und dezent abgerundete Kanten schaffen eine harmonische Gesamtform. Für außergewöhnliche Funktionalität und noch mehr Komfort sorgt die optionale elektrisch ausziehbare Sitzfläche. Das Modell ist sowohl in hochwertigen Stoffen als auch in echtem Leder erhältlich – so passt es perfekt zum Ambiente Ihres Wohnbereichs.

Fotos: bo-design

## 23 JAHRE BO-DESIGN

Geburtsstagswochen  
vom 01.–30. Juni 2026



bis zu  
**-10%**  
Rabatt  
auf Neubestellungen



Kiels spezialisiertester Einrichter  
für hochwertige Massivholzmöbel  
und mehr...

**bo-design**

NATÜRLICHE WOHNKONZEPTE GMBH

Dieselstraße 1 ■ 24223 Schwentimental  
04307 - 82 53 63 ■ [www.bodesignmoebel.de](http://www.bodesignmoebel.de)

# AN DIE ARBEIT!

*Neue Horizonte entdecken und Traditionen feiern: In dieser Ausgabe widmen wir uns den Impulsen unserer Arbeitswelt. Erfahren Sie, wie das Kontaktstudium der CAU Türen zur Wissenschaft öffnet, und begleiten Sie die Kleemannschulen bei ihrem beeindruckenden Rückblick auf 95 Jahre Bildungsgeschichte in Kiel.*



Foto: Adelle Stock

# EIN MEILENSTEIN FÜR DIE BILDUNG



Schulleiter und Geschäftsführer Lutz Bentien feiert das Jubiläum gemeinsam mit der Schulgemeinschaft.

Was im April 1931 als kleine kaufmännische Privatschule am Alten Markt begann, feiert heute ein stolzes Jubiläum: Die **Kleemannschulen** blicken auf 95 Jahre Bildungsgeschichte in Kiel zurück. Heute ist die Institution ein moderner Bildungsstandort mit sechs Schularten und fester Teil des Unternehmensverbunds der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein.

Das Jubiläum wurde gebührend gefeiert: Schulleiter und Geschäftsführer Lutz Bentien überraschte die gesamte Schulgemeinschaft persönlich mit

einem Eiswagen – ein Moment, der den besonderen Zusammenhalt und das Miteinander an der Schule unterstreicht. Als staatlich anerkannte Wirtschaftsschulen bieten die Kleemannschulen praxisnahe Wege von der Berufsfachschule bis zum Wirtschaftsgymnasium. Mit der Gründung der ersten Berufsschule in freier Trägerschaft für den Handel wurde 2025 zudem ein neues Kapitel für die berufliche Zukunft junger Leserinnen und Leser in Kiel aufgeschlagen.

Foto: Kleemannschulen Kiel

## STUDIERN FÜR ALLE

# DAS KONTAKTSTUDIUM DER CAU

Lust auf Wissenschaft ohne Prüfungsstress? Das **KONTAKTSTUDIUM** der Uni Kiel ermöglicht lebenslanges Lernen für alle – unabhängig von Alter, Werdegang oder Abitur. In über 300 Angeboten tauchen Sie tief in Themen wie Geschichte, Physik oder Wirtschaftswissenschaften ein. Persönliche Beratung bietet das KONTAKTSTUDIUM auch auf der Kieler Woche bei „kieler uni live“: Vom 20.06. (ab 12 Uhr) bis zum 28.06.2026 (täglich 11–17 Uhr) ist das KONTAKTSTUDIUM in Pagode 6 für Sie ansprechbar. Teilnehmende genießen vollen Zugang zur Plattform OLAT und vielen Uni-Einrichtungen. Die Anmeldung für das Wintersemester startet Mitte September 2026; das Programm ist auch in gedruckter Form erhältlich. Die Gebühr beträgt pauschal 75 Euro (ermäßigt mit KielPass 20 Euro). [www.kontaktstudium.uni-kiel.de](http://www.kontaktstudium.uni-kiel.de)

Foto: Jürgen Haacke/Uni Kiel



**DHSH DUALE  
SH HOCHSCHULE SH**  
Staatlich anerkannte Hochschule für angewandte Wissenschaften  
in Trägerschaft der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein GmbH

**AUSBILDUNG  
ODER STUDIUM?  
MACH DOCH  
EINFACH BEIDES!**

**ZEIG DIR, WAS IN DIR STECKT  
MIT EINEM DUALEN STUDIUM:**

- Betriebswirtschaftslehre**  
(Bachelor of Arts)
- Wirtschaftsinformatik**  
(Bachelor of Science)
- Angewandte Informatik**  
(Bachelor of Science)
- Soziale Arbeit**  
(Bachelor of Arts)

**Kiel · Lübeck · Flensburg**

[www.dhsh.de](http://www.dhsh.de)

**C | A | U**

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel  
Geschäftsstelle Kontaktstudium

**Studieren  
für  
alle!**

**Kontaktstudium –  
Ihr weiterbringender Kontakt  
zur Kieler Universität**

- spannende Seminare und Vorlesungen
- wissenschaftlich fundierte Weiterbildung
- Anmeldung, Programm u.a. siehe Website
- unabhängig von Ihrem Alter und Werdegang
- Ihre Chance zum lebenslangen Lernen vor Ort

**Kontakt** | Anette Schmitz: (0431) 880-5569  
[www.kontaktstudium.uni-kiel.de](http://www.kontaktstudium.uni-kiel.de)



# AUSSTELLUNGEN

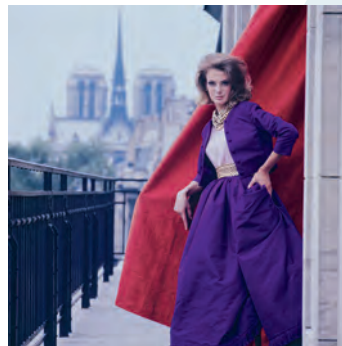
## IM JUNI 2026



F.C. Gundlach – Belinda, „Karibikreise mit der SS United States, Stopp in New York“, New York City, 1965



F.C. Gundlach – Uschi Obermaier mit Sinalco-Puppe Rita, Hamburg 1970



F.C. Gundlach – Auf dem Balkon von Helena Rubinstein, Paris 1963



F.C. Gundlach – Gunel Person in der Villa von Sérgio Bernardes, Rio de Janeiro, 1963

Fotos: © F.C. Gundlach/Stiftung F.C. Gundlach

## Zum 100. Geburtstag

Die Ausstellung „F.C. Gundlach. You'll Never Watch Alone“, die das Bucerius Kunstforum bis zum 16. August in Hamburg zeigt, richtet den Fokus auf das Wirken von F.C. Gundlach (1926-2021).

F.C. Gundlach erlangte Bekanntheit durch seine weltweit erstellten Modefotografien. Als einflussreicher Fotograf und wichtiger Teil eines Netzwerkes in der Mode-, Kunst- und Kulturszene war er beteiligt an der Produktion und Rezeption deutscher Modemagazine und prägte mit zahlreichen Covermotiven die Darstellung von Mode und die damit verbundenen gesellschaftlichen Vorstellungen von Geschlecht und Identität. Die Ausstellung beleuchtet Gundlachs vielfältiges Schaffen und lotet dabei Kontinuitäten, aber auch Brüche seiner persönlichen ebenso wie

gesellschaftlichen fotokulturellen Entwicklungen aus. Ihr Ziel ist es, das Schaffen von F.C. Gundlach in einen umfassenden Kontext zu setzen und seine Bedeutung für die Entwicklung der Fotografie im Spannungsfeld von Auftrag, Kunst und Technik herauszustellen. Neben den ikonischen Fotografien sind in der Schau auch unveröffentlichte Schwarzweiß- und Farbaufnahmen von F.C. Gundlach sowie Werke von seinen Vorbildern, Weggefährter\*innen und Nachfolger\*innen zu sehen. Unter [www.bucerius-kunstforum.de](http://www.bucerius-kunstforum.de) können Sie sich weitergehend informieren.



### BESONDERER BUCHTIPP

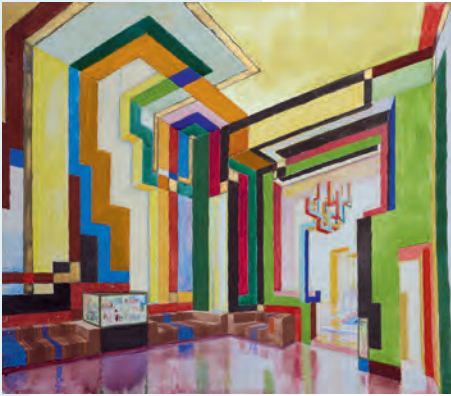
#### IM FOKUS

Iris ist Schriftstellerin und sehr viel auf Reisen, auf denen sie wiederum vielen Menschen begegnet – insbesondere Florin. Zwischen den Reisen kommt sie immer wieder zurück nach Wien, wo sie ihren Partner, den Fotografen Anton, trifft. Sie führen eine offene Liebesbeziehung, in der sie mit Macht und Gewalt beim Sex experimentieren, wobei Iris der sich unterwerfende Part ist. Literarisch beschäftigt sie sich gerade mit den Hexenverfolgungen, also ebenfalls Gewalt, die Frauen angetan wurde. Die Beziehungen von Iris zu anderen Menschen, ob männlich oder weiblich, sind komplex und werden von ihr laufend reflektiert, mit Erinnerungen vermischt und zeigen ihre inneren Spannungen. Die Autorin Laura Freudenthaler führt in ihrem gleichnamigen Roman ihre Figur Iris in dreizehn mehrseitigen Sätzen ihren Leser\*innen so eindrucksvoll vor Augen.

Laura Freudenthaler: Iris. Verlag Jung und Jung, 172 S., 24 Euro

Cover: Gerald Baumgartner / Verlag Jung und Jung

# Ein vielseitiger Künstler



Wenzel Hablik – Entwurf für einen Festsaal, 1924



Wenzel Hablik – Großer Falke, 1923

Die Ausstellung „Wenzel Hablik – Ein Universalkünstler zwischen Wiener Moderne und Expressionismus“ präsentiert das **Museum Eckernförde** vom 21. Juni bis zum 4. Oktober.

**D**er Maler, Grafiker und Kunsthandwerker Wenzel Hablik (1881-1934) hat wie kaum ein anderer deutscher Künstler im frühen 20. Jahrhundert ein facettenreiches expressionistisches Gesamtkunstwerk geschaffen. Es umfasst Gemälde, Zeichnungen, Grafiken, Textilien, Besteck, Geschirr, skulpturale Objekte und Schmuck sowie Möbel bis hin zu vollständigen Raum-

gestaltungen. Seine utopischen Fantasien über eine aus Kristallen gestaltete Welt sind einzigartig. Der in Brux/Böhmen geborene Wenzel Hablik lebte seit 1907 in Itzehoe. Hier lernte er die Webmeisterin Elisabeth Lindemann kennen, die er 1917 heiratete und mit ihr eine erfolgreiche Zusammenarbeit einging. Sämtliche Werke der Ausstellung, die einen Einblick in die künstlerische Vielfalt Habliks erlauben,



## 600 Jahre Eckernförde

Kunst, Kultur und Geschichte(n)

50 Jahre 1975 2025

m museum eckernförde

## NEUE KUNSTGALERIE ERÖFFNET IN GROSSBARKAU

Auf dem Wiesenhof der Familie Gätje in Großbarkau hat die Kieler Künstlerin Susanne Reibe im März 2026 ihre Galerie „sReibeArt“ eröffnet. Seit Juli 2024 ist sie mit ihrer Kunstmarke selbstständig und zeigt ihre Werke auf Kunstmessen und Ausstellungen in ganz Deutschland. Seit April stellt Reibe in ihrer Galerie auch Arbeiten anderer Kunstschaffender aus. Mit vierteljährlich wechselnden Ausstellungen möchte sie zeitgenössischer Kunst eine Bühne geben und Kunstinteressierten regelmäßig neue Begegnungen ermöglichen.

**Susanne Reibe** entwickelte sich über gegenständliche Malerei, zahlreiche Workshops und ein Studium an der Freien Kunstschule Kiel zur abstrakten Kunst. Heute arbeitet sie mit haptischen Oberflächen, Pflanzenteilen und strukturgebenden Materialien.

Weitere Informationen: [www.sreibearart.de](http://www.sreibearart.de) sowie auf Instagram und Facebook unter Susanne Reibe/sReibeArt.



## GALERIE



**sReibeArt**  
KUNST MIT FARBE UND WORTEN



**Jedes Werk ein Unikat mit Struktur und Tiefe für Räume mit Ausstrahlung**

In der Galerie sReibeArt finden Sie einzigartige Kunstwerke mit Charakter: Abstrakte Kunst mit faszinierenden Oberflächenstrukturen, gegenständliche Motive und maritime Seekarten-Kunst mit echten Geisternetzen und Tauen. Alle Werke sind handgefertigte Unikate. Finden Sie Ihr Kunstwerk in der passenden Größe.

Weitere Infos unter: [www.sreibearart.de](http://www.sreibearart.de)



**Öffnungszeiten:**

Mittwoch	14.00 - 18.00
Donnerstag	14.00 - 18.00
Samstag	11.00 - 18.00

und nach Vereinbarung

Hauptstraße 4a · 24245 Großbarkau

0151-18364555 · [susannereibe.art@gmail.com](mailto:susannereibe.art@gmail.com)



Martina Junker – Rosa sempervirens 4



Martina Junker – Rosa sempervirens 10



Martina Junker – Rosa gallica 7

Fotos: Martina Junker

## ROSIGE BLUMENBILDER

Vom 5. bis zum 14. Juni präsentiert die Künstlerin Martina Junker die Kunstausstellung „Blütenzauber“ im Glashaus des Rosariums Glücksburg (Schlosspark 2).

Die Ausstellung zeigt stimmungsvolle, florale Kunstwerke, die den Blick für die Schönheit der Natur schärfen und dazu anregen, ihre positive Wirkung auf unser Wohlbefinden neu zu entdecken. In einer Zeit, in der der Alltag zunehmend von Technik geprägt ist, gewinnt das bewusste Erleben der Natur immer mehr an Bedeutung. „Mit meiner Kunst möchte ich den Zauber der Natur einfangen“, sagt die Künstlerin. Ihre Werke spiegeln Optimismus, Leichtigkeit und Lebensfreude wider – Eigenschaften, die sich in der Anmut und Lebendigkeit von Blüten auf besondere Weise zeigen. In der Schau „Blütenzauber“ verbinden sich auf eindrucksvolle Weise die

lebendige Pracht der Rosen im Rosarium mit der künstlerischen Interpretation floraler Motive. Sie lädt dazu ein, in die Welt der Blumen einzutauchen – von den blühenden Rosen im Garten bis hin zu den kunstvoll gemalten Blüten im Ausstellungsraum. Die Besucher\*innen haben im Rahmen der kostenfreien Ausstellung übrigens eine schöne Gelegenheit, die charmante Künstlerin persönlich kennenzulernen. In Gesprächen gewährt Martina Junker sehr gern interessante Einblicke in ihre Arbeitsweise und erzählt die zauberhaften Geschichten hinter ausgewählten Werken. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.majunkerart.com](http://www.majunkerart.com).

### SCHÖNER BUCHTIPP

#### FACETTENREICH



In Monika Helfers Novelle „Wer bist du?“ erzählen zwei Frauen. Zunächst berichtet die eine davon, wie ein Kind bei ihr klingelt und ihr einen Tausend-Schilling-Schein hinhält, den sie vor dem Haus auf der Straße gefunden zu haben behauptet. Das Kind lebt scheinbar in prekären Verhältnissen und verschwindet plötzlich spurlos. Einige Jahre später steht eine junge Frau vor der Tür und behauptet, eben jenes Mädchen von damals zu sein. Nun ist sie die Herrin der Geschichte.

Die großartige Autorin Monika Helfer führt ihre Leser\*innen in diesem Buch auf die Spur des Erzählens, denn wer erzählt, hat die Macht. Die wunderbare Illustratorin Kat Menschik hat die Novelle für ihre Lieblingsbücher ausgewählt und mit atemberaubend schönen Bildern illustriert, was das Leseerlebnis zugleich zu einem visuellen Vergnügen macht.

Monika Helfer/Kat Menschik (Illustr.): Wer bist du?  
Verlag Galiani Berlin, 150 S., 23 Euro

Cover: Kat Menschik/Verlag Galiani Berlin

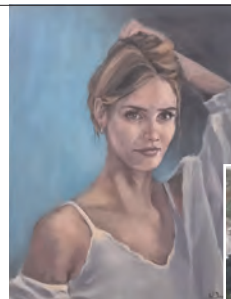


Bild von Wiebke Daniel

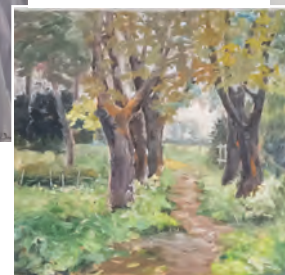


Bild von Cathrin Schulz-Mirbach

Skulpturen von Steffi Weilkens



## ABWECHSLUNGSREICH

Das Kunsthaus Kappeln präsentiert in der bis zum 28. Juni laufenden Ausstellung „Im Norden“ drei Künstlerinnen mit regionaler Verbundenheit. Wiebke Daniel zeigt realistische Ölbilder vom Meer und von Küsten, Landschaften sowie Portraits und als gebürtige Kappelerin Bilder der Stadt. Steffi Weilkens erschafft mit der Kettensäge maritime Holzskulpturen aus altem, geschichtsträchtigen Material. Ihre Figuren wirken kraftvoll und nordisch – Menschen, die Wind und Wetter trotzen. Cathrin Schulz-Mirbach hält in expressiven Ölbildern das farbige Licht der Landschaft fest. Ergänzt wird ihr Werk durch plastische Arbeiten aus Keramik und Beton. Weitere Informationen sind unter [www.kunsthau-kappeln.de](http://www.kunsthau-kappeln.de) verfügbar.

Fotos: Kunsthaus Kappeln

# Flower Tours

Mit dem Bus zu allen 4 Ausstellungsorten von Rebecca Louise Law

Eine außergewöhnliche Tagestour

landesmuseen.sh

Infos, Termine & Tickets hier



Landesmuseen Schleswig-Holstein

Kultur des Nordens.

 Sparkasse

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

Atemberaubend: „Florilegia“ in der Gottorf Reithalle (Detailansicht)



Teilansicht von „The Field“ im Jahr100Haus



Die Künstlerin Rebecca Louise Law vor ihrem Werk „Grain“ im Jüdischen Museum

ANZEIGE

## Eine blumige Entdeckungstour

Der Höhepunkt des Jahres der **Landesmuseen Schleswig-Holstein** sind die Ausstellungen der Künstlerin Rebecca Louise Law. „State of Nature“ wird in vier Häusern an drei Orten präsentiert, die FlowerTour bietet die schöne Gelegenheit, alle vier Schauen an einem Tag zu besuchen.

Um 9.15 Uhr beginnt die Reise mit dem Bus am Treffpunkt auf dem Parkplatz Schloss Gottorf. Gemeinsam mit dem Direktor, der Museumsleiterin oder einer Kuratorin fahren Sie ins Jüdische Museum in Rendsburg, wo Sie die Arbeit „Grain“ sehen. Es ist ein Werk, mit der stillen Kraft von Weizen- und Getreideähren kulturübergreifende Themen wie Dankbarkeit und Fürsorge aufgreift. Nach der Führung bringt Sie der Bus nach Molfsee zum Jahr-100Haus des Freilichtmuseums Molfsee, wo Sie durch die monumentale Installation „The Field“ aus Hafer und Blumen geführt werden. In dieser Arbeit verbindet Rebecca Louise Law auf einzigartige Weise Landschaft, Handarbeit und Nahrung. Bevor Sie am frühen Nachmittag zurück zur Schleswiger Museumsinsel aufbrechen, gibt es ein kleines Mittagessen. In der Reithalle von Schloss Gottorf werden Ihnen dann bei einer Führung rund eine Million getrockneter Blumen des Law-Werks „Florilegia“ präsentiert. Ergänzt wird diese überwältigende raumgreifende Installation durch Bilder und Keramarbeiten, die einen Einblick in zwei Jahrzehnte des Schaffens von Rebecca Louise Law gewähren. Den Abschluss der FlowerTour bildet von 16 bis

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

### WICHTIGE INFORMATIONEN

#### DIE FLOWERTOUR

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

# VERANSTALTUNGSTIPPS

## IM JUNI 2026

Foto: Pixels - Rahul Panoff (1)



### WE MET IN JUNE

Zwischen Americana, modernem Country-Pop und sanften Westcoast-Klängen bewegen sich We Met In June aus Norwegen. Das Duo um Sara Rose Zadig und Gjest Ingeson Kvåle verbindet warme Harmonien mit nostalgischem Flair und moderner Leichtigkeit – irgendwo zwischen Fleetwood Mac und Kacey Musgraves. Ihre Songs erzählen von Fernweh, Aufbruch und dem Unterwegssein, mal verträumt, mal voller Energie. Mit ihrem aktuellen Album „Going Home“ touren die beiden derzeit im Campervan durch Europa und machen dabei

auch Station in Deutschland. Gemischt wurde das Album vom Grammy-nominierten Produzenten Marc Daniel Nelson, als Gaststimme ist die norwegische Sängerin Malin Pettersen zu hören. Internationale Musikmedien wie Americana UK oder American Songwriter wurden bereits auf das Duo aufmerksam. Der Eintritt ist frei, für die Musiker\*innen geht der Hut herum. Mehr Infos: [www.prinzwilly.de](http://www.prinzwilly.de)

**5. Juni, 20 Uhr •  
Prinz Willy, Kiel**

Fotos: David Zadig / Fortuna Ehrenfeld

### FORTUNA EHRENFELD – SOLO

Mit Fortuna Ehrenfeld hat Martin Bechler in wenigen Jahren den Weg vom Kneipenkoncert bis in die ausverkaufte Kölner Philharmonie geschafft. Seine poetischen Texte, melancholischen Melodien und eigenwilligen Geschichten machen ihn zu einer der markantesten Stimmen der deutschsprachigen Indie-Szene. Solo am Klavier entfalten die Songs eine besondere Intensität: leise, berührend und voller feiner Zwischentöne.

Neben bekannten Stücken wie „Zwei Himmel“ oder „Heiliges Fernweh“ präsentiert Bechler

in Kiel auch weitere Höhepunkte seines inzwischen umfangreichen Repertoires. Für seine „berauschenden Melodien und musikalischen Widerständigkeiten“ wurde er mit dem Deutschen Kleinkunstpreis ausgezeichnet. Die Presse feiert ihn als „Großmeister der herben Erzählung“.

Mehr Infos und Tickets gibt's unter [www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de).

**11. Juni, 20 Uhr •  
Die Pumpe, Kiel**



# SCHLESWIG-HOLSTEIN MUSIK FESTIVAL

## Klangvielfalt im Norden

Das Schleswig-Holstein Musik Festival bringt den Norden zum Klingen – mit Stars der Klassik und einem Pop-Highlight in Kiel.



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

Wenn im Sommer Scheunen, Schlösser und Konzerthäuser zu Bühnen werden, startet wieder das Schleswig-Holstein Musik Festival. Vom 4. Juli bis 30. August verwandelt die 41. Ausgabe des Festivals das Land in einen musikalischen Treffpunkt mit internationalen Größen, ungewöhnlichen Spielorten und einem Programm zwischen Klassik, Jazz, Folk und Pop. Im Fokus stehen diesmal Stockholm als Musikmetropole sowie die lettische Akkordeonistin Ksenija Sidorova.

Zu den Gästen zählen renommierte Künstlerinnen und Künstler wie Yo-Yo Ma, Hilary Hahn, Daniil Trifonov oder Rolando Villazón. Auch große Klangkörper wie das NDR Elbphilharmonie Orchester oder das Royal Stockholm Philharmonic Orchestra prägen den Festival-sommer.



SHMF-Porträtkünstlerin ist in diesem Jahr die lettische Akkordeonistin Ksenija Sidorova.

Für besondere Aufmerksamkeit sorgt jedoch ein Konzert, das weit über die Klassikszene hinausstrahlt: Am 18. Juli gastiert die legendäre schwedische Band Roxette in der Merkur Ostseehalle. Mit Welthits wie „The Look“, „Joyride“ oder „It Must Have Been Love“ prägte Roxette eine ganze Generation – und bringt nun skandinavisches Popgefühl nach Kiel. Zwischen Nostalgie, großen Refrains und Stadionatmosphäre dürfte der Abend zu den publikumsstärksten Festivalmomenten des Sommers zählen. Gerade diese Mischung aus Hochkultur und Pop macht den besonderen Reiz des SHMF aus – und zeigt, wie vielseitig ein Festival im Norden klingen kann. Weitere Informationen und Karten sind erhältlich unter [www.shmf.de](http://www.shmf.de).

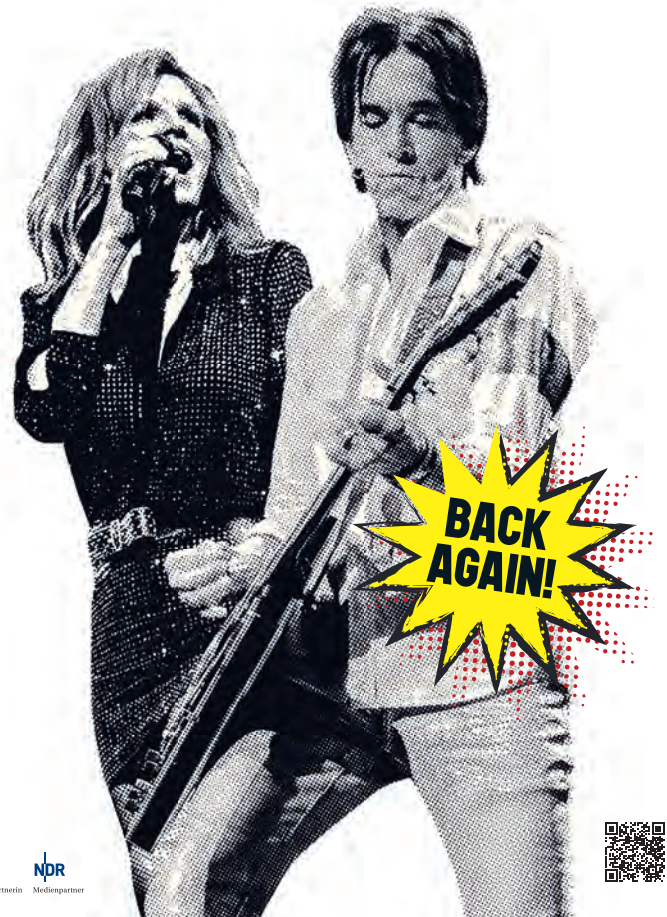
# ROXETTE

## LIVE! LIVE! LIVE! LIVE!

FOUNDER PER GESSLE BRINGS HIS CLASSIC  
ROXETTE BAND TOGETHER. FEATURING  
LENA PHILIPSSON!!!

**18. JULI 2026**  
**KIEL**  
**MERKUR OSTSEEHALLE**

TICKETS: SHMF.DE **LIVE NATION**  
EINE VERANSTALTUNG DES SCHLESWIG-HOLSTEIN MUSIK FESTIVAL



## VERANSTALTUNGEN



Kneipe, Küche, Kunst,  
Musik, Theater, Studio,  
Appartements, Laden, Fotografie



24235 Lutterbek Tel. 04343 9442  
www.lutterbeker.de

- fr 5.6. **Tante Salzmann** Impro
- sa 6.6. **Marc Scheibe** Songs, Stories
- fr 2.5. **Zound Busters** rock, blues, soul
- sa 13.6. **Pocket Club** mit Maya Mo
- sa 16.5. **Broder** „Die kleine Seefahrt“
- sa 11.7. **Stührwoldt + Schnoor**
- fr 17.7. **Paris la Nuit** mit Ina Karian
- sa 25.7. **Speellüüd** Folk, Rock
- sa 1.8. **Chris B. a.l. Christian Jung**
- sa 8.8. **Jan Hengmith** Flamenco
- fr 21.+sa 22.8. **LaLeLu** Vorpremiere
- fr 28.8. **Ugetsu**
- fr 4.9. **Lydie Auvray**



WIR SUCHEN  
DICH FÜR  
UNSER TEAM



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



IN GEDENKEN AN  
PETER HEINRICH THIESEN

# ENZO FESTIVAL

42 DECIBEL<sup>ARG</sup>  
BRATAKUS<sup>SCO</sup>  
DIE BULLEN  
CAROT  
ERECTION  
GÖTZ WIDMANN  
HORST SCHNEIDER  
QUARTETT

INTERNA  
KAFVKA  
KOMBYNAT  
ROBOTRON  
LOIT

PADDECELL  
PETERS BEINE  
POWERSOLO<sup>DK</sup>  
SCHRENG SCHRENG  
& LA LA  
SKASSAPUNKA<sup>IT</sup>  
SKYLINE GREEN  
SPLINTER<sup>NL</sup>  
THE CHAINS<sup>DK</sup>  
THE DRAWBARS  
THE MELMACS  
UND WEITERE BANDS...

07.-08. AUG 2026  
WAGERSROTT ZW. KIEL UND FLENSBURG  
TICKETS + VVK-STELLEN: enzo-festival.de

VORERKAUF  
80,-

Logos: GREVE, Allianz, JOHANNISTAL, Nord-Ostsee Sparkasse, IN7, ZIMMEREI, etc.



## SLEEPWALKER'S STATION

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

12. Juni, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



## POCKET CLUB & MAYA MO

Wenn Pocket Club die Bühne betritt, bleibt kaum ein Fuß still. Die siebenköpfige Formation verbindet Soul, Funk und tanzbare Grooves zu einem mitreißenden Sound voller Leichtigkeit. Frontfrau Mo, weit über Schleswig-Holstein hinaus bekannt, prägt die Band mit ihrer wandelbaren Stimme zwischen Soul und Rock. Inspiriert von Künstlern wie Gil Scott-Heron, Cindy Lauper, Billie Eilish oder Stevie Wonder entsteht ein abwechslungsreiches Programm aus bekannten Songs und groovigen Eigenkompositionen. Mehr Infos und Karten unter [www.lutterbeker.de](http://www.lutterbeker.de).

13. Juni, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

90 lebensart

Eure HALLE für Events, Tagungen, Hochzeiten, Konzerte, Kunst, Kultur, Comedy, Firmenevents uvm.

**DECK 1** - Ob Firmenfeier, Kongress oder privates Event – das drittgrößte Deck bietet optimale Bedingungen für Veranstaltungen mit professioneller Technik. Mit ca. **201 m² Fläche** und Platz für bis zu 250 Personen eignet sich die Location ideal für festliche und vielseitige Events. Hochwertige technische Ausstattung und hervorragende Akustik sorgen dabei für ein erstklassiges Klangerlebnis.



Bild oben rechts © Viehmannphotographie

Deck 1 überzeugt mit moderner LED-Technik, einem 100-Zoll-Bildschirm, professioneller DJ-Anlage sowie integrierter Ambiente- und Partybeleuchtung. Dank flexibler Bestuhlungsoptionen – von klassischer Reihenbestuhlung über Bankett- und parlamentarische Bestuhlung bis hin zur Variété-Form – lassen sich individuelle Veranstaltungskonzepte optimal umsetzen.

**Halle 400, Kiel an der Hörn.** *Ihr Event – unsere individuelle Lösung.*

12.07.2026

**FANTASIEVOLLE  
GRENZGÄNGER**

SCHLESWIG-HOLSTEIN  
MUSIK FESTIVAL

12.09.2026

**THE JURY EXPERIENCE**

TOD DURCH KI:  
WER ZAHLT DEN PREIS?

25.12.2026

**FAROUT REVIVAL**

80er/90er PARTY

31.12.2026

**SILVESTER GALA**

DINNER & PARTY



**SCAN FÜR MEHR!**  
[www.halle400.de](http://www.halle400.de)

## KONTAKT

An d. Halle 400 #1, 24143 Kiel  
[info@halle400.de](mailto:info@halle400.de)

## FOLGT UNS

Facebook und LinkedIn:

Halle 400  
Tagungen & Events GmbH

Instagram:



# LEBENSART IM NORDEN PRÄSENTIERT

## Vive la Chanson!

*Im Rahmen der Holstenküste Neumünster verwandelt sich der Gerisch-Skulpturenpark zwei Tage lang in einen Ort der Begegnung – zwischen zwei Sprachen, zwei Kulturen und einer gemeinsamen Leidenschaft für Poesie, Musik und Kunst.*



Am 12. und 13. Juni sind alle Freund\*innen der französischen Lebensart zu einem musikalischen Sommerfest der leiseren Töne eingeladen. Unter dem Motto „Vive la Chanson!“ präsentieren die Stadt Neumünster und der Gerisch-Skulpturenpark an beiden Tagen wundervolle Konzerte deutsch-französischer Künstler\*innen in entspannter, sommerlicher Atmosphäre.

Am 12. Juni eröffnet Vero Nouk das kleine Festival mit modernen Chansons, die sie mit sanfter, nahbarer Stimme vorträgt. Begleitet von Akustikgitarre, Autoharp oder E-Cello

entstehen vielschichtige Klangwelten zwischen Chanson, Singer-Songwriter und Gypsy-Jazz. Ihre deutsch- und französischsprachigen Texte erzählen von Gefühlen, zwischenmenschlichen Verwicklungen und skurrilen Alltagsmomenten – berührend, manchmal dramatisch und stets mit einem feinen Augenzwinkern.



Am 13. Juni steht Antoine Villoutreix auf der Bühne. Der französische Singer-Songwriter, zu Hause in Paris und Berlin, verbindet in seinen Liedern Elemente aus Pop, Jazz und Folk. Mit warmer Stimme und großer Bühnenpräsenz erzählt er poetische, emotionale Geschichten. Dank seiner deutschsprachigen Moderation entsteht schnell eine Nähe zum Publikum, die seine Konzerte besonders lebendig und zugänglich macht.

Zudem locken französische Weine und Köstlichkeiten vom Café Oldehus, die man beim Schlendern durch die stimmungsvolle Kulisse des Skulpturenparks genießen kann. Die Konzerte beginnen jeweils um 19.30 Uhr, Einlass ist ab 17 Uhr. Der Eintritt zu diesem wunderbaren Kultur-Spektakel ist frei.

Fotos: David Simon / Vero Nouk

### SCHUBYS BUCHTIPP

## TOTENFRAU - DIE RACHE

Blum ist Bestatterin. Sie ist liebevolle Mutter zweier Kinder und besticht durch ihr großes Herz, ihren schwarzen Humor und ihre Coolness. Blum fährt Motorrad, sie trinkt gerne und ist glücklich verheiratet. Blums Leben ist gut. Doch plötzlich gerät alles durch den Unfalltod ihres Mannes, eines Polizisten, aus den Fugen. Vor ihren Augen wird Mark überfahren. Fahrerflucht. Blum trauert, will sich aber mit ihrem Schicksal nicht abfinden. Das Wichtigste in ihrem Leben ist plötzlich nicht mehr da. Ihr Halt, ihr Glück. Durch Zufall findet sie heraus, dass mehr hinter dem Unfall ihres Mannes steckt, dass fünf einflussreiche

Menschen seinen Tod wollten. Blum sucht Rache. Was ist passiert? Warum musste Mark sterben? Als sie die Antworten gefunden hat, schlägt sie zu. Erbarmungslos.

Bernhard Aichner, Rowohlt, 352 S., 14 Euro

Mit dieser Frau möchte ich mich nicht anlegen ... Der furiose Auftakt von Bernhard Aichners Bestseller-Serie.  
\*\*\*\* 4 von 5 Sternen



## ANATOMY OF FAILING

Wie ein Anglerfisch bewegen wir uns durch die Dunkelheit der Tiefsee, die kaum erforscht ist. Ein schwaches Licht weist den Weg in einer Welt, die so weitläufig und rätselhaft ist wie die menschliche Psyche. Eine Expedition ins eigene Ich: Wem begegnet man hier unten? Welche Spuren hinterlässt man? 5 Spielerinnen, 5 Requisiten, 5 Geschichten. Im Zentrum dieser Stückentwicklung steht die eigene Künstler\*innen-Identität und ihre Darstellung auf der Bühne. Mehr Infos, Termine und Karten: [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)

13. Juni, 20.30 Uhr • Studio im Schauspielhaus, Kiel



Foto: Olaf Struck



THE MUSIC OF

# QUEEN

mit  
VALENTIN  
FINDLING



und



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

„Vkus für eine Stimme: So ein Abend: (Die Welt)“



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

# KIEL • KRUSENKOPPEL

# 01.08.26

SAMSTAG  
20:00 Uhr



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim<sup>+</sup>

Verantwortlicher: info@wolff-concerts.com

PH: KRENE/VALSER

# Musik unterm Sommerhimmel

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

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

## KLANGREISE IM GRÜNEN

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

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

## VON KORA BIS JAZZ-PUNK

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

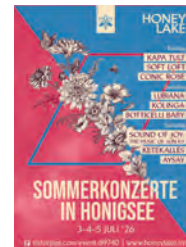


Auch der Sonntag bleibt spannend und wird besonders familienfreundlich – die Konzerte finden von 14 bis 18 Uhr statt. Sound of Joy: The Music of Sun Ra öffnet mit zwölf Musiker\*innen einen kosmischen Jazzraum zwischen Swing und Improvisation, Ketekalles bringen Rumba, Flamenco, Hip-Hop, Rock und Soul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

## TANZEN, ESSEN, BLEIBEN

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

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



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

möchten. Mehr Infos und Tickets unter [www.honeylake.live](http://www.honeylake.live).

**3. bis 5. Juli • Honigsee**



**falkmedia**  
GREEN CAMPUS

PRÄSENTIERT

am 11. & 12. Juli 2026

LIMITIERTE  
PLÄTZE



Zwei Tage  
**MENTORING**  
für Songwriter,  
Artists &  
**MUSIC LOVERS**

in sensationeller  
Studio- & Outdoor-  
Atmosphäre

# HIT SONGWRITING MASTERCLASS

MUSIC MINDSET CAMP



*mit Hit-Produzent Mark Smith*



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

PLATZ SICHERN!



Jetzt limitierten Platz sichern: [www.falkmedia.de/hit-songwriter](http://www.falkmedia.de/hit-songwriter)



# JAZZBALTICA 2026

## Ein Meer aus Klang

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

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



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

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

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

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



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

**25. bis 28. Juni • Timmendorfer Strand**

Foto: Agentur 54\*, Felix König

präsentiert von **KielerLeben**

**HONEY LAKE SESSIONS**

Freitag

- KAPA TULT
- SOFT LOFT
- CONIC ROSE

Samstag

- LUBIANA
- KOLINGA
- BOTTICELLI BABY

Sonntag

- SOUND OF JOY: THE MUSIC OF SUN RA
- KETEKALLES
- AYSAY

**SOMMERKONZERTE IN HONIGSEE**

3-4-5 JULI '26

[tixforgigs.com/event/69740](http://tixforgigs.com/event/69740) | [www.honeylake.live](http://www.honeylake.live)

## TOBIAS PANWITZ

Zwischen amerikanischen Landstraßen, spanischen Wegen und norddeutscher Melancholie bewegt sich der Berliner Songwriter Tobias Panwitz. Der ehemalige Trailhead-Musiker verbindet englische und deutsche Folksongs mit persönlichen Geschichten von unterwegs. Inspiriert von Künstlern wie Neil Young, Tom Petty oder Jackson Browne entstehen atmosphärische Balladen und folkrockige Songs voller Fernweh und leiser Beobachtungen. Mit Gitarre, Mundharmonika und Klavier präsentiert Panwitz auch Stücke seines deutschsprachigen Albums „Erinnerungen machen“. Mehr Infos und Karten: [www.alte-meierei-am-see.de](http://www.alte-meierei-am-see.de)

**10. Juli, 20.30 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld**



Foto: Tobias Panwitz

# Tanzen lernen beim Profi: Wir sind Tanzschule!

## Grundkurse Erwachsene

Montag	06. Juli	18.00 Uhr
Mittwoch	08. Juli	19.30 Uhr
Donnerstag	09. Juli	21.00 Uhr

## Hochzeitskurse / Fit für die Party

Dienstag	30. Juni	18.00 Uhr
Samstag	04. Juli	14.00 Uhr
Dienstag	14. Juli	19.30 Uhr
Freitag	31. Juli	18.00 Uhr

## Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde

### für Paare:

Montag, 29. Juni,  
18.00 Uhr oder  
Mittwoch, 01. Juli,  
19.45 Uhr oder  
Donnerstag, 02. Juli,  
21.00 Uhr

### für Singles:

Dienstag, 30. Juni,  
21.15 Uhr



## West Coast Swing ohne Vorkenntnisse

Montag	06. Juli	21.00 Uhr
--------	----------	-----------

## West Coast Swing mit Vorkenntnissen

Dienstag	28. Juli	21.00 Uhr
----------	----------	-----------

## Contemporary für Erwachsene

(Anfänger)

Samstag	20. Juni	20.10 Uhr
---------	----------	-----------

## Modern Jazz für Erwachsene

(Anfänger)

Freitag	10. Juli	19.30 Uhr
---------	----------	-----------

## Line Dance – Sommerkurs

Dienstag	07. Juli	18.00 Uhr
----------	----------	-----------

## DANCE it Yourself! – Sommerkurse

Freitag	05. Juni	15.00 Uhr
Donnerstag	09. Juli	18.00 Uhr

## Discofox-Kurse

Sonntag	07. Juni	10.00 Uhr
Samstag	04. Juli	17.00 Uhr
Dienstag	14. Juli	21.00 Uhr
Freitag	31. Juli	19.30 Uhr

**tanzschule tessmann** ADTV



## 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 Schulzen, Isabelle Sester,  
Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

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

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

**Fotos:**  
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

**Anzeigen**  
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

**Anzeigen- und Redaktionsschluss:**  
Jeweils der 15. des Vormonats

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

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

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Veranstaltungshinweise sind kostenlos. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.

## VORSCHAU

# IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. JULI.



### ZWISCHEN SEEN, WIESEN UND KLEINEN STÄDTEN

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

### KUGELN, KREATIONEN UND KLASSIKER

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



### KOCHEN, ESSEN, LEBEN IM FREIEN

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



### 100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

Zur CO<sub>2</sub>-Kompensation startet falkemedia in 2022 ein eigenes Waldaufforstungsprogramm.



# PACHT

An- und Verkauf von  
Anlagegold, Silber, Münzen &  
Barren

Ankauf von  
Schmuck, Zahngold &  
Silberbesteck

Einfach vorbeikommen, wir beraten Sie persönlich.

[www.pacht-kiel.de](http://www.pacht-kiel.de) · 0431 / 8058185  
Beselerallee 70 · 24105 Kiel

Heraeus  
Feingold  
999,9



500g

85246

# WÄNDEZEIT

FARBEN TAPETEN KONZEPTE



Lassen Sie sich inspirieren und  
besuchen Sie uns im Showroom

## WÄNDEZEIT FARBEN TAPETEN KONZEPTE

Tonberg 11c • 24113 Kiel • Tel.: 0431/660 69 84  
info@waendezeit-kiel.de • www.waendezeit-kiel.de

### Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 8:00 bis 14:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung



**FARROW & BALL**  
CRAFTSMEN IN PAINT AND PAPER

STOCKIST IN KIEL

**Little  
Greene**

— PAINT & PAPER —