

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

JULI 2026 • KOSTENLOS

Sommer & Sonne satt

AUSFLUGSTIPPS, EISREZEPTE UND GANZ VIEL MEER

Farbenfroh verkleiden

MARLIES HARMS – EINE SCHNEIDERIN DER TRÄUME

*Sommer auf dem
Aschberg*



PANORAMA HOTEL
ASCHBERG
RESTAURANT · EVENTS · TAGUNGEN
Huk's RESTAURANT

Entspannung zum
besten Preis!



mit echtem
Schaffell



CONFORM®

Sessel Schaffell, grau 2.590,- | Hocker Schaffell, grau 699,- | Sessel in Leder mit Walnuss 2.190,- | Hocker in Leder mit Walnuss 549,-

HENNINGS
Möbel

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

INNENTÜREN

Ihr Zuhause. Ihr Stil. Ein Ansprechpartner.

Mit unserem Türen-Sortiment gehen wir den nächsten Schritt und bieten Ihnen nun die perfekte Kombination aus hochwertigen Böden, stilvollen Türen und den exakt passenden Fußleisten.

Jetzt beraten lassen!

Telefon 04321 2517160 | 0151 61728795
E-Mail tueren@knutzen-home.de

Treppenrenovierung

BIS ZU 1.000 € SPAREN!



Jetzt Termin vereinbaren!

Telefon 04321 2517160
Mobil 0151 61728795

200 € COUPON*
ab einem Warenwert von 1.000 €

400 € COUPON*
ab einem Warenwert von 2.000 €

600 € COUPON*
ab einem Warenwert von 3.000 €

800 € COUPON*
ab einem Warenwert von 4.000 €

1.000 € COUPON*
ab einem Warenwert von 5.000 €

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 Dekoration. Solange der Vorrat reicht.

Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

SONNE, STRAND UND MEER

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

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

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

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel prä- sentieren wir Ihnen das **Panorama Hotel Asch- berg**. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 43.

Titel: © Panorama Hotel Aschberg



much too much
second love jewelry

Schöner Schmuck
mit Geschichte



Mit Liebe für
Sie ausgesucht

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



THEMIEN

JULI 2026

**COVER | Panorama Hotel
Aschberg GmbH**

Ihre Feier in stilvollem Ambiente..... 43

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Düt & Dat 6

Sommerfreuden – Das ist los im Juli 2026..... 10

**TWÜSCHEN BINNENLAND
UN WATERKANT**

Einfach mal abtauchen – Badeseen im Binnenland.... 16

Förde Fräulein: Fünf Orte, die Schleswig-Holstein
zum Erlebnis machen..... 22

Ebbe und Flut und die Sache mit dem
„Karussell-Schwung“ 24



46

Sonne, Sand und Silhouetten
Trendige Bademoden



16

Einfach mal abtauchen
Badeseen im Binnenland

HAPPY FAMILY

Verirren leicht gemacht – Irrgärten im Norden 32

Tierschutz zum Mitmachen –

Lernen mit Herz & Pfote..... 34

SO SCHMECKT DER NORDEN

Eiskalt – Eisrezepte für den Sommer 38

Ihre Feier in stilvollem Ambiente..... 43

Regionaler Hochgenuss bei „Käse trifft Wein“ 44

MODE & BEAUTY

Sonne, Sand und Silhouetten –

Trendige Bademoden..... 46

Die Schneiderin der Träume: Marlies Harms..... 52

GESUND & FIT BIS INS ALTER

„Longevity“: Die Kunst, jung zu bleiben 54

HAUS, HOF & GARTEN

Outdoorliving: Die Terrasse als
neues Lieblingszimmer..... 60

38

Eiskalt – Eisrezepte für den Sommer



KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juli 70
 Veranstaltungshighlights..... 74

IMMER IN DER LEBENSART

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



10
 Sommerfreuden
 Das ist los im Juli

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



Trocken

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



Für jeden die passende Einlage.

**DAMIT JEDER
 SCHRITT
 LEICHTER WIRD.**



Kowsky
 SANITÄTSHAUS

Hovelstraße 6
 24539 Neumünster
 www.kowsky.com

kowsky_sanitaetshaus
 Sanitätshaus Kowsky GmbH



UNSERE STANDORTE:

DÜT & DAT

IM JULI 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Volker & Ilse



Volker und Ilse sind zwei Senegalpapageien, die nach dem Verlust ihres Vorbesitzers im Tierheim Uhlenkrog auf ein neues Zuhause warten. Beide wurden 1996 geboren und gehören damit zu den Senioren unter den Papageien. Volker konnte bei seiner Ankunft kaum fliegen, bewegt sich inzwischen aber sicher durch die große Voliere. Ilse lief zunächst nur am Boden und wagt mittlerweile auch erste Flugversuche. Senegalpapageien gelten als neugierig, aufgeweckt und sensibel. Sie benötigen Zeit, um sich an neue Umgebungen zu gewöhnen, und reagieren oft empfindlich auf Veränderungen. Als sehr intelligente Tiere brauchen sie ausreichend Beschäftigung sowie tägliche geistige und körperliche Auslastung. Mehr Infos zum Duo gibt's unter www.tierheim-kiel.de.

TEEGENUSS

DURCHATMEN IM WALD



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

Foto: Sonnentor

IKEA Kiel führt „Stille Stunde“ ein



Foto: Adobe Stock

IKEA Kiel bietet Kund*innen jetzt ein zusätzliches, bewusst ruhigeres Einkaufserlebnis: Mit der sogenannten „Stillen Stunde“ schafft das Einrichtungshaus einmal pro Woche eine reizarme Einkaufsumgebung, die insbesondere für Menschen mit sensorischen Empfindlichkeiten oder Neurodivergenz hilfreich sein kann. Im Geschäft wird also zum Beispiel auf Hintergrundmusik und Durchsagen verzichtet, Lichtintensitäten und bewegte Bildinhalte werden reduziert und auch auf lärmintensive Räumungsarbeiten wird komplett verzichtet. Die „Stille Stunde“ findet zukünftig jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr statt.

KIEL KÜRT UNTERNEHMEN SERVICE AWARD FIETE

Am 3. Juni fand im Kieler KulturForum die feierliche Preisverleihung der sechs Fietes und eines Jurypreises statt. Vom 23. März bis 26. April konnten Kieler*innen den Service ihrer teilnehmenden Lieblingsbetriebe aus Kiel und Umgebung mit den Postleitzahlengebieten 241.. und 242.. bewerten.

Außerdem wurde in diesem Jahr bereits zum dritten Mal ein Jurypreis, unabhängig von einer Teilnahme am Service Award Kiel vergeben. Eine Übersicht zu den Gewinner*innen gibt es unter www.serviceaward-kiel.de.



Foto: Jan-Michael Böckmann



Foto: Förde Fräulein

TIPP DES MONATS

AUF DIE RÄDER, FERTIG, LOS!

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

Wer es besonders sportlich angehen will, begibt sich auf die Inselumrundung mit Start in Lemkenhafen. Räder kann man sogar vor Ort leihen. Mehr Infos: fehmarnde

Noch mehr Fehmarn Feeling gibt's auf Instagram: @fehmarneeling

AUSFLUGSTIPP

NEUMÜNSTER NEU ENTDECKEN

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

gierig macht. Alte Industrie trifft hier auf moderne Kultur, entspannte Park- und süße Genussmomente. Weitere Ausflugstipps gibt es auf foerdefraeulein.de oder auf Social Media unter @foerde_fraeulein.



TIPP DES MONATS



Fotos: Förde Fräulein

Der Lebensart Newsletter

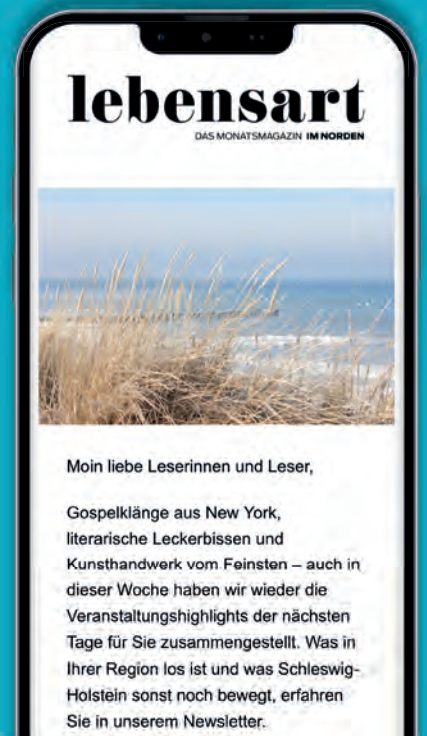
Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



Scan
me!



www.lebensart-sh.de/newsletter




Moin liebe Leserinnen und Leser,

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

EGAL WELCHES FAHRRAD DU FAHRST:
RADFAHREN MUSS NICHT WEHTUN!


RIDE SMART • FEEL COMFY



COMFYTTERS


BIKEFITTING.WORKS

ALLE INFOS:



WESTRING 256 | KIEL
WWW.COMFYTTERS.DE

**SATTEL UNBEQUEM
KNIE- ODER RÜCKENSCHMERZEN
TAUBHEITSGEFÜHLE**



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 - www.fairpreisgold.de

TAG DER RETTER

SEI DABEI -
LERNE DIE JUGEND KENNEN

02.08.2026
11 - 17 UHR
SEEBRÜCKENVORPLATZ
SCHÖNBERGER STRAND

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!









Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

DÜT & DAT

SKL GLÜCKSATLAS

KIEL SPRINGT IN DIE TOP 5

Jahr für Jahr gibt die SKL mit dem Glücksatlas ein Städteranking heraus, das deutsche Großstädte nach der Lebenszufriedenheit einstuft. Nach einem soliden zwölften Platz im vergangenen Jahr hat es Kiel in diesem Jahr auf Rang 5 im SKL Städteranking geschafft.

Laut dem Factsheet der SKL zur Kieler Platzierung beruht die hohe Platzierung vor allem auf der überdurchschnittlichen Lebenszufriedenheit der Menschen, die mit 7,34 Punkten deutlich über vielen Vergleichsstädten liegt. Alle Infos zu dem Ranking und zur Datengrundlage sowie das Factsheet sind unter www.skl-gluecksatlas.de zu finden.



Foto: Adobe Stock

KOSTENLOS INS MUSEUM

Noch bis zum 15. November können Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren mit der MuseumsCard kostenlos mehr als 130 Museen, Ausstellungen und kulturelle Bildungsorte in Schleswig-Holstein besuchen. Die MuseumsCard wird in diesem Jahr 20 Jahre alt. „Museen

machen Geschichte, Kunst und Wissenschaft erlebbar und begreifbar. Sie haben die Kraft, Kinder und Jugendliche staunen zu lassen und ihre Neugier zu wecken“, sagt Martina Harand, vom Ministerium für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur über die Aktion. Mehr Infos und alle teilnehmenden Museen finden Sie unter www.meine-museumscard.de.

Foto: MuseumsCard



Schüler*innen aus Eckernförde nahmen die ersten Karten entgegen.

LEICHTER START IN DEN SOMMER

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

Stellen Sie sich vor: Sonne im Gesicht, eine leichte Brise – und zu Hause keine vollen Schubladen mehr. Genau jetzt ist der Moment, sich von unnötigem Ballast zu befreien und entspannt in den Sommer zu starten. Alter Goldschmuck, der nicht mehr getragen wird, verschwendet Platz und Gedanken – dabei kann er Ihren Sommer verschönern.

Bei **Zeitanker** in der **Holtenauer Straße 88** verkaufen Sie Ihren Goldschmuck ganz unkompliziert. Bringen Sie Ihre Stücke einfach so mit, wie sie zu Hause liegen – ohne Termin. Vor Ort werden die Teile in Ihrer Anwesenheit

sortiert und gewogen; Sie erhalten ein transparentes Angebot und entscheiden selbst in Ruhe. Dank der aktuell hohen Ankaufpreise bekommen Sie für Ihr Gold eine ganze Menge Geld – perfekt für das, was den Sommer wirklich besonders macht: ein langes Wochenende auf Sylt, neue Balkonmöbel oder einfach ein finanzielles Polster, das gut tut. Der Ablauf ist

schnell, sicher und seriös. Kommen Sie einfach während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie zusätzlich donnerstags und freitags von 16 bis 19 Uhr. Bitte Personalausweis mitbringen.

Zeitanker • Holtenauer Straße 88, Kiel
www.zeitanker.eu



**Goldschmuck
Zahngold
Silberbesteck**
verkauft man in Kiel bei
ZEITANKER

Holtenauer Straße 88 • Kiel
montags bis freitags 10-14 Uhr
zusätzlich donnerstags und freitags 16-19 Uhr
samstags geschlossen

DAS IST LOS IM JULI SOMMER- FREUDEN

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

Foto: Adobe Stock

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



Traditionelle Holz- und Tongefäße können
Sie auf dem Sommermarkt erwerben



Schmuckstücke nach wikingerzeitlichen
Vorlagen sind beliebte Blickfänger



Auf dem Sommermarkt in Haithabu können
Sie auch Schmiedekunst bewundern

Sommermarkt in Haithabu

haithabu.de

9.-12.7.
9 bis 17 Uhr

Tickets gibt es hier:



Sommermarkt IM WELTKULTURERBE

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

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

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

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

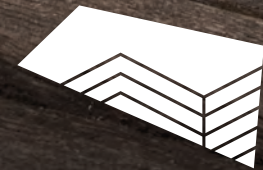
der bedeutendsten frühmittelalterlichen Handelsplätze Nordeuropas erleben. Zudem können Sie auf dem Sommermarkt in Haithabu auch ganz konkret alte Handwerks-techniken bewundern, mit den Händler*innen sowie den Kunsthandwerkenden ins Gespräch kommen und viel über die Wikingerzeit und deren Besonderheiten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

IHRE ANREISE

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

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

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



**Wikinger Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

**Welterbe
Haithabu-Danewerk**

Sparkasse

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

PROVINZIAL



„Landträume“
1. + 2. August
10 - 18 Uhr
Gut Görtz
Haus-Garten-Mode-Freizeit
 Görtz 1, 23777 Heringsdorf i. Holstein
 Eintritt 5 € / -16 J. frei freies Parken
selekt-veranstaltungen.de

DAS IST LOS



Foto: Selekt Veranstaltungen

ANZEIGE

„LANDTRÄUME“ AUF GUT GÖRTZ

Auch in diesem Jahr können sich Besucher*innen auf die Fortsetzung der „Landträume“ Gut Görtz in Heringsdorf/Ostholstein freuen. Zahlreiche Aussteller*innen aus Nah und Fern bieten hier am 1. und 2. August ihre Waren an und laden zum Stöbern, Sich-inspirieren lassen und Shoppen ein! Traditionelles Kunsthandwerk und moderne Dekorationsprojekte finden Sie in großer Auswahl, ob aus Holz oder Porzellan, Ton, Papier, in Leder oder Textil. Der Modebereich zeigt Trends mit den entsprechenden Accessoires. Es gibt Schmuck, Taschen und exklusive Wolldecken aus kleinen Manufakturen sowie Naturkosmetik und vieles mehr ... Auf dem „Gut Görtz“ lädt das „legendäre“ Hofcafé zum Schlemmen und Verweilen bei Chillout und Livemusik ein. Der Eintritt kostet 5 Euro. Kinder unter 16 Jahren zahlen keinen Eintritt. Mehr Infos unter www.selekt-veranstaltungen.de

1. und 2. August • Gut Görtz, Heringsdorf/Ostholstein



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**
 Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!
www.NABU.de/aktiv

NABU



BUND
 FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!

€ bund-sh.de/spenden

LATERNEN- FLOHMARKT

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

23. Juli, 15 bis 23 Uhr • Eckernförder Hafen



Foto: Adobe Stock



KÄSE TRIFFT WEIN



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

10. bis 12. Juli • Bootshafen, Kiel



Piratenspektakel ECKERNFÖRDE

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

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

31. Juli bis 2. August
Hafenecke, Eckernförde

Gemeinsam schaffen
WirWunder.

Jetzt
entdecken!



Sei dabei:
Mit deinem Projekt
oder deiner Spende!

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

wirwunder.de/sh



WIRWUNDER

Das Forum für Gemeinwohl der
Sparkassen in Schleswig-Holstein.



WEINFEST LABOE

Genuss trifft Lebensfreude

Vom 3. bis 5. Juli lädt das Weinfest Laboe in den idyllischen Laboeer Rosengarten ein – ein echter Eventklassiker auf dem Ostufer der Kieler Förde. Freuen Sie sich auf eine genussvolle Auszeit mit erlesenen deutschen Weinen, ausgewählten kulinarischen Spezialitäten und einem hochwertigen Live-Musikprogramm, das für die passende Atmosphäre sorgt. Die Veranstaltungsfläche im Rosengarten liegt nur einen Steinwurf von der Ostsee entfernt und begeistert mit spektakulären Sonnenuntergängen sowie einem atemberaubenden Panorama über die Kieler Förde.

3. bis 5. Juli • Rosengarten, Laboe



Foto: Adobe Stock

WIKINGERFEST AM STRAND

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

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



Foto: Adobe Stock

Bootshafen-sommer 2026

Der Bootshafensommer sorgt vom 17. Juli bis 23. August im Herzen der Kieler Innenstadt wieder für besondere Momente.



Auf der schwimmenden Bühne erleben Besucher*innen lokale Newcomer, bekannte Acts und ein abwechslungsreiches Programm aus Rock, Pop, Reggae und Klassik. Dazu gibt's leckere Snacks, erfrischende Drinks und die einmalige maritime Kulisse – das perfekte Event, um den Sommer mitten in der Stadt zu genießen.



MUSIKHIGHLIGHTS

Der Kieler Bootshafen wird wieder zur Bühne für ein musikalisches Fest der Vielfalt. Künstler*innen aus unterschiedlichsten Genres, von Punk über Klassik bis Reggae, werden vor maritimer Kulisse für den perfekten Soundtrack zur warmen Jahreszeit sorgen. Mit dabei sind sowohl lokale Newcomer*innen als auch überregional bekannte Acts.



STÄRKUNG FÜR ZWISCHENDURCH

Die Gastropartner*innen verwöhnen die Gäste mit kulinarischen Köstlichkeiten und sommerlichen Kaltgetränken. Für den kleinen und großen Hunger finden Sie vom deftigen Burger, Fischbrötchen, Pommes, veganen herzhaften Crêpes, Falafel bis zu Gyros alles, was das Herz begehrt. Als Nachtisch gibt es Eis und vegane süße Crêpes. Das Getränkeangebot geht von Klassikern wie Bier und Softgetränken über frischgemachte Cocktails und Longdrinks und reicht bis zu den unterschiedlichsten Kaffeespezialitäten. Weitere Informationen und das gesamte Programm gibt es unter www.kiel-sailing-city.de.



17. Juli bis 23. August • Bootshafen, Kiel

Fotos: Matthias Maesch (2) / Mona Traube (1) / Jan-Michael Böckmann (1)

**Bis zu 3,00 % p. a. auf
Ihrem Festgeld sichern***



Der Sommer-Zins ist da!

Der Sommer kann kommen!

Jetzt unsere attraktiven Zinsen für Ihr Festgeldkonto sichern und den Sommer entspannt genießen. Und darauf können Sie sich verlassen: keine versteckten Kosten – keine Sonderbedingungen. Unser Angebot für Sie:

- 1 Jahr: 2,50 % p. a.
- 2 Jahre: 2,75 % p. a.
- 3 Jahre: 3,00 % p. a.



* Angebot freibleibend, befristet bis zum 31.07.2026.
Mehr Information erhalten Sie über den QR-Code.

Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse

EINFACH MAL ABTAUCHEN

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



1. GROSSER PLÖNER SEE (BOSAU)

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

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

Fürs Navi: Badestelle, Strandweg 6, Bosau

2. GROSSENSEE (STORMARN)

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

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

3. SCHAALSEE (SEEDORF)

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

Fürs Navi: Badestelle am Schaalsee, Seedorf



4. HISTORISCHE BADEANSTALT EUTIN

Am Großen Eutiner See wartet ein besonderes Highlight auf Schwimmer.

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

Fürs Navi: Freibadeanstalt, Bebensundweg 1, Eutin

5. SCHLEI-UFER (ULSNIS)

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

Fürs Navi: Badestrand Ulsnis-Hagab, Strandweg, Ulsnis

6. LOHMÜHLENTEICH

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

Fürs Navi: Lohmühlenteich, Lohmühlenweg 66, Hohenlockstedt

7. NORD-OSTSEE-KANAL (HOCHDONN)

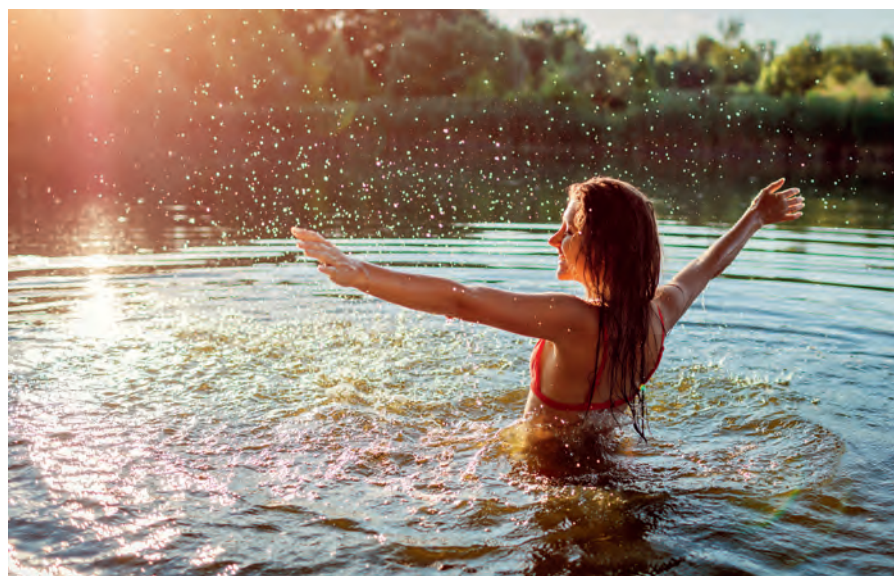
Ein außergewöhnliches Baderlebnis bietet die Badestelle „Klein Westerland“ am Nord-Ostsee-Kanal bei Hochdonn. Hier entspannen Badegäste an einem künstlich angelegten Sandstrand direkt am Rand der meistbefahrenen künstlichen Wasserstraße der Welt. Während man sich im Wasser abkühlt oder auf der Liegewiese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

Fürs Navi: Badestelle Klein Westerland, Hochdonn

8. FLUSSBAD SCHWABSTEDT

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

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



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

ERHOLUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

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

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

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



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



Fotos: Forde Fräulein / Sina Hoyer



SCHLESWIG-HOLSTEIN ZU FUSS ENTDECKEN

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

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

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

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



GENUSSVOLLE PAUSEN IN DER NATUR

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

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

DRAUSSEN SCHMAUSEN

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

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

Foto: Adabe Stock

NATUR ERLEBEN MIT PICKNICK UND PADDELSCHLAG

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



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

PADDELN ENTLANG DER EIDER

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

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

Foto: Adabe Stock

IM FLOW

AUF DEM WASSER

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



Ob als sportliche Herausforderung, entspannter Familienausflug oder kleine Auszeit in der Natur – Stand-up-Paddling fühlt sich direkt nach Urlaub an. Ein besonders schöner Ausgangspunkt für eine SUP-Tour ist das Fischerdorf Maasholm. Zwischen Schlei und Ostsee gelegen, verbindet der charmante Ort maritimes Flair mit einer außergewöhnlichen Naturlandschaft.

Von hier aus können Sie die Schlei erkunden und dabei die Ruhe des Wassers genießen. Das meist geschützte Gewässer eignet sich sowohl für Einsteiger*innen als auch für erfahrene Paddler*innen. Ein SUP kann bei der ansässigen Surfschule geliehen werden. Andere schöne Ziele für einen Ausflug per SUP sind etwa der Westensee, die Treene und die

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

Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

WASSERSPASS & ERHOLUNG

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



Foto: Fördeland Therme

FÖRDELAND THERME
WOCHENPROGRAMM

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

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





Aus der Vogelperspektive

Schauen Sie sich die Küsten, Seenlandschaften, Wälder und weiten Felder von Schleswig-Holstein doch mal von oben an. Bei einem Rundflug eröffnen sich einzigartige Ausblicke auf die Landschaft zwischen Nord- und Ostsee, die vom Boden aus oft verborgen bleiben.

Schon kurz nach dem Start werden die charakteristischen Landschaften des Nordens sichtbar: die Küstenlinien der Ostsee, die Inseln und Halligen im Wattenmeer, die zahlreichen Seen im Binnenland und die weitläufigen Felder der Geest. Für Rundflüge stehen in Schleswig-Holstein verschiedene Flugplätze zur Verfügung. Beliebte Abflugorte sind unter anderem Kiel, Lübeck, Neumünster, Rendsburg-Schachtholm, Schleswig, Husum, St. Peter-Ording sowie Flensburg-Schäferhaus. Je nach Standort führen die Flugrouten über die Ostseeküste, die Schlei, die Holsteinische Schweiz, den Nord-Ostsee-Kanal, die Nordseeinseln oder die beeindruckenden Naturlandschaften des Binnenlandes.

HERZENSORTE VON OBEN

Viele Anbieter ermöglichen individuelle Rundflüge, bei denen Sie Ihre Wunschroute mit dem Piloten oder der Pilotin abstimmen können. So können Sie etwa Ihren Heimatort, Lieblingsorte oder besondere Sehenswürdigkeiten aus der Vogelperspektive entdecken. Auch Fotografie-Begeisterte kommen dabei auf ihre Kosten, denn die Aussicht bietet zahlreiche außergewöhnliche Motive.

Filou

Restaurant am Meer

Herzlich willkommen am Schönberger Strand!



donnerstags ab 17 Uhr
auf der Filou-Terrasse:

Spanferkel

zart und knusprig –
dazu Krautsalat
und hausgemachtes
Zwiebelbrot

21,50 €



Sonntag, 18. Oktober – 19:00 Uhr



Travestie Show

mit den »Double Dees« – Live-Gesang,
Comedy und Tanzeinlagen – vorab ein
Willkommensstößerchen – 42 € p. P.

Sonntag, 8. November – 18:00 Uhr



Magic Dinner

Jeff de Fire verzaubert seine Gäste mit
vielen neuen Tricks. Dazu gibt es defti-
gen Grünkohl mit allem drum und dran,
inklusive Kieler Sprotte – 59 € p. P.

Promenade 18 • 24217 Schönberger Strand
Telefon 04344 - 414848 • E-Mail: kontakt@filou-ostsee.de

5 ORTE

DIE SCHLESWIG-HOLSTEIN ZUM ERLEBNIS MACHEN

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

Friedrichstadt

Little Amsterdam im Norden

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

Neustadt in Holstein

Altstadtcharme und Meeresluft

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

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

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



Lübeck

Mehr als nur Marzipan

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



Flensburg

Norden im besten Sinne

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



St. Peter-Ording

Weite, die den Kopf frei macht

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



Präsentiert vom
Förde Fräulein

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

EBBE UND FLUT

UND DIE SACHE MIT DEM „KARUSSELL-SCHWUNG“

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

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

DIE WASSERDECKE

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

DER MOND – EIN RIESENMAGNET

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

DIE FLIEHKRAFT ODER DER „KARUSSELL-SCHWUNG“

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

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



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

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

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

VON MARION LASS

DIE ERDE DREHT SICH

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

WAS HAT DIE SONNE DAMIT ZU TUN?

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



Fotos: Adobe Stock

TWÜSCHEN BINNENLAND UN WATERKANT



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

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

WAS IST MIT DER OSTSEE-TIDE?

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

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

DIE OSTSEE – EINE PFÜTZE

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

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

DAS NADELÖHR

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

ZWEI VERSCHIEDENE MEERE

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

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



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

Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



ASR
FRYER
Club

4.7 ★

ASR FRYER Club

Dein Airfryer.
Dein Club. Deine App.

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

www.airfryer.club/welcome-regio

EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!



Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

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

VORFREUDE UND FERNWEH

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

REISEINSPIRATION: SOLO UNTERWEGS

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

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

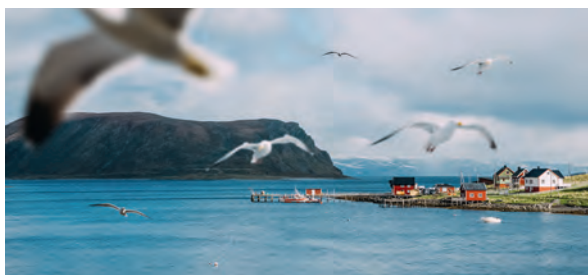
sich selbst besser kennenzulernen. Herausforderungen werden eigenständig gemeistert, Entscheidungen selbst getroffen und neue Situationen mit Offenheit angenommen. Das stärkt das Selbstvertrauen und eröffnet oft völlig neue Perspektiven – auf die Welt und auf das eigene Leben. Dabei muss eine Soloreise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



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

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

Foto: Adobe Stock



ANZEIGE

MITTSOMMER AUF DEN HURTIGRUTEN

Erleben Sie Norwegen auf besonders intensive Weise – komfortabel in der Gruppe und entlang der schönsten Routen des Landes. Die Reise beginnt in Kiel und führt über Oslo mit der berühmten Bergenbahn durch spektakuläre Gebirgslandschaften nach Bergen. Dort gehen Sie an Bord der legendären Hurtigruten, die entlang der beeindruckenden Küste mit ihren Fjorden, malerischen Städten und kleinen Häfen verkehrt. Gerade zur Mittsommerzeit zeigt sich Norwegen von seiner schönsten Seite: Lange, helle Tage, goldenes Licht und die besondere Stimmung der Mitternachtssonne machen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die Rückfahrt erfolgt mit der Dovrebahn nach Oslo, vorbei an unberührter Natur und wilden Landschaften. Anschließend bringt die Color Line Sie entspannt zurück nach Kiel. Freuen Sie sich auf eine gelungene Kombination aus Bahn- und Seereise. Sie interessieren sich für diese Reise? Die Urlaubsexperten des **ADAC Reisebüros in Kiel** freuen sich auf Ihren Besuch! Mehr Infos unter www.adac-sh.de oder Tel.: 0431 / 6602 141.

Foto: Adobe Stock

ADAC Gruppenreise

Mit Hurtigruten zum Nordkap



Reisetermin:
20.06. – 04.07.27

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

Entlang der faszinierenden Fjorde mit der MS Nordkapp

ab/bis Kiel

Inklusivleistungen z.B.:

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

Ihr Bonus: 2500 NOK Erlebnisbudget* pro Person

Buchbar in Ihrem ADAC Reisebüro Kiel
Saarbrückenstr. 54 24114 Kiel
0431 6602142 reise@sho.adac.de

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

ADAC

FREIHEIT auf vier Rädern

MIT SÜVERKRÜP CAMPER SPONTAN
INS ABENTEUER STARTEN



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

MIETEN SCHON AB EINEM TAG

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

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

DER PASSENDE CAMPER FÜR JEDES REISEERLEBNIS

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

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

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





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

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



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

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

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



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

Hier geht's direkt zu den Campern:



RENAULT AUSTRAL FULL HYBRID E-TECH



ab
mtl. leasen **222 €**

inklusive Überführung und Zulassung

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

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





Verirren leicht gemacht

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



RÄTSELSPASS ZWISCHEN BEERENFELDERN

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

1 MAISLABYRINTH GUT OESTERGAARD

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



3

BARFUSS DURCHS LABYRINTH

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



4

ZWISCHEN WEISSDORN UND WILDROSEN

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

VERIRRT IN DER PROBSTEI

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



6

IRRWEGE AN DER NORDSEE

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



TIERSCHUTZ ZUM MITMACHEN LERNEN MIT HERZ & PFOTE



Das Tierheim Uhlenkrog macht Tierschutz für Kinder und Jugendliche erlebbar – mit abwechslungsreichen Nachmittagen im Jugendhaus und tierischem Unterricht direkt im Klassenzimmer.

Wie pflegt man ein Haustier artgerecht? Was brauchen Wildtiere, die in Not geraten sind? Und wie hängt das alles mit unserer Umwelt zusammen? Wer die Natur verstehen und schützen will, steht vor vielen spannenden Fragen. Damit Tierschutz für die jüngere Generation von Anfang an zu einer echten Selbstverständlichkeit wird, öffnet das Kieler Tierheim Uhlenkrog seine Türen für ein abwechslungsreiches Programm. Hier lernen die Kids spielerisch, welche Verantwortung mit dem Wunsch nach einem eige-

nen Haustier einhergeht, und entwickeln ein echtes Gespür für die Bedürfnisse von großen und kleinen Tieren.

LERNEN IM JUGENDHAUS

An zwei Donnerstagen im Monat verwandelt sich das vereinseigene Jugendhaus von 16 bis 17:30 Uhr in eine lebendige Zentrale für den guten Zweck. Hier tauchen Kids in wechselnde Themenwelten ein. Mal stehen kuschelige Heimtiere im Fokus, mal geht es um den Schutz von Wildtieren in Not, um Nutztiere oder die

Jugendtierschutz ist wichtig – dafür lernen Kinder und Jugendliche im Tierheim Uhlenkrog Wichtiges über Haus- und Wildtiere.





Ob Hund oder Meerschweinchen: Jede Tierart hat eigene Bedürfnisse, die im Jugendprogramm hautnah vermittelt werden.



Umwelt. Natürlich kommt auch die Praxis nie zu kurz: Ein Besuch bei den Heimbewohnern, Streicheleinheiten und gemeinsames Spielen gehören fest dazu. Da es sich nicht um eine feste Gruppe handelt, entscheidet jeder selbst, wann Zeit und Lust da sind.

EINFACHE ANMELDUNG

Das Prinzip ist denkbar unkompliziert: Die Anmeldung gilt immer für die jeweils nächste Veranstaltung laut Kalender. Nach Abschluss einer Aktion wird das Fenster für das folgende Treffen geöffnet. Eltern müssen lediglich das Anmeldeformular und eine Haftungserklärung von der Website herunterladen. Die ausgefüllten Dokumente gehen per E-Mail an jugendarbeit@tierheim-kiel.de, und das Team

schickt schnellstmöglich eine Bestätigung. Da eine Mindestteilnehmerzahl nötig ist, sichert eine rechtzeitige Anmeldung den Platz. So bleibt das Angebot für alle Familien flexibel.

AB INS KLASSENZIMMER

Weil Tierschutz auch in der Schule keine graue Theorie sein sollte, kommt das Tierheim-Team jetzt sogar direkt in die Kieler Klassenzimmer. Das Angebot richtet sich an Schulklassen aller Altersgruppen und deckt eine breite Palette ab

– von der artgerechten Haltung bis zum Schutz bedrohter Lebensräume. Für Lehrerinnen und Lehrer ist dies eine einfache Möglichkeit, authentischen Tierschutz direkt in den Unterricht zu integrieren, ganz ohne den großen Aufwand eines Schulausflugs.

Ob in der Schule oder beim abwechslungsreichen Nachmittag im Jugendhaus – das Tierheim Uhlenkrog zeigt, wie spannend Wissen über Tiere und Natur vermittelt werden kann.

Igel gehören zu den häufigsten Wildtierpatienten und benötigen fachkundige Pflege, bevor sie ausgewildert werden können.



Fotos: Tierheim Uhlenkrog

INFOS & ANMELDUNG

Das Kinder- und Jugendprogramm des Tierheims Uhlenkrog öffnet an zwei Donnerstagen im Monat von 16 bis 17:30 Uhr die Türen des Jugendhauses. Anmeldung ist möglich per E-Mail an jugendarbeit@tierheim-kiel.de an Bettina Möller. Die dafür erforderlichen Formulare stehen auf der Tierheim-Website zum Download bereit. Auch der Tierschutzunterricht kann per E-Mail angefragt werden. Mehr Infos unter www.tierheim-kiel.de.



Beratung in herausfordernden Lebenssituationen

Karen Schönemann begleitet Menschen in herausfordernden Lebenssituationen mit Empathie, Offenheit und fachlicher Kompetenz.

Als Diplom-Sozialpädagogin sowie Ehe-, Familien-, Paar- und Lebensberaterin begleitet Karen Schönemann Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, bei persönlichen Veränderungsprozessen sowie bei Fragen rund um Partnerschaft, Familie und persönliche Entwicklung. In einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre unterstützt sie dabei, Gedanken und Gefühle zu sortieren, Zusammenhänge besser zu verstehen und neue Perspektiven zu entwickeln. Ziel ist es, Klarheit zu gewinnen, eigene

Ressourcen zu stärken und stimmige Entscheidungen für den weiteren Weg zu treffen.

BERATUNG MIT HERZ

Ihre Arbeit zeichnet sich durch Empathie, Authentizität und eine respektvolle Haltung aus. Sie begegnet jedem Menschen mit Offenheit und der Überzeugung, dass Veränderung dadurch entsteht, sich der Dynamik hinter dem Problem bewusst zu werden. Ein besonderer Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Aufstellungsarbeit. Mithilfe von Sym-

bohlen, Figuren oder Menschen können innere Prozesse, Beziehungsmuster und verborgene Dynamiken bewusst gemacht werden. Dies löst emotionale Blockaden und öffnet für Neues.

SEMINAR „MUTTER-TAGE“

Im Seminar „Mutter-Tage“ im Strandhotel in Strande am 7. und 8. November ist Karen Schönemann für Mütter da, die durch ihre Kinder an eigene Themen ihrer Biografie erinnert werden und diese Muster erforschen wollen. Mehr Infos unter www.beratung-schoenemann.de.

Fotos: Karen Schönemann



Beratung Schönemann
empathisch | authentisch | wertschätzend

Karen Schönemann

- ◆ Diplom Sozialpädagogin
- ◆ Paar- und Lebensberaterin
- ◆ Coach und Kursleiterin
- ◆ Elternberatung

*„Jede Mutter war
einmal Tochter.
Wie die Beziehung
zu deinem Kind ein
Schlüssel zu dir
selbst wird.“*

Mutter-Tage: 07.-08.11.2026
Strandhotel
Strandstraße 21 • Strande



BUNT, BUNTER, UBUNTU!

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

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

CIRCUS FÜR ALLE

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

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

CIRCUS UBUNTU AUF TOUR

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

Foto: Leonhard Peters



TIPPS FÜR KIDS – ONLINE LESEN ODER REAL DURCHBLÄTTERN

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

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

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

Das Magazin können Sie bequem online lesen – auch unterwegs: www.tippsfuerkids.de. Nutzen Sie diese Ausgabe als eine Einladung, den Alltag für einen Moment zu vergessen und wertvolle Erinnerungen zu sammeln. Denn am Ende sind es genau diese Erlebnisse, von denen wir uns noch im Winter beim Abendbrot erzählen werden!



HIER GEHT'S ZUM
ONLINE-MAGAZIN



Eis KALT

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

SCHOKOLADEN-CHILI-EIS

ZUBEREITUNGSZEIT:
1 STD. ZZGL. 3 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

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

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

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

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

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



SEMIFREDDO AUS WEISSER SCHOKOLADE

MIT BLAUBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT:
1 STD. ZZGL. 8 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

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

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

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

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

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

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

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





MINZ-LIMETTEN-SORBET

ZUBEREITUNGSZEIT:
45 MIN. ZZGL. 1 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

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

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

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

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

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



KEINE EISMASCHINE?

KEIN PROBLEM!

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

BEERENSTARKER SOMMER

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

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

GENUSSVOLLE HOF-EVENTS

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

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

HOFLADEN UND HOFCAFÉ HABEN AM 25. JULI GESCHLOSSEN!



Fotos: Bauernhofeis Steffens

Bauernhof-Eis

Das Geschmackserlebnis direkt vom Bauernhof



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

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

Die ganz besondere Eisverkostung
Freitag: 17.07.26. 18 Uhr
Freitag: 07.08.26. 18 Uhr
Freitag: 21.08.26. 18 Uhr
Freitag: 04.09.26. 18 Uhr
Freitag: 25.09.26. 18 Uhr

Nur mit Anmeldung

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

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

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

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

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





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

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

54.428N  10.169E

EISWERK SCHILKSEE



- Eis aus eigener Herstellung, ohne künstliche Farbstoffe, mit natürlichen Zutaten und regionalen Milchprodukten.

In der
Saison täglich
ab 10.00 Uhr
geöffnet

Fliegender Holländer 19 • 24159 Kiel
Tel. 0431-373443
www.eiswerk-schilksee.de

EISKALTER GENUSS

Echtes Handwerk verspricht das **Eiswerk Schilksee** in Kiel. Seit über 50 Jahren wird hier Eis aus natürlichen, meist regionalen Zutaten hergestellt – ganz ohne künstliche Farbstoffe. „Frische Vollmilch und Sahne sind die Basis für unsere klassischen Eissorten à la Vanille oder Stracciatella, aber auch die Sorbets enthalten nur das, was notwendig ist, um guten Geschmack – auch für Veganer*innen und Allergiker*innen – zu kreieren“, so das Eiswerk-Team. Wer es lieber heiß mag, bekommt hier auch Cappuccino, Tiger Spice Chai oder Tee-Variationen. Und Eis und Eistorten für Veranstaltungen jeder Art können auf Bestellung abgeholt werden – verpackt in passenden Behältern, damit alles schön kalt bleibt. www.eiswerk-schilksee.de



Foto: Eiswerk Schilksee

ERFRISCHUNG TO GO



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

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

Fotos: Mepal



In wunderschöner Atmosphäre bereiten Ihnen Michal Huk und sein Team einen unvergesslichen Aufenthalt.

IHRE FEIER IN STILVOLLEM AMBIENTE

Was halten Sie von einer Feier in den Bergen? Es muss ja nicht gleich ein Zweitausender sein. Im Städtedreieck Eckernförde, Rendsburg und Schleswig liegen die Hüttener Berge. Mittendrin erhebt sich der 98 Meter hohe Aschberg – Heimat des **Panorama Hotels Aschberg**.

HEIRATEN & FEIERN AN EINEM ORT

Ob Geburtstag, Taufe, Hochzeit, Tagung, Jubiläum oder Festlichkeit aller Art: Hier sorgt der Weitblick für neue Perspektiven, fördert den Austausch und macht besondere Anlässe unvergesslich. In exklusiver Lage auf dem Aschberg werden Gäste herzlich empfangen. Für Veranstaltungen mit bis zu 80 Personen stehen passende Räumlichkeiten zur Verfügung – inklusive eines beeindruckenden Ausblicks über die Hüttener Berge. Saisonale Köstlichkeiten und regionale Spezialitäten aus dem Huk's Restaurant runden jede Feier kulinarisch ab. Küchenchef und Geschäftsführer Michal Huk verbindet Kreativität mit handwerklichem Können und bringt seine Gerichte kunstvoll auf den Teller. Das erfahrene Serviceteam begleitet Veranstaltungen aufmerksam und kompetent – von der Planung bis zur Durchführung.

ausklingen, bevor am nächsten Morgen ein genussvolles Frühstück im Huk's Restaurant den Aufenthalt abrundet.

Die Veranstaltungsräume eignen sich auch für standesamtliche Trauungen durch das Amt Hüttener Berge. Ohne zusätzliche Fahrten lässt



In Huk's Restaurant verschmelzen erstklassige Produkte aus der Region und wahre Handwerkskunst zu kulinarischen Freuden.

sich die Trauung direkt vor der eindrucksvollen Kulisse der Hüttener Berglandschaft feiern. Anschließend bieten die großzügigen Veranstaltungsräume mit Blick auf den Naturpark Hüttener Berge Platz für unvergessliche Feiern.

TAGEN MIT WEITSICHT

Ob Seminar, Meeting oder Präsentation – das Panorama Hotel Aschberg bietet ideale Voraussetzungen für professionelles Arbeiten. Zwei Veranstaltungsräume für bis zu 80 Personen sind funktional ausgestattet, unter anderem mit LCD-Projektor, Beamer, moderner Lichttechnik und BOSE-Soundsystem. Der weite Blick über die Hüttener Berge schafft zudem Raum für neue Ideen und inspiriert zu kreativen Gedanken. Verschiedene Tagungsangebote ermöglichen einen besonderen Rahmen für erfolgreiche Veranstaltungen. Nach einem produktiven Arbeitstag laden die Lounge oder ein rustikales Barbecue unter freiem Himmel zum entspannten Ausklang ein. Informationen zu den Tagungsräumen erteilt gerne Aileen Olias du Bosque unter Tel.: 0157 / 7355 9393 oder 04353 / 99 8000-18 sowie per E-Mail an sales@panorama-aschberg.de.

Panorama Hotel Aschberg
Aschberg 3, 24358 Ascheffel
Tel.: 04353 / 99 8000-10
www.panorama-hotel-aschberg.de

REGIONALER HOCHGENUSS BEI „KÄSE TRIFFT WEIN“

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



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

VIELE BETRIEBE VON GUTES VOM HOF.SH DABEI

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



GUTES VOM HOF.SH

DIESE BETRIEBE SIND DABEI!

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

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



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



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

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

REBEN-ÜBERRASCHUNG AUS DEM NORDEN

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

KÄSE- UND WEINVERKOSTUNGEN

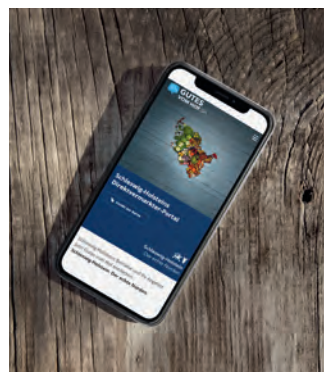
Wer tiefer in die Materie eintauchen möchte, geht auf dem Ponton direkt an Bord: Unter der Leitung von Dipl. Käsesommelier Markus Bornholdt (alias Käpt'n Cheese) finden exklusive Käse- und Weinverkostungen statt. Hier heißt es schnell sein: Während die Termine am Freitag und Samstagnachmittag bereits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

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

AKTIONEN IM GUTES VOM HOF.SH-ZELT

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

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



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

CHARITY-AKTION VON „IM NORDEN GEWACHSEN“

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



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

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

TRENDIGE BADEMODEN

Sonne, Sand und Silhouetten

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

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

GUT GEBUNDEN
Pareo von LSCN by LASCANA



RETRO
Bandeautop-
mit Wellen-
muster, LSCN
by LASCANA



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



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



TIME TO SHINE
Salbeigrauer Mono-
kini vom LSCN by
LASCANA

BLUMIG
Badeanzug
mit Raffung
von LSCN by
LASCANA



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

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



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

Fotos: LASCANA / Lizenzmarken



BADEMODE FÜR GROSSE CUPS

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

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

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

Damit Opfer nicht hilflos bleiben.
Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:
www.weisser-ring.de

Simone Thomalla

MODE & BEAUTY

SELBSTGENÄHT IM SOMMER

MUSSELIN-LIEBE



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

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

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

Cover: EMF

ANZEIGE

EDLE EINZELSTÜCKE MIT CHARAKTER

Im **Werkstatt-Café Kiel** entstehen seit 45 Jahren handgefertigte Schmuckstücke – entworfen im Atelier oder präzise nach Ihren Vorstellungen. Ob Trauringe, individuelle Anfertigungen, Umarbeitungen geliebter Stücke oder fachgerechte Reparaturen: Die Goldschmiedewerkstatt von Inhaberin Sandra Prill, geführt in dritter Generation, verbindet traditionelle Handwerkskunst mit klarer Formsprache und viel Liebe zum Detail. Pünktlich zum Sommer sind neue, handgefertigte Lieblingsstücke im Werkstatt-Café eingezogen. Aktuelle Informationen zur Werkstatt und zum Café (derzeit nicht geöffnet) unter: www.werkstattcafe-kiel.de

Leicht und luftig, passend zur bevorstehenden Sommerzeit: Dieses Paar besteht ebenfalls aus Sterlingsilber.

Diese Ohrhinge sind echte Hingucker aus Sterlingsilber, vergoldet, Durchmesser 60mm.

Fotos: Werkstatt-Café

Werkstatt Café



Goldschmiede & Galerie · Dahlmannstr. 11
Tel. 0431 - 9 18 65 · www.werkstattcafe-kiel.de

SOMMER IM FLAKON

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

FRUCHTIG-FRISCH



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

- Biotherm:** Les Eaux Eau Vitaminée Impulsion Citron
- Hermès:** Un Jardin Sur le Nil (unisex)
- Lancôme:** Ô de Lancôme

AQUATISCH



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

- Fico di Amalfi:** Acqua di Parma Blu Mediterraneo (unisex)
- Guerlain:** Aqua Allegoria Rosa Verde
- Amouage Lineage** (unisex)
- Laura Biagiotti:** AQVE ROMANE Rubus Maris

BLUMIG



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

- Prada:** Paradoxe Virtual Flower
- Gucci:** Flora Gorgeous Gardenia
- Viktor&Rolf:** Flowerbomb
- Chloé:** Nomade
- Lancôme:** La vie est belle

Fotos: Adobe Stock

Sommerlooks AMFUSS

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

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

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

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



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



Alle Styles gesehen auf stevemadden.de

Fotos: STEVE MADDEN

GIB STOFF! FÜR DEN SOMMER

*Wenn die Temperaturen steigen, darf nichts kleben oder scheuern.
Jetzt brauchen wir Kleidung, die luftig ist und sich angenehm anfühlt.
Diese Stoffe sind im Sommer besonders begehrt – aus gutem Grund:*



LEINEN Die Naturfaser Leinen ist extrem atmungsaktiv, saugfähig und wirkt kühlend, weil sie Feuchtigkeit schnell aufnimmt und wieder abgibt. Leinen besticht durch Langlebigkeit, da das Material ziemlich robust ist, dadurch aber wenig elastisch und schnell knitterig.

MUSSELIN Musselin bringt dieselben Pluspunkte wie Leinen mit, aber in softerer Form. Das leicht gekreppte Gewebe ist atmungsaktiv, saugfähig und fühlt sich selbst bei Hitze kühl und weich an. Trotz der sanfteren Textur ist Musselin ebenfalls erstaunlich strapazierfähig – ideal für luftige Blusen, Kleider oder Tücher, die man den ganzen Tag tragen möchte.

VISKOSE Die Viskosefaser basiert auf dem Pflanzstoff Zellulose, ist atmungsaktiv, antistatisch und liegt angenehm soft auf der Haut. Sie fällt geschmeidig und sorgt für Bewegung im Outfit. Im Vergleich zu Leinen oder Musselin ist Viskose etwas weniger strapazierfähig, punktet dafür aber mit Eleganz und Komfort, wenn es leicht und luftig sein soll.

BAUMWOLLE Baumwolle ist hautfreundlich, robust und luftdurchlässig. Je nach Webart reicht die Auswahl vom feinen Popeline-Hemd bis zum lockeren T-Shirt. Baumwolle fühlt sich angenehm natürlich an, ist pflegeleicht und macht die Sommergarderobe angenehm unkompliziert.

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



Das Glanz & Gloria Team (v.l.n.r.): Sabrina, Angelika und Sandra

18 JAHRE Glanz & Gloria

LIEBLINGSSTÜCKE NUR FÜR DICH

Glanz & Gloria in Bordsesholm verzaubert seit nun 18 Jahren Kund*innen aus nah und fern – und feiert in diesem Jahr seine stilvolle „Volljährigkeit“.

Was einst als Idee von einem eigenen Laden begann, ist heute eine bunte und inspirierende Lieblingsstückewelt von Sabrina John und ihrem Team im Herzen von Bordsesholm geworden. Seit 18 Jahren steht der Concept Store für skandinavische Lebensart, nachhaltige Mode, besondere Geschenkartikel und stilvolle Wohnaccessoires. Mit viel Liebe zum Detail und einem Gespür für das Besondere werden von dem Team Kollektionen für die Kund*innen ausgewählt – immer auf der Suche nach einzigartigen Lieblingsstücken zum Verlieben, Verschenken und Glückseligkeit. Kund*innen entdecken hier nordische Damenmode und Accessoires, Schmuck, Naturkosmetik sowie Mitbringsel und Geschenkartikel. Der Fokus liegt auf Nachhaltigkeit und Fair Fashion – bevorzugt von regionalen Unternehmen und kleinen Manufakturen. Auch in herausfordernden Zeiten wurde nicht davor gescheut, neue Wege zu gehen: Seit der Corona-Pandemie gibt es zusätzlich einen Onlineshop.

Unter www.lieblings-stuecke.shop kann man rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche, nach Herzenslust shoppen – bequem von überall und international. Herzlich willkommen in der kunterbunten Welt von Glanz & Gloria. Das Team freut sich auf Ihren Besuch – vor Ort und online. Weitere Informationen unter Tel.: 04322 / 88 87 27 oder www.lieblings-stuecke.shop.

Wir bedanken uns von Herzen bei all unseren treuen Kundinnen und Kunden, die uns in den vergangenen 18 Jahren begleitet haben. Ohne Ihre Unterstützung wäre diese Erfolgsgeschichte nicht möglich gewesen.

Das Team von Glanz & Gloria

**NEUE
ÖFFNUNGS-
ZEITEN AB JULI**
Mo - Fr 10.00 - 18.00
Sa 10.00 - 13.00



Schmuck –
Manufaktur
GUBO

ANZEIGE

Luna Cards –
nordisch, bunt
und besonders



Skandinavische
Geschenkartikel
von IB Laursen

Dänische
Kerzen und
Dekoartikel



Caps und stylische Mode
von Armedangels



Sommeroutfit
von Blueberry



Glanz & Gloria

Lieblingsstücke



Fairfashion &
Scandic Lifestyle



Unsere neuen Öffnungszeiten ab Juli 2026:

Mo.-Fr.: 10-18 Uhr • Sa.: 10-13 Uhr

Mühlenstraße 1 • 24582 Bordsesholm

DIE SCHNEIDERIN DER TRÄUME

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

VON MARION LASS



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

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

AUF DEM MASKENZAUBER HAT'S GEFUNKT

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

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

Marlies Harms

RECHERCHEN UND STOFFSUCHE

Hinter jedem Kleid steckt eine kleine Recherche. Die Rentnerin überlässt nichts dem Zufall und ergründet historische Fragen wie: „Was trug man damals eigentlich unter der Robe?“ Neben den Materialien bringen die Eheleute viele Inspirationen für die textilen Kunstwerke von ihren Reisen mit – an die 50 Länder haben sie bereits gemeinsam bereist. Aus Japan importierte die 68-Jährige edle Kimono-Seide und japanische Baumwollstoffe, die sie in ein detailreiches Wikingerkleid eingearbeitet hat. „Die Wikinger waren sehr bunt angezogen. Ich habe die Stoffe aus Japan integriert – und ich liebe das Ergebnis“, schwärmt sie. Diese besonderen Kleider trägt sie übrigens auch im normalen Alltag. „Ja, warum denn nicht?“ Die Materialbeschaffung ist allerdings nicht immer einfach. „Richtig gute Stoffe für Barock- oder Renaissance-Kleider zu finden, ist unglaublich schwer“, erklärt Marlies Harms. Samt, Seide und echter Damast sind bei den edlen Roben gefragt. Die liegen nicht überall aus. Wenn alle Stricke reißen, wird auch schon mal ein hochwertiger Gardinenstoff umfunktioniert. Oft wendet sich Marlies Harms aber auch an die

wenigen Unternehmen, die sich auf historische Stoffe oder Hüte spezialisiert haben.

IDEEN BEI AUSFLÜGEN UND REISEN

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

HANDWERKLICHES GESCHICK LIEGT IHR IM BLUT

Das Talent dafür hat sie von ihrer Mutter. Die führte eine Änderungsschneiderei, bei der sich Marlies Harms schon früh Kniffe anschauen durfte. Heute vervollständigt sie ihr Wissen durch Videos auf Instagram und YouTube. Wie viel Arbeit in den Kleidern steckt, zeigt ihr Ausflug zum Jane-Austen-Festival im südeinglichen Bath. Passend zum Filmklassiker „Stolz und Vorurteil“ schneiderte sie ein Outfit der Regency-Epoche (1810–1820). „Das Überkleid ist mit



Als „Blaue Fee“ begann Marlies Harms vor zehn Jahren ihre Reise in die Welt der Fantasie-Kostüme und Gewänder.

gefühlten tausenden kleinen Röschen bestickt – das war wahnsinnig aufwendig“, sagt sie. „Aber es hat sich gelohnt!“

SISSI-KLEID IN ARBEIT

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

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



GEWÄNDER UND KOSTÜME – LIVE UND IN FARBE

Sie können Marlies Harms und ihre prachtvollen Gewänder live erleben:

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

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

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

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

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



Warum „Longevity“ unser Leben revolutioniert

DIE KUNST, JUNG ZU BLEIBEN

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

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

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

DIE WISSENSCHAFT VOM BIOLOGISCHEN ALTER

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

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

DIE 4 SÄULEN DES MODERNEN LONGEVITY-LIFESTYLES

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



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



Auch gesundes Essen trägt selbstverständlich zur Langlebigkeit bei.

ERNÄHRUNG

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

BEWEGUNG

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

SCHLAF UND REGENERATION

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

STRESS GUARD

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

INVESTIEREN SIE IN IHRE ZUKUNFT

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

Johanniter Wunsch-Ambulanz

Wir erfüllen letzte sehnliche Wünsche



Jetzt spenden!



Krankenpflegeteam
kptkiel

Ihr ambulanter Pflegedienst

Ringstraße 19-21 | 24114 Kiel
Telefon 0431 260 40 60
 info@kpt-kiel.de | www.kpt-kiel.de



SELBSTBESTIMMT UND ZU HAUSE

So lange wie möglich im eigenen Zuhause bleiben – das wünschen sich viele Menschen – auch bei Krankheit oder im Alter. Pflege vor Ort macht diesen Lebensabend möglich.

„Immer mehr Menschen möchten trotz Einschränkungen durch das Alter oder durch Krankheiten in den eigenen vier Wänden bleiben“, weiß Tanja Schlüter aus über 20-jähriger Pflegeerfahrung. Die Selbstbestimmtheit ihrer Patient*innen zu erhalten ist ihr ein großes Anliegen. Mit ihrem engagierten Dela Cura-Team ist Tanja Schlüter in der ambulanten Pflege im Bereich Elmschenhagen, Schwentinnental, Preetz und Wellsee sowie auf dem Kieler Ostufer für ihre Kund*innen im Einsatz. „Wer bei uns ist, bekommt mehr als Pflege, denn neben der Behandlungs- und der Verhinderungspflege unterstützen wir auch im Haushalt, erledigen

Einkäufe und führen Beratungsgespräche“, so die Geschäftsführerin der **Dela Cura GmbH in Kiel**. Seit dem 1. April 2026 ist das Unternehmen sogar Ausbildungsbetrieb und freut sich, Menschen für diesen Beruf begeistern zu dürfen. „Fragen Sie gerne an!“, freut sich das Team. Infos unter Tel.: 0431 / 97 99 94 30 sowie unter www.betreuung-pflege-kiel.de.



Dela Cura GmbH
Preetzer Chaussee 130, 24146 Kiel

Dela Cura-Geschäftsführerin Tanja Schlüter ist mit ihrem Team in der ambulanten Pflege tätig und unterstützt die Menschen in ihren eigenen vier Wänden.



Foto: Dela Cura GmbH

„Begleiten, leiten und führen mit Herz!“

Der perfekte nächste Schritt auf Ihrem Karriereweg!



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

SENIORENGERECHTES WOHNEN? JA!

Seniorengerechtes Wohnen? Das geht im **Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg in Neumünster!** 69 Wohnungen über vier Etagen verteilt – das scheint auf den ersten Blick groß. Dennoch werden hier der Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl groß geschrieben. Für Freizeitaktivitäten ist gesorgt: Ob die Gymnastikrunde oder doch etwas Kreatives – für Jede*n ist etwas dabei, natürlich nur, wenn es gewünscht ist. Zu den Festen auf der geräumigen Dachterrasse lädt die Betreuung regelmäßig ein und so können alle gemeinsam in bunter Runde schöne Stunden verbringen. Durch die Stadtnähe können die Mieter*innen weiterhin Einkäufe eigenständig tätigen und somit die Selbständigkeit beibehalten. Auch Pkw-Stellplätze sind vorhanden. „Falls Sie Interesse an einer Wohnung haben, rufen Sie gerne an und vereinbaren einen Besichtigungstermin“, lädt das Team ein.



Foto: Haus Schleusberg

EINE GANZ BESONDERE REISE

Emma Heming Willis teilt ihren persönlichen Weg bei der Pflege ihres an Demenz erkrankten Ehemanns Bruce Willis.



Cover: Kailash Verlag

Die Erkrankung von Schauspieler Bruce Willis an einer frontotemporalen Demenz hat seine Familie bewusst mit der Öffentlichkeit geteilt. Wie Emma Heming Willis einen Weg gefunden hat, die Erkrankung ihres Mannes anzunehmen, beschreibt sie in ihrem Buch „Eine ganz besondere Reise“.

WEGWEISER FÜR ANGEHÖRIGE

Neben ihrer und Bruce` Geschichte ist das Buch vor allem ein Wegweiser für alle, die sich mit der Pflege eines Angehörigen

mit Demenz oder einer anderen schweren Krankheit konfrontiert sehen. Anhand ihrer eigenen Erfahrungen zeigt die Autorin auf, was ihr den Umgang mit der Diagnose erleichtert und wie sie gelernt hat, ihre Emotionen, ihre Wut, ihre Trauer zu bewältigen. Sie schildert, wie schwer es ihr und vielen Pflegenden fällt, sich selbst die nötige Selbstfürsorge zuzugestehen. Zu diesen Themen sucht sich Emma Rat bei führenden Expert*innen und lässt diese wissenschaftlichen Erkenntnisse ins Buch einfließen.

ENGAGEMENT FÜR AUFKLÄRUNG

Emma Heming Willis ist ehemaliges Model. Sie und Bruce Willis haben zwei gemeinsame Töchter. Seit bei Bruce Ende 2022 Frontotemporale Demenz (FTD) diagnostiziert wurde, engagiert sich Emma Willis für Aufklärung und wurde zur Stimme von betroffenen Familien.

**Eine ganz besondere Reise,
Emma Heming Willis, Kailash Verlag,
352 S., 24 Euro**

ANZEIGE

SYSTEMISCHE BERATUNG – KLARHEIT FINDEN

„Blüht eine Blume nicht, mache ich nicht die Blume selbst dafür verantwortlich. Ich betrachte die Qualität des Bodens, des Wassers und des Lichts“, sagt Martina Hessler. Sie ist systemische Beraterin, systemische Paar- und Familientherapeutin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie in Lutterbek und betrachtet den Menschen eingebunden in sein soziales Umfeld. „Unsere Herkunftsfamilie und die Systeme des Großwerdens mit ihren Regeln und Rollen nehmen Einfluss auf unsere Eigenwahrnehmung

und die Art und Weise, wie andere Menschen auf uns wirken“, weiß sie. In der Beratung begegnet sie daher jeder Lebensgeschichte mit Respekt und Neutralität. „Jeder Mensch gibt aus seiner Geschichte heraus Situationen unterschiedliche Bedeutungen und begegnet diesen seinen Erfahrungen entsprechend. Gemeinsam erarbeiten wir wertschätzend, ressourcen- und lösungsorientiert individuelle Wege, die sich für den Ratsuchenden stimmig anfühlen“, beschreibt sie ihre Arbeit. www.martina-hessler.de.



Foto: Martina Hessler

Systemische Beratung und Therapie

Martina Hessler

Systemische Beraterin
Systemische Paar- und Familientherapeutin
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Dorfstraße 12 • 24235 Lutterbek • Tel. 043 43 / 98 74 • www.martina-hessler.de

Immer IN GUTEN HÄNDEN

Die **Ambulanten Dienste Kiel** unterstützen Menschen mit Behinderungen, ältere Menschen und Pflegebedürftige dabei, ihren Alltag möglichst selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu gestalten.

Wenn Unterstützung im Alltag erforderlich wird, wünschen sich viele Menschen, weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können. Die Ambulanten Dienste Kiel begleiten sie dabei mit individuellen Hilfen, die sich am persönlichen Bedarf orientieren.

Zum Angebot gehören Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung, Unterstützung bei der Körperpflege und Haushaltsführung sowie ärztlich verordnete Behandlungspflegen. Auch Angehörige erhalten Beratung und Entlastung. Ziel ist es, Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten und vorhandene Fähigkeiten zu fördern. In einem persönlichen Beratungsgespräch wird gemeinsam ermittelt, welche Unterstützung sinnvoll ist. Dabei informieren die Fachkräfte auch

über mögliche Kostenträger und Finanzierungsmöglichkeiten. Durch die enge Zusammenarbeit mit therapeutischen Angeboten im Ringzentrum können Pflege und Therapie optimal aufeinander abgestimmt werden.

Die Ambulanten Dienste Kiel sind an 365 Tagen im Jahr im Einsatz und rund um die Uhr erreichbar. So erhalten Menschen die Unterstützung, die sie benötigen – zuverlässig, individuell und direkt zu Hause.



**AD Ambulante Dienste
Ringzentrum in der
Ringstr. 36-38, Kiel
Tel.: 0431 / 775 99 80
www.ad-kiel-pflege.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

Studieren für alle DAS KONTAKTSTUDIUM DER CAU IN KIEL



Sie haben 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. Teilnehmende genießen vollen Zugang zur Plattform OLAT (Online Learning And Training) und zu vielen Uni-Einrichtungen. Die Anmeldung für das Wintersemester startet Mitte September 2026.

Seien Sie dabei! Das Programm ist auch in gedruckter Form erhältlich. Die Gebühr beträgt pauschal 75 Euro (ermäßigt mit KielPass 20 Euro). Nutzen Sie diese neuen Perspektiven. Weitere Informationen unter www.kontaktstudium.uni-kiel.de.



Foto: Jürgen Haacks/Uni Kiel



Mischa, Andreas, Britta, Saskia, Manuela und Melanie (v.r.) sind rund um die Uhr in Kiel und Umland unterwegs.

Trotz Krankheit zu Hause geborgen

Wenn Angehörige pflegebedürftig werden, stehen Familien vor einer großen Herausforderung. Ein qualifizierter Pflegedienst ermöglicht es, den Alltag in den eigenen vier Wänden zu meistern – mit Würde, Kompetenz und liebevoller Zuwendung.

Der Wunsch, auch bei schwerer Krankheit im vertrauten Umfeld zu bleiben, ist tief in uns verankert, denn das eigene Zuhause bedeutet Geborgenheit und Selbstbestimmung. „Professionelle ambulante Pflege bringt die notwendige Unterstützung direkt zu den Menschen. So können sie ihren Alltag weiterhin in gewohnter Umgebung verbringen, umgeben von persönlichen Erinnerungen“, weiß das Team vom Mobilien Pflegeservice Kiel GmbH & Co. KG.

RUND UM DIE UHR

Rund um die Uhr ist das engagierte Team in Kiel und im Umland im Einsatz, um Betroffene mit Alten- und Krankenpflege sowie medizinischer Versorgung zuverlässig zu betreuen. Doch das Angebot geht weit über die klassische ambulante Pflege hinaus. In der Tagespflege Schulensee finden Senior*innen eine liebevolle Tagesstruktur, frisch gekochte

Mahlzeiten und Aktivierungsangebote, während ein inklusiver Fahrdienst auch Rollstuhlfahrer sicher ans Ziel bringt. Eine einfühlsame Palliativ-Versorgung begleitet schwerstkranken Menschen mit Schmerztherapie und psychosozialer Unterstützung für die Angehörigen.

ENTLASTUNG DER FAMILIE

Im Fokus steht immer die Entlastung der Familie. Ob praktische Alltagshilfe beim Einkauf und im Haushalt, Eingliederungshilfe für mehr Lebensqualität oder eine flexible Urlaubs- und Verhinderungspflege, wenn pflegende Angehörige eine Auszeit benötigen – die Hilfe ist vielseitig. Für zusätzliche Sicherheit auf Knopfdruck sorgt ein moderner Hausnotruf, der oft von der Pflegekasse finanziert wird. Bei Fragen zu Anträgen, Pflegegraden oder der Versorgungsplanung hilft die kostenlose Pflegefachberatung des Dienstes unkompliziert weiter.

EIN STARKES TEAM

Hinter dieser verlässlichen Betreuung steht ein starkes Team. Der Mobilien Pflegeservice Kiel legt großen Wert auf ein wertschätzendes Miteinander, flexible Arbeitszeitmodelle und attraktive Zusatzleistungen für die Mitarbeitenden. Als moderner Ausbildungsbetrieb gibt das Unternehmen Wissen und Werte weiter – und heißt auch Quereinsteiger*innen oder Berufsanfänger*innen herzlich willkommen. „Sie haben Fragen zur Pflege oder möchten Teil unseres Teams werden? Dann melden Sie sich“, freut sich das Kieler Team auf Ihren Anruf.



Mobilien Pflegeservice Kiel GmbH
Annenstraße 9, 24105 Kiel
www.mobilien-pflegeservice.de

Die Terrasse als neues Lieblingszimmer

OUTDOOR-LIVING



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

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

FEINSTEINZEUG, NATURSTEINOPTIK, WPC ODER HOLZ?

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



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

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

GUT DURCH-DACHT

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



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

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



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

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

LIFESTYLE MIT OUTDOOR-KÜCHE

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

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

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

UPGRADE DER LEBENSQUALITÄT

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

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 Tel. 0431 / 65 94 91 01
Brunswiker Straße 50 Mobil: 0176 / 78 33 92 00
24105 Kiel Di.-Fr. 11-18 Uhr und Sa. 10-14 Uhr



Foto: Adobe Stock

Bienenfreundliche Pflanzen helfen der Natur.

BIENEN LIEBEN ES!

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

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

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

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

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

WIR SUCHEN DICH FÜR UNSER TEAM

 **TelefonSeelsorge®**



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

Küchencentrum
Rendsburg

MEINE NEUE KÜCHE



Besuchen Sie unsere große Küchenausstellung.
Wir erstellen Ihnen ein kostenloses Angebot.

Friedrichstädter Straße 26 – 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 45063

www.kuechencentrum-rendsburg.de
info@kuechencentrum-rendsburg.de



DA KOMMT DIE PIZZA UNTER DIE RÄDER

Sie haben Lust auf gesellige Abende mit Freund*innen, Snacks und leckerer Pizza? Die Firma Westmark aus Lennestadt bringt den Pizzaschneider „Fuentez“ jetzt auch in weiteren sportlichen Farben auf den Tisch: Neben der klassischen Variante in Rot ist der Küchenhelfer nun auch in Gelb und Grün erhältlich. Der Pizzaschneider überzeugt mit einem antihafbeschichteten Schneidrad, das mühelos durch knusprige Böden und reich belegte Pizzen gleitet. So lassen sich Pizza, Flammkuchen oder dünne Teigfladen sauber portionieren. Mit seinen Farben wird der Pizzaschneider zum Hingucker auf dem Tisch und ist zugleich eine originelle Geschenkidee für Radsport-Begeisterte. Erhältlich im Fachhandel.

Foto: Westmark GmbH, Lennestadt



Übergabe des Förderbescheids im Rathaus mit (v.l.) Kiels Umweltdezernentin Alke Voß, Meike Becker (Umweltschutzamt LH Kiel), Erik Brauer (IB.SH Energieagentur), Staatssekretär Joschka Knuth (MEKUN), Marthe Reißmann (Referatsleiterin im MEKUN)

ERSTER FÖRDERBESCHIED FÜR QUARTIERSWÄRMEMANAGEMENT

Energiestaatssekretär Joschka Knuth hat den ersten Förderbescheid aus dem neuen Landesförderprogramm für Quartierswärmemanagement an die Stadt Kiel übergeben. Die Förderung umfasst rund 198.000 Euro.

Nach dem erfolgreichen Abschluss ihrer kommunalen Wärmeplanung startet die Landeshauptstadt damit in die Umsetzung. Im Fokus stehen zunächst die Quartiere „Hasselrade/Diekweg“ und „Pries-Nord“.

Die beiden geförderten Quartiere werden damit echte Pioniere des klimaneutralen Wohnens und Heizens.

UMSETZUNG DER WÄRMEWENDE

„Unser neues Förderprogramm setzt vor Ort an und soll vielen Kommunen im Land helfen, schnell in die Umsetzung der Wärmewende zu kommen“, sagte Knuth. Das Land Schleswig-Holstein übernimmt dabei bis zu 90 Prozent der förderfähigen Ausgaben. Ziel der Landesregierung ist es, bis zum Jahr 2040 erstes klimaneutrales Industrieland zu werden.

KOSTENFREIE ENERGIEBERATUNGEN

Alke Voß, Kieler Stadträtin für Umwelt, Klimaschutz und Mobilität, betont die Herausforderungen für Immobilieneigentümer*innen bei der energetischen Sanierung: „Ich freue mich sehr, dass wir unser Unterstützungsangebot über die Landesförderung weiter intensivieren können. In den Fokusquartieren starten wir nach den Sommerferien mit kostenfreien Energieberatungen sowie einem Informations- und Beteiligungsangebot.“ Das neue Förderinstrument des Landes unterstützt Kommunen dabei, Eigentümer*innen aktiv zu begleiten. Gefördert werden unter anderem der Einsatz von Fachbüros, Öffentlichkeitsarbeit sowie Beratungsangebote zu Heizungstausch und energetischer Sanierung.

Infos zur Förderrichtlinie sowie zur Antragstellung gibt es auf der Internetseite der IB.SH unter: www.ib-sh.de/produkt/foerderung-von-quartierswaermemanagement.

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



Holzelemente sorgen für die richtige Wohlfühl-Atmosphäre.

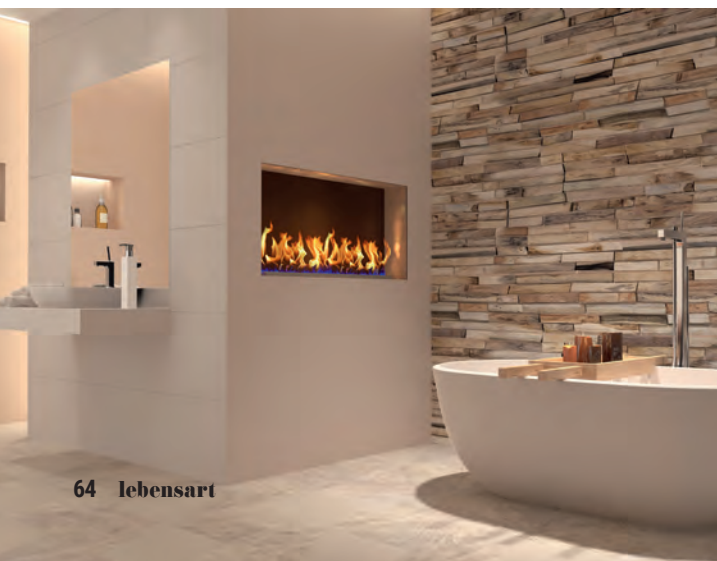
MIT WÄRME UND DESIGN vom **Bad** zum **Home-Spa**

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

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

VOM BADEZIMMER ZUM HOME-SPA

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



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



UNSICHTBARER LUXUS: WÄRME, DIE MAN FÜHLT

Eine Badsanierung ist daher der ideale Zeitpunkt, um auch die Heizungstechnik auf das nächste Level zu heben. Die Kombination aus einer modernen Fußbodenheizung und einer stylischen Wandheizung – etwa in Form eines Handtuchwärmers mit cleanem Design – sorgt für behagliche Strahlungswärme statt trockener Heizungs-luft.

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

EIN INVESTMENT IN DIE ZUKUNFT

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

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

Mehr Platz zum Relaxen

Mit vielfältig planbaren Polstermöbeln passen Sie Ihre Wohnlandschaft genau an Ihre Bedürfnisse an.

Wenn Sie Ihr Wohnzimmer neu gestalten möchten, ist die Eckgruppe Levis vielleicht genau der richtige Kandidat mit Kuschelfaktor. Erhältlich ist das komfortable Sofa in Schwentinal bei **HMC Möbel Company** und wie es für das Möbelgeschäft zum Standard gehört, ist es in vielen Größen erhältlich. Dank vielfältiger Kombinationsmöglichkeiten, sind alle Polstermöbel als kleine oder große Eckkombination, oder auch als Einzelsofa planbar. Dazu steht eine riesige Stoff- und Lederauswahl zur Verfügung. Ganz neu im Sortiment sind Stoffe mit sehr gutem Fleckenschutz. Besonders praktisch, wenn man große oder kleine Schmierfinken zu Hause hat. Die Eckgruppe Levis ist ab 2.950



SOMMER-SPECIAL*
bis 25.07.2026

- 200 Euro geschenkt, ab Einkauf von 2.000 Euro
- 100 Euro geschenkt, ab Einkauf von 1.000 Euro

*Nicht anrechenbar auf reduzierte, Aktions- & markengeschützte Ware. Nur ein Gutschein je Einkauf und Kund*in.



Ab 479 Euro stehen verschiedene Größen zur Auswahl. Gegen Aufpreis ist auch eine Zeitungsablage möglich. Mehr Infos unter www.moebel-company.de.

Euro erhältlich und kann gegen Aufpreis mit einer motorischen Sitztiefenverstellung zum Relaxen oder Übernachten ausgestattet werden. Darf es auch ein neuer Couchtisch als farblicher Hingucker sein? Tinny kommt in sechs Farben aus Fenix mit Soft-Touch daher. Alternativ sind auch eine HPL-Oberfläche in Steinoptik oder eine Keramiktafelplatte möglich.

Fotos: HMC Möbel Company

SUMMER SPECIAL

bis 25.07.2026

bis zu
€ 200,-*
geschenkt



»ECKGRUPPE«
in L-Form
in Stoff ab € 1.949,-



»RELAXSESSEL«
in Stoff ab € 1.764,-

* • € 200,- ab einem Einkauf von € 2.000,-
• € 100,- ab einem Einkauf von € 1.000,-

*ausgenommen reduzierte, Aktions- & markengeschützte Ware (Fa. Brühl, Ligne Roset)

HMC Möbel Company GmbH "Ostseepark Schwentinal"
Dieselstraße 3, 24223 Schwentinal, Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de





ENERGY SHARING

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

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

VERGÜTUNG UND GRENZEN

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

SOLARSTROMVERKAUF

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

„ENERGY SHARING“

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

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

REGELN SEIT 1. JUNI 2026

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

WICHTIGER SCHRITT

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



EIN ZEITLOSER ALLROUNDER FÜR MODERNES WOHNEN

Die Fliese ist ein Allrounder. Sie kommt mit toller ökologischer Bilanz und in verschiedenen Designs daher und ist noch dazu perfekt geeignet für die Fußbodenheizung.

Bodenbeläge sind in der Regel langjährige Begleiter, die oft über Jahrzehnte hinweg das Ambiente eines Hauses prägen. Die richtige Wahl zu treffen, ist daher eine weitreichende Entscheidung, die über die reine Optik hinausgeht. Ein moderner Bodenbelag muss heute ein wahres Multitalent sein: Er soll nicht nur extrem strapazierfähig gegenüber alltäglichen Belastungen sein, sondern auch strenge Kriterien in den Bereichen Nachhaltigkeit, Umweltfreundlichkeit und Gesundheitsverträglichkeit erfüllen. Gleichzeitig steht der Wunsch nach einem pflegeleichten Alltag im Vordergrund, ohne dabei Kompromisse beim Design einzugehen.

ROBUST UND ÖKOLOGISCH

Bodenfliesen aus Keramik oder Feinsteinzeug entsprechen all diesen hohen Anforderungen. Ihre Robustheit ist legendär; sie trotzen Kratzern und Druckstellen und sind absolut lichtecht, sodass die Farben auch nach Jahren intensiver Sonneneinstrahlung nicht verblassen. Ein wesentlicher Aspekt ist die ökologische Bilanz: Fliesen werden aus natürlichen, mineralischen und vollständig wiederverwertbaren Rohstoffen wie Ton, Sand und Feldspat hergestellt. Da sie keine Ausdünstungen von Schadstoffen oder Weichmachern zulassen, sorgen sie für ein gesundes Raumklima und sind die ideale Wahl für Allergiker*innen.

DESIGNVIELFALT

Die Designvielfalt ist schier grenzenlos. Dank modernster Fertigungstechniken gibt es heute für jeden Geschmack das passende Format – von filigranen Mosaiken bis hin zu beeindruckenden XXL-Platten, die fast fugenlose Flächen ermöglichen. Auch haptisch ist alles möglich: Ob authentische Holzstrukturen, edle Naturstein-Optiken oder urbaner Beton-Look – die Fliese passt sich jedem Wohnstil individuell an. Ein technischer Clou zeigt sich in der kalten Jahreszeit: In Kombination mit einer Fußbodenheizung sind Fliesen in Sachen Wohnkomfort und Energieeffizienz unschlagbar. Aufgrund ihrer exzellenten Wärmeleitfähigkeit geben sie die Energie direkt und gleichmäßig an den Raum ab. So wird die Fliese vom kühlen, funktionalen Element zum behaglichen Wärmespeicher, der ökologisches Bewusstsein mit Lebensqualität vereint.

FLIESEN VIELFALT



KeraMiede
Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

Pretzer Chaussee 59 | 24222 Schwentinental
Tel. 0431 - 97 99 003 | www.keramiede.de

DEINE ZEIT. DEIN ENGAGEMENT.

Für mehr Nachhaltigkeit
& soziale Gerechtigkeit.



BFD bei den Tafeln

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

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



TAFEL
DEUTSCHLAND



Die Expert*innen planen jedes ihrer Häuser professionell und geschmackvoll



ANZEIGE

Stein auf Stein ZUM EIGENHEIM

Als Experte für energieeffiziente Massivhäuser plant das Ascheberger Familienunternehmen **Nagel Massivhaus** Traumhäuser nach individuellen Wünschen und steht dabei seit über 40 Jahren für Kompetenz und Zuverlässigkeit. Von der ersten Idee bis zur Schlüsselübergabe ist man hier in den besten Händen.

„Bei uns bekommt man alles aus einer Hand, der Bauherr kann sich ganz entspannt zurücklehnen und muss sich um nichts kümmern“, sagt Susanne Nagel. Der Bauantrag, das Bodengutachten, die Bautrocknung sowie die Beantragung der Hausanschlüsse sind im Leistungsumfang enthalten. „Und auch bei der Grundstückssuche sind wir gerne behilflich. Jedes einzelne Haus wird kompetent und liebevoll geplant.“

Auf die Massivbauweise setzt der Betrieb, den ihr Vater 1977 gegründet hat, nicht ohne Grund. „Vor allem angesichts der hohen Strompreise bringen Massivhäuser viele Vorteile mit sich“, erklärt die Expertin. So überzeugen die Gebäude mit einer besonders wirksamen Wärmespeicherung, massiven, tragenden Wänden, einem gesunden Raumklima sowie bestem Schall- und Brandschutz. „Durch die Verwendung robuster Baustoffe wie Ziegel und Beton sind Massivhäuser außerdem extrem langlebig“, ergänzt Susanne Nagel.

ENERGIEEFFIZIENTE BAUWEISE

Dank energieeffizienter Bauweise sind die Häuser zukunftssicher und können auch an folgende Generationen übergeben werden. Dabei überzeugen sie in vielerlei Hinsicht. „Beispielsweise setzen wir schon seit vielen Jahren auf innovative

Wärmepumpen mit Lüftungstechnik. So ist das Haus komplett unabhängig von Öl und Gas“, erklärt die Geschäftsinhaberin. Auf diese Weise bleiben die Nebenkosten niedrig, und mit einer zusätzlich gewählten Photovoltaikanlage ist man nahezu unabhängig von Stromkosten. Gerade in der heutigen Zeit ist das ein wichtiger Punkt.

INDIVIDUELLE PLANUNG

Lösungen „von der Stange“ sind bei Nagel Massivhaus tabu. Jedes Haus wird individuell und professionell geplant und schließlich schlüsselfertig übergeben. Die Auswahl ist dabei groß: Ob Einfamilienhaus, Bungalow, Landhaus, Stadtvilla, Stadthaus oder Doppelhaus, die Möglichkeiten sind vielfältig. In ausführlichen Gesprächen geht Susanne Nagel den Bedürfnissen der Bauwilligen mit viel Geduld und Erfahrung genau auf den Grund. Jedes Detail hilft ihr dabei, Gestaltung, Raumaufteilung und Materialien so abzustimmen, dass man sich in seinem Haus später rundum wohlfühlt.

BEWÄHRTES NETZWERK

Während die Bauingenieurin gemeinsam mit ihrer Architektin Petra Schuchow und Werkstudent Moritz Krüger die Planung übernimmt,

setzt ein unternehmenseigenes Team aus Maurern und Betonbauern die Vorstellungen vom ganz persönlichen Traumhaus in die Tat um. Den Innenausbau übernehmen ausschließlich ausgewählte Meisterbetriebe aus der Region, mit denen Susanne Nagel schon lange zusammenarbeitet. „Durch die langjährige, vertrauensvolle Zusammenarbeit ist im Laufe der Zeit ein bewährtes Netzwerk entstanden, das den Bauherren jeden Wunsch von den Augen abliest“, sagt sie.

TRANSPARENZ UND FAIRNESS

Vor jedem Bau steht eine präzise Schätzung der Nebenkosten. „So sind kein Risiko und keine bösen Überraschungen zu erwarten. Gerade in der heutigen Zeit ist dieser Punkt für uns ein absolutes Muss“, betont Susanne Nagel. Auch sonst werden Transparenz und Fairness groß geschrieben: Sollten nach einem Vertragsabschluss die Preise auf dem Baustoffmarkt sinken, werden die Einsparungen selbstverständlich weitergegeben. Noch bis zum Ende der Bemusterung können die Preise angepasst werden. Und auch nach der Übergabe stehen Susanne Nagel und ihr Team bei Fragen zur Verfügung. Näheres unter **Nagel Massivhaus GmbH**, Tel.: 04526 / 300 70, www.nagelbau.de

Wir verwirklichen Wohnträume



Wir bauen für Sie z.B.
in folgenden Baugebieten:
Bosau, Schönberg
Tökendorf, Schönwalde
Ahrensböck, Kiel, Rendsburg,
Neumünster, Bad Segeberg



**Kurz-
fristiger
Baubeginn
möglich!**



- **Jedes Haus auch im KfW 40 Standard möglich**
- **Frei geplanter Grundriss**
- **Massiv gemauert**

- **Abluftwärmepumpe inklusive**
- **Freie Wahl der Ausstattung**
- **Kurze Bauzeit**

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns
www.nagelbau.de

NAGEL Massivhaus GmbH

Trentrade 35
24326 Ascheberg

Tel. 0 45 26 / 30 07-0
info@nagelbau.de

*Hier bin ich
zu Hause!*

AUSSTELLUNGEN

IM JULI 2026

ANZEIGE

Erstmals in Deutschland

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

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

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



© Trent Parke Magnum Photos

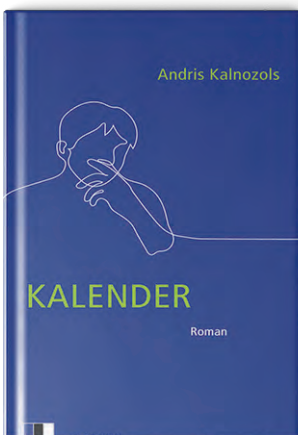


© Trent Parke Magnum Photos



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

MAGNUM

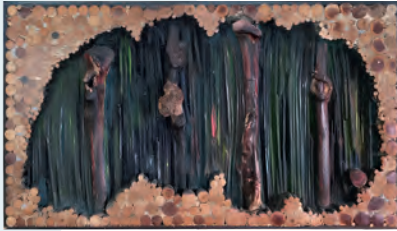


BESONDERER BUCHTIPP

AUSSERGEWÖHNLICH

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

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



Jens Saffarek –
Walden

BILDER UND SKULPTUREN

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

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

Weitere Informationen:
www.holsteinischeschweiz.de.



Karen Behrendt-Voigt – o. T.

Fotos: Karen Behrendt-Voigt / Uta Saffarek

ANZEIGE



Im Aquarium GEOMAR kann der Ostseeschnäpel sehr gut betrachtet werden

SCHÜTZENSWERT

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

Foto: Helko Buhr

Aktuelle Ausstellung: Siri Gindesgaard



RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



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



Aquarium GEOMAR

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

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

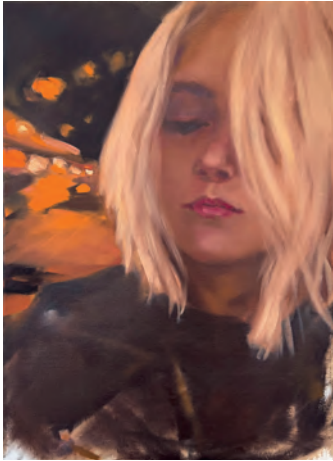
Seehundefütterung:
10:00 und 14:30 Uhr (außer Freitags)

Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise
auf unserer Homepage



Stille Melancholie UND STARKE MOMENTE

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



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

Siri Gindesgaard – Selfportrait



Siri Gindesgaard – Searching For A Peaceful Place

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

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

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

Fotos: Galerie RIECK



Hans von Stegmann und Stein –
Regenbogensee im Frühling, 1936



Johannes Hänsch –
Ein Sommertag, Juli 1894



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

Werke aus gut 100 Jahren

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

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

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

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

Fotos: Heiko Buhr



César Orrico –
Aquilon, 2019

Der Künstler César Orrico zeigt seine Werke im Eisenkunstguss Museum Büdelsdorf

Spaniens neuer Stern der Bildhauerkunst

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

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

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

REDUZIERTER TICKETPREISE

KOOPERATION MIT DER NORDART 2026

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

César Orrico

Numen



22.5.-1.11.
2026

www.das-eisen.de



**Eisenkunstguss
Museum
Büdelsdorf**

Landesmuseen SH



VERANSTALTUNGSTIPPS

IM JULI 2026

Foto: Pexels - Rahul Panoff (1)



ROBBI, TOBBI UND DAS FLIEWATÜÜT

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

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

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

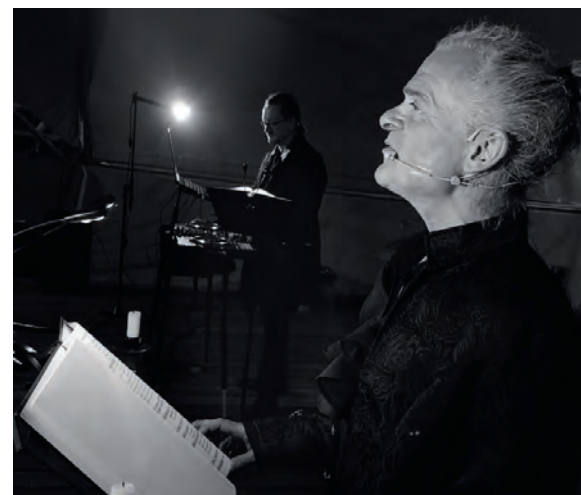
Fotos: SH Landestheater / Viola Tharandt

DÜSTERLESEN: FRANKENSTEIN

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

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

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





MALTE BORSDORF

Im Rahmen des Literatursommers liest Malte Borsdorf aus seinem Roman „Frau Schebesta räumt die Welt auf“. Im Mittelpunkt steht die 14-jährige Lou, die mit ihrem besten Freund Artjom die Bombenentschärferin Frau Schebesta begleitet. Als in ihrem Heimatort eine Weltkriegsbombe entdeckt wird, brechen zugleich alte Erinnerungen auf. Aus jugendlicher Perspektive erzählt Borsdorf einfühlsam von den Spuren des Krieges, familiären Geschichten und dem Mut, sich der Vergangenheit zu stellen. Eintritt 5 Euro, Anmeldung über die Stadtbücherei Schwentinental. Mehr Infos sowie weitere Lesungen des Literatursommers unter www.literaturhaus-sh.de.

16. Juli, 18 Uhr • Seebrooksberg 1, Schwentinental

OUTFIELD WESTWOOD

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

4. Juli, 19 Uhr • Mühle Munkbrarup



THE QUEEN'S SIX

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

19. Juli, 19 Uhr • Offene Kirche St. Nikolai, Kiel

NILS LANDGREN TRIFFT FESTIVALORCHESTER

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

10. Juli, 19.30 Uhr • NordArt, Büdelsdorf





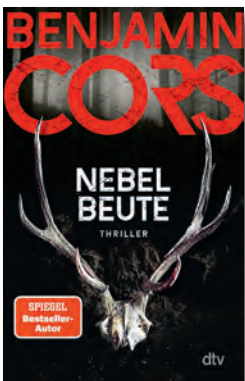
EMILIE & FRIENDS

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

9. Juli, 20 Uhr • Bootshafen, Plön

SCHUBYS BUCHTIPP

NEBELBEUTE



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

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

Benjamin Cors, dtv, 384 S., 13 Euro

Nach „Krähentage“ und „Aschesommer“ folgt der dritte Band der Gruppe 4-Reihe mit den Ermittlern Jakob Krogh und Mila Weiss. Wieder einmal ein packender Pageturner!
***** 5 von 5 Sternen

MARIE LILA WOLKE

Mit ihren ehrlichen Texten und gefühlvollen Melodien hat sich Marie Lila Wolke in der Kieler Musikszene bereits einen Namen gemacht. Die 19-jährige Singer-Songwriterin begann während der Corona-Pandemie, eigene Songs zu schreiben – zunächst auf Englisch, später auf Deutsch. Heute verarbeitet sie in ihrer Musik alles, was sie bewegt: von Liebe und Freundschaft bis zu

den kleinen und großen Herausforderungen des Erwachsenwerdens. Begleitet von ihrer Gitarre präsentiert sie im Prinz Willy selbst geschriebene Stücke zwischen Indie und Pop. Ihre Songs leben von persönlichen Geschichten, poetischen Bildern und einer bemerkenswerten Authentizität. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. Mehr Infos gibt's unter www.prinz-willy.de.



10. Juli, 20 Uhr • Prinz Willy, Kiel



LA DELIO VALDEZ

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

17. Juli, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg

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.

Fotos: Berme Ochs / Etoall



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.

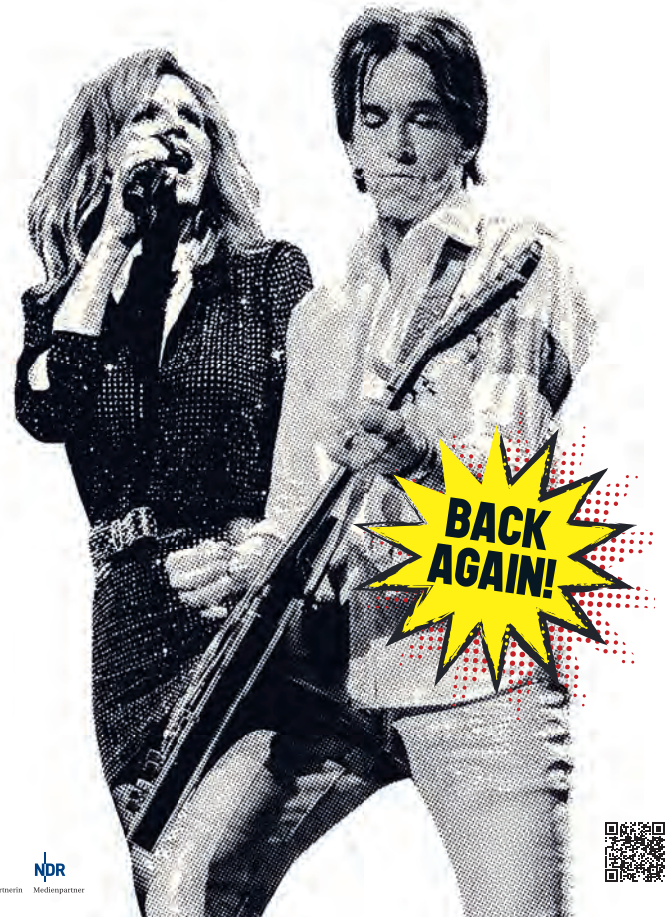
ROXETTE

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



Sparkassen-Finanzgruppe



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

VERANSTALTUNGEN



STÜHRWOLDT & SCHNOOR

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

11. Juli, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



TESTAMENT

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

4. August, 19 Uhr • Die Pumpe, Kiel

4. FOLKFESTIVAL

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

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



KIDDIES OPEN-AIR

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

23. August • Nordmarksportfeld, Kiel



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

DECK 2 - Ob Kongress, Messe, Gala oder Firmenveranstaltung – das größte Deck der Halle 400 bietet optimale Voraussetzungen für große Events. Die großzügigen Raumverhältnisse, eine 50 m² große Bühne und moderne Veranstaltungstechnik schaffen ideale Bedingungen für eindrucksvolle Events und professionelle Präsentationen.



Bild oben © Viehmannphotographie

Deck 2 überzeugt mit einer 5,50 x 3,00 Meter großen LED-Wand, hochwertiger L-Acoustics-Soundanlage sowie flexiblen Nutzungsmöglichkeiten. Für noch größere Veranstaltungen lassen sich Deck 01 und Deck 02 zu einer großen Halle verbinden. So entstehen individuelle Raumkonzepte für Kongresse, Tagungen, Galas und Firmenevents jeder Größenordnung.

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

12.07.2026

**FANTASIEVOLLE
GRENZGÄNGER**

SCHLESWIG-HOLSTEIN
MUSIK FESTIVAL

14. + 15.11.2026

**FÖRDE FRÄULEIN'S
MARRY LAND**

DAS HOCHZEITSFESTIVAL

21.11.2026

**FÖRDE FRÄULEIN'S
NACHTFLOHMARKT**

31.12.2026

**SILVESTER GALA
DINNER & PARTY**



SCAN FÜR MEHR!
www.halle400.de

KONTAKT

An d. Halle 400 #1, 24143 Kiel
info@halle400.de

FOLGT UNS

Facebook und LinkedIn:

Halle 400
Tagungen & Events GmbH

Instagram:



Der Geheimtipp unter den Festivals

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



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



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

MUSIK OHNE SCHUBLADEN

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

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

BANDS ZUM ENTDECKEN

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



Tanzen lernen beim Profi: Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Samstag	15. August	11.00 Uhr
Sonntag	16. August	20.00 Uhr
Montag	17. August	21.00 Uhr
Dienstag	18. August	21.00 Uhr
Samstag	22. August	14.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde

für Paare:

Montag, 03. August,
21.00 Uhr oder
Sonntag, 09. August,
20.00 Uhr oder
Donnerstag, 13. August,
18.00 Uhr oder
Samstag, 15. August,
14.00 Uhr

für Singles:

Mittwoch, 12. August,
21.15 Uhr



Discofox-Kurse

Dienstag	14. Juli	21.00 Uhr
Freitag	31. Juli	19.30 Uhr

Hochzeitskurse / Fit für die Party

Dienstag	14. Juli	19.30 Uhr
Freitag	31. Juli	18.00 Uhr

West Coast Swing ohne Vorkenntnisse

Montag	06. Juli	21.00 Uhr
Freitag	31. Juli	21.00 Uhr

West Coast Swing mit Vorkenntnissen

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

Contemporary für Erwachsene

(Anfänger)

Freitag	10. Juli	18.00 Uhr
---------	----------	-----------

Modern Jazz für Erwachsene

(Anfänger)

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

Line Dance – Sommerkurs

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

DANCE it Yourself! – Sommerkurs

Donnerstag	09. Juli	18.00 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 Schulten, Isabelle Sester,
Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

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

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Illustrationen:
Adobe Stock

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Jeweils der 15. des Vormonats

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

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

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. AUGUST.



DORFGLÜCK IM NORDEN

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

ZU BESUCH IN ECKERNFÖRDE

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



SOMMERKULINARIK DRAUSSEN GENIEßEN

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



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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



Gutes für alle.



MIT DEINER POWER ZUM VERKAUFSPROFI WERDEN.

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

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

DEINE VORTEILE



Urlaubs- und volles
Weihnachtsgeld



30 Urlaubstage
(Vollzeit)



Gute
Übernahmechancen



Unschlagbare
Teampower



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



PACHT

Heraeus
Feingold
999,9



500g

85246

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

Ankauf von
Schmuck, Zahngold &
Silberbesteck

Einfach vorbeikommen, wir beraten Sie persönlich.

www.pacht-kiel.de · 0431 / 8058185

Beselerallee 70 · 24105 Kiel