

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

WESTKÜSTE / DITHMARSCHEN / NORDFRIESLAND / STEINBURG

JULI & AUGUST 2026 • KOSTENLOS

Sommer & Sonne satt

AUSFLUGSTIPPS, EISREZEPTE UND GANZ VIEL MEER

Farbenfroh verkleiden

MARLIES HARMS – EINE SCHNEIDERIN DER TRÄUME



HAPPY
SOMMER-
SHOPPING
IN HEIDE

HEIDER 
MARKTPASSAGE

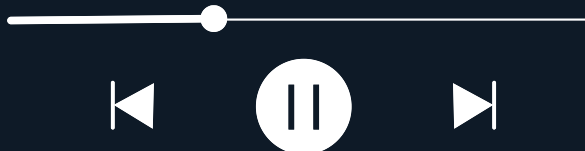
Barrierefrei
einkaufen &
kostenlos
parken!

Markt 43 · 25746 Heide · www.heider-marktpassage.net



Deine Stimme. Dein Studio.

Du hast eine Geschichte, ein Anliegen oder eine Vision? Dann komm ins Podcast-Studio am Green Campus und mach deine Botschaft groß!



Scannen &
On Air gehen!



Jetzt buchen: falkemedia.de/workspaces-buchen
oder  t.moeller@falkemedia.de  0171/790 9 3 02



MARION LASS
Redakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie uns mitgenommen haben! Der Sommer ist da und wir nehmen Sie auch mit – an die Westküste!

In dieser Ausgabe geht es viel um sommerlichen Badespaß und die schönsten Ausflugsziele. Einer davon führt uns auf die Hochseeinsel Helgoland. Lassen Sie sich mal inspirieren!

INTERESSANTE AUSFLÜGE

Aber es geht auch um unsere Binnengewässer. Die Nordsee ist zwar perfekt für ein kühles Bad, doch hat sie bekanntlich ihren eigenen Rhythmus. Wer schon mal voller Vorfreude am Deich stand und feststellen musste, dass das Meer sich für die nächsten Stunden zurückgezogen hat, weiß, wovon ich rede. Für solche Fälle zeigen wir einen guten Plan B auf: idyllische Badeseen und Flussbäder im Hinterland.

Apropos Gezeiten ... Da ist mir neulich eine Sache passiert. Fragt mich doch ein Ehepaar aus dem Ruhrpott, wie das mit der Tide genau funktioniert. Zuerst habe ich was vom Mond und der Anziehungskraft erzählt, aber bei der Frage, warum denn die Ostsee kaum Tide hat, war ich raus. Sie vielleicht auch? Ich habe mein Halbwissen aufgebessert und lasse Sie daran

teilhaben. Lesen Sie gerne mal rein. Wer oben drein noch einen Ausflugstipp für die Westküste sucht, wird ebenso fündig.

FANTASIE-KOSTÜME

Außerdem berichten wir über Marlies Harms, die wunderschöne Fantasie-Kostüme und historische Gewänder näht, und natürlich gibt es wieder Veranstaltungshinweise und und und ... Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern!

Marion Lass



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen **die Heider Marktpassage**. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 52/53.

Titel: © CENTIM Management



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 & AUGUST 2026

COVER | CENTIM

Centermanagement Heide

Sommershopping in der Heider Marktpassage...52/53

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Düt & Dat 6

Sommerfreuden – Das ist los im Juli und August 10

UNTERWEGS AUF DEN INSELN

Roter Felsen, weites Blau 20

Ebbe und Flut und die Sache mit dem

„Karussell-Schwung“ 26



34

„Mok fast in Husum“ heißt es zu den Husumer Hafentagen



40

Badeseen – „Hier ist immer Wasser“

GESUND & FIT BIS INS ALTER

„Longevity“: Die Kunst, jung zu bleiben 30

UNTERWEGS IN NORDFRIESLAND

Mok fast in Husum – Husumer Hafentage 34

Zwei Schwestern als Royal-Team 37

Auf den Spuren von Rungholt 38

Emma-Carstensen-Preis 39

HIN & WEG

Badeseen „Hier ist immer Wasser!“ 40

Eine Küste, viele Möglichkeiten 42

MODE & BEAUTY

Sonne, Sand und Silhouetten –

Trendige Bademoden 48

UNTERWEGS IN DITHMARSCHEN

Heider Marktstrand 54

Wesselburen feiert Friedrich Hebbel 56

Dithmarschen und die Zukunft des Wohnens 57

SO SCHMECKT DER NORDEN

Eiskalt – Eisrezepte für den Sommer 60

60

Eiskalt – Eisrezepte für den Sommer



UNTERWEGS IN STEINBURG

Slow Travel auf zwei Rädern..... 66
 Das Ehrenamt in Bildern..... 70

MENSCHEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

Die Schneiderin der Träume: Marlies Harms..... 72

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im Juli 78

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial..... 3
 Impressum / Gedicht..... 82



42

Ausflugstipps: Eine Küste, viele Möglichkeiten

Fotos: Adobe Stock / Messe Husum & Congress, Andreas Memmsen / Ina Leoni

ZauberTopfClub

Einfach besser essen.
 Leg jetzt los!

Neu!

JETZT BESTELLEN



Die wichtigsten Rezepte und Tipps für jeden Tag mit Thermomix®

Hier scannen!



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

amazon.de

978-3-96417-345-4

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
 Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de

Mayersche.de

DÜT & DAT

IM JULI & AUGUST 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Lunatic & Caligula

Lunatic und Caligula suchen gemeinsam ihr Glück. Die beiden Kater wurden vor einigen Wochen aus einem anderen Tierheim übernommen und teilen sich aufgrund ihres positiven FeLV-Status eine Katzenstube. Dort haben sie sich angefreundet und liegen oft gemeinsam im Körbchen. Der etwa zweijährige getigerte Caligula ist eher schüchtern und braucht Zeit, um Vertrauen zu fassen. Dann zeigt er sich verspielt und neugierig. Der kräftige Lunatic (geb. etwa 2022) ist das genaue Gegenteil: ein aufgeschlossener Kater, der neben dem Fressen vor allem Streicheleinheiten liebt. Gesucht wird ein Zuhause mit gesichertem Freigang oder ausreichend Platz in der Wohnung. Mehr Infos unter www.tierheim-ahrenshoef.de.



STUDIE AUF SYLT ZUM GOLDAFTER



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

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

6 lebensart

TEEGENUSS

DURCHATMEN IM WALD

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



Foto: Sonnentor

SMARTE GRENZREGION DIGITAL BEGEGNEN AUF EIDERSTEDT

Die Smarte Grenzregion zwischen den Meeren erweitert ihr Netzwerk Digitaler Begegnungsorte: Der MediaSpot Eiderstedt im Kulturhaus Garding ist als Digitaler Begegnungsort Teil des regionalen Angebots für digitale Bildung, Teilhabe und Innovation. Seit März 2025 bietet der MediaSpot Möglichkeiten, digitale Technologien kennenzulernen. Besucher*innen können Podcast-Beiträge produzieren, Videospots erstellen oder mit einem 3D-Drucker Ideen umsetzen. Jetzt ergänzt die K&W Academy das Angebot. Interessierte können dort u. a. Programmierung mit Python, Robotik oder Stop-Motion-Techniken kennenlernen. Auch Smartphone-Hilfe für Senior*innen wird angeboten.



Foto: kommt evtl. ab PK 12.6.



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 Leuchtturm-tour führt in ca. 1 Stunde an Leuchtleuern wie Strukkamphuk und Flüge vorbei; Start ist an der Fehmarnsundbrücke. Die Grüner-Brink-Tour für Naturfans beginnt und endet am Niobe-Denkmal. Die Hafentour umrundet in rund 3 Stunden den Westen samt der Häfen von Burgstaaken und Puttgarden. Die Genießer-Tour (etwa 5,5 Std.) lädt zu verschiedenen Schlemmer-Pausen ein. Los geht es ab Burgstaaken.

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

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-

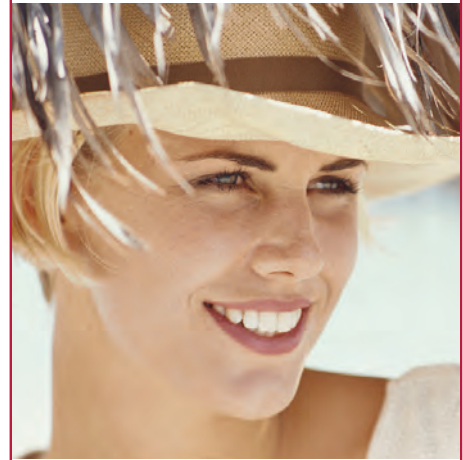
gierig macht. Alte Industrie trifft hier auf moderne Kultur, entspannte Park- und süße Genussmomente. Weitere Ausflugstipps gibt es auf foerdefräulein.de oder auf Social Media unter @foerde_fräulein.



TIPP DES MONATS



Fotos: Förde Fräulein



Schöne Zähne – damit Sie wieder gut lachen haben.

Ob Sportunfall oder Zahnersatz im Alter – Implantate sind fast immer die beste Lösung. Kein anderer Zahnersatz bietet Ihnen die Vorteile eines Implantats. Kompetente Beratung, professionelle Behandlung, alles aus einer Hand.

Ohne Abdruck – rein digital



Dr. med.dent. Peter Niziak
Zahnarzt
Bargfelder Str. 4 a
24613 Aukrug
Telefon: 0 48 73 / 870
Fax: 0 48 73 / 93 11
www.implantat-komplett.de



Foto: TZ SPO

VON ERHARD SCHIEL KUNSTWERKE AN DER DÜNENTHERME

Die witterungsbedingt beschädigte Außenfolierung an der Dünen-Therme in St. Peter-Ording wurde ersetzt. Da das alte Motiv des lokalen Künstlers Erhard Schiel nicht schadenfrei entfernt werden konnte, erstrahlt die Fassade nun in enger Abstimmung mit ihm in neuem Glanz: Die drei neuen, wetterbeständigen Großmotive „Rungholt“, „Glücksknoten“ und „Alles fließt“ greifen Natur, Bewegung und norddeutsche Mythen auf. „Ein starkes Zeichen für die Wertschätzung regionaler Kunst“, betont Bürgermeister Boris Pfau. Die Originale können in der Galerie Schiel besichtigt und erworben werden.

KINDER BRAUCHEN BEWEGUNG



Foto: Adobe Stock

Um lernen zu können, brauchen Kinder genügend Bewegung.

Kinder und Jugendliche bewegen sich laut WHO zu wenig. Wie man das ändern kann, diskutierten rund 30 Fachkräfte aus Schule und Verwaltung bei der Gesundheitskonferenz des Gesundheitsamtes Kreis Steinburg in Kellinghusen. Hermann Städtler, Programmleiter der bewegten, gesunden Schule Niedersachsen, und Michael Rickert, Leiter des bewegten Zentrums in Kiel, betonten, dass Bewegung die Konzentration fördert. Kinder können sich – z. B. im Grundschulalter – in der Regel nur 20 Minuten am Stück konzentrieren, danach brauchen sie Bewegung. Städtler plädierte für die Abschaffung von Hausaufgaben zugunsten von Aktivität. Nach Vorträgen zu Unterrichtsqualität und Lebensraum Schule lieferten Workshops praktische Impulse für den Alltag.

STEINZEITPARK

WALDGARTEN ZUM MITMACHEN

Nachhaltigkeit trifft Erholung: Im Steinzeitpark Dithmarschen in Albersdorf entsteht ein faszinierender Waldgarten. Inspiriert von den Prinzipien der Permakultur ahmt dieses agroforstliche Projekt die Struktur eines natürlichen Waldrandes nach. Auf mehreren Etagen – von Walnuss- und Obstbäumen über Beerensträucher bis hin zur Krautschicht – wächst hier ein dichtes, essbares Ökosystem. Es schützt den Boden, bindet CO2 und fördert die Artenvielfalt. Das Beste: Die Besucher*innen sind zum Entspannen, Naschen und sogar zum Mitgestalten eingeladen! Wer möchte, darf selbst heimische Blumen und Wildkräuter einpflanzen. Ein inspirierender Erlebnisraum, der zeigt, wie schön Nachhaltigkeit sein kann.



Foto: Steinzeitpark Dithmarschen in Albersdorf



Foto: Stadt Husum

NEUER STEG FÜR HUSUM

Die Karin und Peter Cohrs-Stiftung unterstützt die mögliche Neuinstallation des Holzstegs im Husumer Innenhafen mit einer Spende von über 50.000 Euro. Der Steg sei über viele Jahre hinweg ein beliebter Anlaufpunkt für Gäste und Wassersportler*innen gewesen und habe das maritime Bild des Hafens geprägt. Bürgermeister Martin Kindl erinnerte an die frühere Bedeutung des Stegs für das Leben am Hafen: „Wir hatten seinerzeit einen Holzsteg, der für Einheimische und Touristen sowie Sportboote und Traditionssegler den Hafen mit Leben gefüllt hat.“ Die Möglichkeit einer Neuinstallation wurde bereits geprüft. Gerade in Zeiten finanzieller Herausforderungen ist die Finanzierung eines solchen Projekts jedoch eine große Aufgabe. Umso größer ist die Freude im Rathaus über die Unterstützung der Stiftung, die mit ihrer großzügigen Spende einen positiven Impuls setzt.

Radtouren ENTDECKEN

Die Nordsee-Tourismus-Service GmbH veröffentlicht die neue Ausgabe der Radbroschüre „Nordsee Radfahren“ und lädt dazu ein, die vielfältigen Radfahrmöglichkeiten entlang der Nordseeküste Schleswig-Holsteins zu entdecken.

Die Broschüre erscheint in einer Auflage von 50.000 Exemplaren, ist kostenlos als PDF erhältlich und kann unter www.nordseetourismus.de auch gratis per Post bestellt werden.

25 JAHRE NORDSEEKÜSTEN-RADWEG

Ein besonderer Anlass für die Neuauflage ist das 25-jährige Jubiläum des Nordseeküsten-Radwegs, der am 5. Mai 2001 auf dem Hamburger Rathausmarkt als erster europäischer grenzüberschreitender Fernradweg offiziell eröffnet wurde. Sein deutscher Abschnitt mit 17 Etappen wird in der Broschüre vorgestellt – doch im Mittelpunkt steht das inspirierende und abwechslungsreiche Radfahren an der gesamten Nordseeküste Schleswig-Holsteins.

36 THEMENROUTEN UND FERNRADWEGE

Die Broschüre gibt einen kompakten Überblick über die unterschiedlichen Regionen und Tourenmöglichkeiten: von den Inseln Sylt, Amrum, Föhr und Pellworm über die Halligen bis hin zu den weiten Küstenlandschaften



Unterwegs auf dem Nordseeküsten-Radweg: Die Broschüre „Nordsee Radfahren“ wurde neu aufgelegt.



Nordfrieslands und Dithmarschens. In Nordfriesland stehen dabei insgesamt 36 Themenrouten und mehrere Fernradwege zur Auswahl – darunter Grenzroute, die Schimmelreiter-Tour und die Leuchtturm-tour auf Eiderstedt. Familienfreundliche Rundwege zeigen die Vielfalt der Region und bieten Touren zwischen 16 und über 60 Kilometern.

TIPPS FÜR NACHHALTIGE TOURENPLANUNG

Auch die Dithmarschen-Route wird vorgestellt, die auf ruhigen Wegen durch Marsch, Geest und historische Orte führt und dabei viele regionale Einblicke bietet. Ergänzt wird dies durch Hinweise zu weiteren Fernradwegen, praktischen Serviceangeboten, Radreisepaketen und vielen Tipps für eine entspannte und nachhaltige Tourenplanung. So vermittelt die Broschüre einen lebendigen Eindruck davon, wie vielseitig und erlebnisreich Radfahren zwischen Wattenmeer, Küstenorten und Inselwelten sein kann.

Foto: Nordseeküsten-Radweg/Florian Trykowski



Foto: © Agentur 54° Felix König

IB.SH-JAZZ- AWARD FÜR BEN PRECHTL

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

BENEFIZ-KONZERT

SANTIANO UND „FURY“ IM SCHLESWIGER DOM



Foto: Santiano / Olaf Gebert

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

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

Spannende Rundgänge: Auch die Nachtwächter werden im Rahmen der Husumer KulturNacht wieder unterwegs sein.



21. KULTURNACHT HUSUM



Ein bunter Abend der Kulturszene

Am 4. Juli lädt die Hafenstadt Husum wieder zur bunten Nacht rund um die Husumer Kulturszene ein. Von 19 bis 24 Uhr öffnen über 20 Kultureinrichtungen ihre Türen und warten mit einem vielfältigen Programm quer durch alle Kultursparten auf.

Husum zeigt sich am Samstag, 4. Juli, von seiner kreativ-kunstvollen Seite – mit Musik von Klassik über Folk und Chorgesang bis hin zu Führungen, Vorträgen, Lesungen, Malerei, Theater, Film, Tanz und vielem mehr. Auch der Nachtwächter lädt – neben weiteren stadtgeschichtlichen Themenführungen – zu einem spannenden Rundgang durch das

abendliche Husum ein. Die KulturNacht wird ehrenamtlich organisiert vom KulturNacht Husum e. V. Der Verein dankt allen teilnehmenden Einrichtungen, der Stadt Husum sowie allen Unterstützern. Eintrittsbändchen für die 21. Husumer KulturNacht gibt es für 10 Euro (Erwachsene) bei allen teilnehmenden Einrichtungen und bei den Husumer Vorver-

kaufsstellen Schlossbuchhandlung und Tourist-Information. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre haben freien Eintritt. Für Menschen mit Behinderung (mit B-Vermerk, GdB ab 50 Prozent) und eine Begleitperson ist der Eintritt ebenso frei.

Das ausführliche Programm ist im Internet auf www.kulturnacht-husum.de zu finden.

2. MARNER WEINFEST EIN GENUSS FÜR ALLE SINNE

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

Für Stimmung sorgt ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

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



STEINBURGER ABENDMÄRKTE



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

2. Juli und 6. August •
Innenstadt, Itzehoe



FILME UNTERM STERNENHIMMEL

Großes Kino auf dem Bredstedter Marktplatz! Vom 17. bis zum 19. Juli verwandelt sich die City in ein gemütliches Freiluftkino. Das Highlight in diesem Jahr: Alle Filme flimmern erstmals über eine riesige, hochmoderne LED-Leinwand. Das Programm bietet beste Unterhaltung für die ganze Familie: Nachmittags locken Highlights wie Ich – Einfach unverwundbar 4, Vaiana 2 und Paddington in Peru, abends ab 22 Uhr wird es mit Dirty Dancing, Back to Black und Mamma Mia! kultig und musikalisch. Für echtes Kinofeeling sorgen frisches Popcorn und ein Foodtruck. Einlass ist immer eine Stunde vor Filmbeginn. Der Eintritt kostet ab 16 Jahren 5 Euro, für Kinder ist er frei. „Bringt am besten euren eigenen Lieblingsstuhl mit!“ Mehr zum Programm und den Startzeiten unter www.bredstedt.de.

17. bis 19. Juli • Marktplatz, Bredstedt



Foto: Marcus Rohrbacher Nordseeküste Nordfriesland

ZEICHNUNGEN IN WACHS

Die Kunst von Heike Jeschonnek entfaltet sich in einem Medium, das zugleich fragil und eigensinnig ist: Wachs. In Schichten auf Papier, Holz oder Leinwand aufgetragen, ritzt sie Linien, Figuren und architektonische Strukturen in die noch weiche Haut des Materials. Die Farbe dringt in diese Furchen ein und verdichtet sich. So entstehen Bildräume, die zwischen Zeichnung, Malerei und Objekt changieren: reliefhaft, transparent, verletzlich. Jeschonnek arbeitet wie eine Archäologin des Alltags – jede Linie ist Spur, jede Vertiefung ein Eingriff in die Oberfläche der Welt. Thematisch bewegt sie sich in den Zwischenzonen von Natur und Stadt, von Beobachtung und Erinnerung. Ihre Motive erscheinen wie Momentaufnahmen einer Welt, die sich ständig neu ordnet. Die Künstlerin kratzt nicht nur im Wachs, sondern auch an den Oberflächen unserer Wahrnehmung: Welche Spuren hinterlassen wir in der Welt?



Foto: Heike Jeschonnek

bis 15. August • Kultur- und Bürgerhaus, Marne

St. Peter-Ording feiert das HÆDI-Festival.

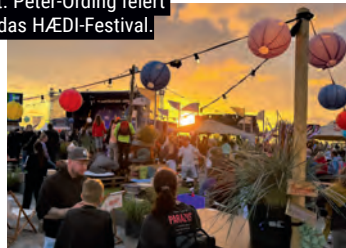


Foto: TZ SPO / Lukas Piel

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

FESTIVAL IN SPO:

NACHHALTIGKEIT TRIFFT NORDSEEFEELENG

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

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

FESTLICHES HIGHLIGHT IST DER BOOTSKORSO

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

24. bis 26. Juli • Marktplatz, Friedrichstadt



Foto: TV Friedrichstadt, Lampionfest, Dirk Jacobs

FÖHR TANZT! AM WYKER BINNENHAFEN

Zwei Sommerabende voller Open-Air-Atmosphäre und direkt am Meer: Am 17. und 18. Juli verwandelt die Föhr Tourismus GmbH (FTG) die Ostkaje des Wyker Binnenhafens in eine Konzertbühne.

Das Festival FÖHR TANZT! kommt mit einem hochkarätigen Musikprogramm daher, das von modernen Club-Sounds bis hin zu legendären Rock-Hymnen reicht.

VON HYPERTECHNO BIS HARDROCK

Gestartet wird am 17. Juli – der Freitag gehört der elektronischen Musik. Als Headliner steht der 25-jährige Chart-Stürmer Luca-Dante Spadafora auf der Bühne. Mit seinem Nummer-1-Hit „Mädchen auf dem Pferd“ und hunderten Millionen Streams weltweit bringt er treibende Beats und harte Drops auf die Insel. Den Support übernimmt DJ Kurtschluss.

LEGENDS OF THE ROCK NIGHT

Am Samstag, 18. Juli, ist die Nacht der „Legends

of Rock Night“, ein Pflichttermin für Rockfans! Gleich zwei gefeierte Tribute-Bands bringen die Energie der größten Rock-Ikonen auf die Bühne. Die Band Miracle zelebriert den unverwechselbaren Sound von Queen, gefolgt von HELLFIRE, die mit einer authentischen AC/DC-Show für echte Hardrock-Stimmung sorgen. „Wir möchten zwei unvergessliche Sommerabende schaffen, die Menschen durch Musik, Live-Momente und die einzigartige Atmosphäre am Hafen verbinden“, freut sich Veranstaltungsleiterin Julia Matthias über viele Gäste.

PROGRAMM & TICKET-INFO

Der Einlass beginnt an beiden Tagen um 18 Uhr. Für Gäste vom Festland ist gesorgt: Das Gelände ist bequem fußläufig vom Fähranleger



erreichbar, und es gibt spezielle Shuttle-Tickets inklusive Fähr-Rückfahrt nach Dagebüll (Boarding ab 23:30 Uhr, Abfahrt 00:15 Uhr). Abendkasse: Eintritt 30 Euro, Shuttle-Ticket 50 Euro. Weitere Infos & Tickets unter foehr.de/foehr-tanzt.

17. und 18. Juli • Binnenhafen, Wyk/Föhr

Fotos: Föhr Tourismus, Pelle Moritz / Kerstin Loe

TZIGAN – LUST AUF TANGO?

Tzigán, beheimatet in Córdoba (Argentinien), gehört inzwischen zu den renommiertesten Formationen an der Schnittstelle von Tango, Jazz und osteuropäischer Musik. Das Trio verbindet traditionelle Roma-Melodien mit der Nostalgie und Melancholie des argentinischen Tangos. Die Musik ist voller Gefühl, Leidenschaft und Euphorie. Sie ruft die Erlebnisse der Roma Osteuropas wach – in einer Fusion mit Klängen, die dem argentinischen Tango entstammen. Die Melodien – auf Romani oder Russisch gesungen oder rein instrumental – werden zu Geschichten, die Traditionen und Szenen aus dem Leben der Roma nachzeichnen: Frühlingmorgen, Beisammensein am Lagerfeuer, kalte Nächte, galoppierende Pferde in der Ferne, Wind, Tänze, Liebeleien, Träume ... Der Eintritt kostet 25 Euro. Kartenvorverkauf unter Tel.: 04851 / 95 96 97 10. Mehr auf www.kbh-marne.de.

30. Juli, 19:30 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus, Marne



Foto: Tzigán



Foto: Kira Söhren

BUNTES STADTFEST

Feiern, schlemmen und genießen: Drei Tage lang verwandelt sich die Bredstedter Innenstadt vom 31. Juli, 18.30 Uhr, bis zum 2. August wieder in eine Festmeile. Dabei sorgt ein abwechslungsreiches Musikprogramm mit Live-Bands wie dem Mendocino Express und angesagten DJs für beste Stimmung auf dem Marktplatz. Kulinarisch dürfen sich die Besucher*innen auf Klassiker und neue Gastro-Angebote freuen. Es wird erstmals auch ein Fahrgeschäft für Jung und Alt in Anlehnung an den früheren Jahrmarkt geben. Am Freitag kann auf dem Wochenmarkt eingekauft werden, dazu findet ein Frühshoppen mit Live-Musik statt. Sportlich wird es am Samstag beim 3. internationalen Markttag-Lauf, während sich die Osterstraße am „Tag der Vereine“ bunt präsentiert. www.bredstedter-markttage.de.

31. Juli bis 2. August • Marktplatz, Bredstedt

Wacken 2026

DAS METAL-JUBILÄUM

Vom 29. Juli bis 1. August feiert das weltweit bekannte Festival sein 35. Jubiläum – wieder mal mit einem Line-up der Superlative.

Wenn Ende Juli wieder Tausende Metalfans in das sonst so ruhige Dorf im Kreis Steinburg pilgern, wartet auf sie ein Programm der Extraklasse. Für die diesjährige Ausgabe haben

die Veranstalter zahlreiche Größen der internationalen Rock- und Metalszene verpflichtet. Angeführt wird das Line-up von Bands wie Sabaton, Judas Priest, Def Leppard, Powerwolf und

Arch Enemy. Dazu kommen Publikumsliebhaber wie Europe, Saxon, Alestorm, Airbourne und viele weitere Künstler aus nahezu allen Spielarten des Metal.

DIE LETZTEN TICKETS WERDEN KNAPP

Die stilistische Vielfalt ist dabei ein weiteres Mal besonders beeindruckend. Von Thrash-Metal-Legenden

wie Kreator und Sepultura über Melodic Death Metal mit In Flames bis hin zu Hard Rock, Folk Metal und modernen Metal-Acts reicht das Programm. Mehr als 150 Bands verwandeln Wacken in die internationale Hauptstadt des Heavy Metal.

Die Vorfreude ist groß: Die Veranstalter melden, dass die sogenannten „Louder Tickets“ – die regulären Eintrittskarten für das Festival – inzwischen knapp werden. Auch das W:O:A bleibt von den derzeit schwierigeren Bedingungen im Festivalmarkt nicht ganz unberührt. Umso mehr deutet sich nun eine heiße Schlussphase im Vorverkauf an. Wer dabei sein möchte, sollte sich daher nicht zu viel Zeit lassen. Das W:O:A-Team verspricht nichts weniger als die beste Ausgabe in der Geschichte des Festivals – beste Voraussetzungen also für vier Tage voller harter Riffs, großer Emotionen und unvergesslicher Festivalmomente. Mehr Infos zum Line-up und Tickets gibt's unter www.wacken.com.



Foto: W:O:A Festival GmbH

Laufschuhe einpacken UND AB NACH FÖHR

Frische Brise im Gesicht und die Nordsee im Blick: Am 2. August zeigt sich die Stadt Wyk auf Föhr wieder von ihrer sportlichen Seite, denn zum 28. Mal fällt dort der Startschuss für den beliebten Wyker Stadtlauf.

Es ist das perfekte Sommer-Event für alle, die sportliche Aktivität mit maritimem Lifestyle verbinden wollen. Laufbegeisterte aller Altersklassen können sich alleine oder im Team für die rund 5 Kilometer lange Strecke durch das Stadtgebiet von Wyk auf Föhr anmelden. Beim Jedermannlauf wird die 5-Kilometer-Runde einmal absolviert, während der Hauptlauf mit 10 Kilometern zwei Runden umfasst.

BIS 22. JULI ANMELDEN

Wer sich bis zum 22. Juli anmeldet, erhält eine



Foto: Föhr Tourismus GmbH/Lewke Söhntsen

personalisierte Startnummer. Nachmeldungen sind direkt vor dem Lauf möglich. „Die Strecke durch die Stadt und die unmittelbare Nähe zum Meer machen das Event jedes Jahr zu etwas ganz Besonderem“, sagt Organisator Zag Below.

Los geht es um 11:30 Uhr mit einem gemeinsamen Warm-up mit „Maikemoin“ von der Föhr Tourismus GmbH (FTG), bevor ab 12 Uhr die Startschüsse für die verschiedenen Runden fallen. Am Ziel warten auf jeden Finisher eine Medaille und die verdiente Urkunde.

AUCH FAMILIENTICKETS

Jetzt anmelden! Die Online-Anmeldung ist unter foehr.de/stadtlauf möglich. Wer sich bis zum 22. Juli registriert, sichert sich eine personalisierte Startnummer. Die Startgebühren liegen zwischen 6 und 12 Euro; für sportliche Familien gibt es günstige Familientickets. Also: Auf die Plätze, fertig, Föhr!

Weitere Informationen und organisatorische Hinweise zum 28. Wyker Stadtlauf sind unter foehr.de/stadtlauf abrufbar.



Musik, Genuss und Festivalstimmung IM HERZEN DER SCHLEUSENSTADT

Vom 3. bis 5. Juli verwandelt sich der Brunsbütteler Stadtpark in eine Festival-Oase. Das Stadtparkfest lockt mit stimmungsvollem Mix aus Live-Musik, packenden Mitmachaktionen und einer erstklassigen Food-Truck-Meile.

Der Startschuss für das dreitägige Stadtparkfest fällt am Freitag ab 18 Uhr passend zum Ferienbeginn mit der „School's Out“-Party. Ab 20 Uhr sorgt die große „Kindheitshelden“-Mottoparty für ausgelassene Stimmung und echte Retro-Vibes auf der Tanzfläche, bei der am Abend auch das beste Kostüm prämiert wird.

GIBT ES EIN WM-PUBLIK-VIEWING?

Der Samstag verbindet Sport, Musik und große Emotionen. Um 14 Uhr startet der „River Run“ (Braake-Lauf) in Kooperation mit dem TSV Brunsbüttel, dessen Zieleinlauf und Siegerehrung (16 Uhr) im Park gefeiert werden. Wer es rätselhaft mag, testet tagsüber den mobilen „Escape Caravan“. Musikalisch wird der Sommerabend ab 17 Uhr von Singer-Songwriterin Josi eingeläutet, ehe ab 19 Uhr die Cover-Band „Vergeben“ die Bühne übernimmt.

Für ein echtes Highlight könnte die Fußball-Nationalelf sorgen: Erreicht Deutschland das WM-Achtelfinale, startet ab 23 Uhr ein emotionales Public Viewing direkt vor der Bühne.

SONNTAG IST FAMILY-DAY AB 12 UHR

Der Sonntag steht ganz im Zeichen der Familie. Ab 12 Uhr wartet ein buntes Programm auf Groß und Klein. Der Kinderchor „Ten Sing“ verzaubert um 13:30 Uhr das Publikum, gefolgt von einer Kinder-Disco ab 15:30 Uhr. Actionfans powern sich beim aufblasbaren Spiel „Last One Standing“ aus, während für die Kleinsten coole Glitzer-Tattoos angeboten werden.

KULINARISCHE GAUMENFREUDEN

Das kulinarische Herzstück ist die Food-Truck-Meile, die an allen drei Tagen feine Gaumenfreuden serviert. Das Angebot reicht von coolen Burger-Kreationen (Deichdocks, Imbiss Westküste) und frischen Fischbrötchen (Schaar's Leuchtturm) über internationale Spezialitäten wie ungarische Lángos, schwäbische Pizza oder afrikanische Streetfood-Highlights („Taste of Uganda“) bis hin zu süßen Sünden vom Hof Hochgenuss oder Andresens Mandelspezialitäten. Gepaart mit kühlen Drinks und Kaffeespezialitäten vom Coffee-Bike steht einem perfekten Wochenende im Grünen nichts im Wege!

3. bis 5. Juli • Stadtpark, Brunsbüttel



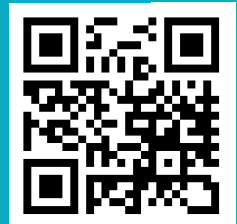
Fotos: Stadtmanagement

Der Lebensart Newsletter

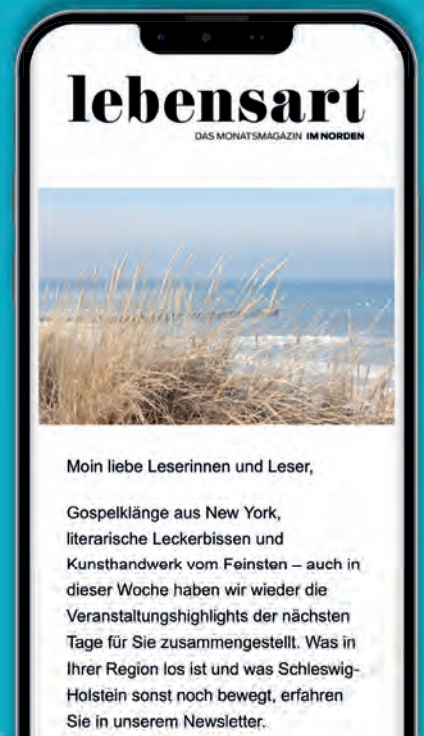
Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



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.



Frequenzen-Festival IN MELDORF

„Hallo Meldorf, hallo Frequenzen“ heißt es am 8. August ab 18 Uhr auf dem Meldorfer Rathausplatz, wenn Einheimische und Gäste das Frequenzen-Weltmusikfestival feiern.



Das Festivalpublikum darf sich u. a. auf „Chanson Trottoir“ aus Köln freuen.

Seit über zwei Jahrzehnten lädt diese beliebte Veranstaltung zu einer musikalischen Reise rund um den Globus ein.

MUSIKALISCHE VIELFALT

Mit drei internationalen Acts, die kulturelle Grenzen spielerisch überwinden, versprechen die ehrenamtlichen Organisator*innen wieder eine kollektive Atmosphäre voller Lebensfreude direkt vor dem Rathaus. Das Festival bleibt dabei seiner Grundidee treu: Weltmusik für alle, eintrittsfrei und unter freiem Himmel.

LANDRAT IST SCHIRMHERR

Dithmarschens Landrat Thorben Schütt wird die bei Jung und Alt beliebte Veranstaltung um

18 Uhr als Schirmherr eröffnen. Auf der Bühne sind dabei: die Kölner Band „Chanson Trottoir“ (Foto rechts) mit mitreißenden französischen Chansons, gemischt mit Folk, Punk und ganz viel Straßenmusik-Einflüssen – absolut tanzbar. Aus Kolumbien kommt die Gruppe „Doctor Krápula“ mit kraftvoller und tanzbarer Musik, in der sich Punk, Ska, Reggae und lateinamerikanische Rhythmen zur energiegeladenen Live-Show verbinden. Und Kenianerin Treesha macht lebendige Musik, die Reggae, R&B, Soul und Pop mit Einflüssen ihrer afrikanischen Herkunft verbindet. Der Eintritt ist frei, aber wer einen Beitrag zur Finanzierung des Festivals leisten möchte, kann den Frequenzen-Festival-Pin für 5 Euro



erwerben. Er ist erhältlich bei der Tourist-Info Meldorf sowie während des Festival-Abends am 8. August.

8. August, 18 Uhr • Rathausplatz, Meldorf

Fotos: Hauken / Chanson Trottoir – Eno de Wit



Foto: Ignaz Netzer

WIE DIE KATZEN AUF DEN BLUES KAMEN

Dass Ignaz Netzer seit gut einem halben Jahrhundert meisterhaft Blues spielt („The Godfather of Blues Feeling“), ist längst bekannt. Ebenso, dass er ein Herz für Katzen hat. Jetzt hat er seine langjährigen Erfahrungen in einem amüsanten Roman gebündelt. In seiner Lesung nimmt Netzer das Publikum kurzweilig mit in den Alltag eines Berufsmusikers, erzählt von seinen Anfängen in den 1970er-Jahren und von seiner Spurensuche im Süden der USA, u. a. von einer Jam-Session mit Wade Walton, Jugendfreund und Weggefährte des legendären B. B. King. „Wie die Katzen auf den Blues kamen“ ist gleichermaßen amüsantes Lesevergnügen und heitere Liebesgeschichte. Und natürlich hat Ignaz Netzer auch seine Gitarre dabei – und spielt den Blues. Der Eintritt kostet 20 Euro. Mehr unter www.kbh-marne.de.

8. August, 19:30 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus, Marne

Töpfermarkt IN KELLINGHUSEN

Am 8. und 9. August verwandelt sich Kellinghusen wieder in ein Mekka für Keramik-Fans. Über 70 Stände laden im Rahmen des Töpfermarktes zum Stöbern und Entdecken ein. Die große Bandbreite der Exponate reicht von Gebrauchskeramik bis hin zu Sammlerstücken, von Geschirr bis zu Gartendekoration, von modern bis klassisch. Freuen Sie sich auf ein inspirierendes Wochenende. Der Töpfermarkt erstreckt sich über den oberen und unteren Marktplatz sowie die charmanten Verbindungswege bis zur Bahnhofstraße. Genießen Sie das besondere Flair!

8. und 9. August • Marktplatz, Kellinghusen



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

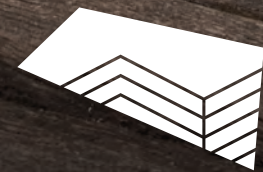
der bedeutendsten frühmittelalterlichen Handelsplätze Nordeuropas erleben. Zudem können Sie auf dem Sommermarkt in Haithabu auch ganz konkret alte Handwerks-techniken bewundern, mit den Händler*innen sowie den Kunsthandwerkenden ins Gespräch kommen und viel über die Wikingerzeit und deren Besonderheiten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

Chorleiterin Anne-Beke Sonntag freut sich auf zahlreiche Sänger*innen.



A CAPPELLA AUF PLATT

Sie lieben mehrstimmigen Chorgesang und haben ein Herz für die plattdeutsche Sprache? Dann wartet in der Nordsee-Akademie in Leck vom 14. bis zum 16. August ein echtes Highlight auf Sie: „A cappella auf Platt“. Unter der Leitung von Chorleiterin Anne-Beke Sonntag (Foto rechts) erarbeiten Sie anspruchsvolle vierstimmige Chorsätze – von

Klassikern wie „Dat du mien Leevsten büst“ bis zu Knut Kiesewetters „Fresenhof“. Perfekte Plattdeutsch-Kenntnisse? Brauchen Sie nicht, nur eine sichere Stimme. Neben intensiven Proben erwartet Sie ein Wohlfühl-Rahmen mit Morgensingen, buntem, plattdeutschen Abend und gemütlichen Kekspausen. Los geht's am Freitag um 16 Uhr; am Sonntag

nach dem Mittagessen ist der Workshop zu Ende. Bei Fragen zur Veranstaltung hilft Dr. Herle Forbrich, Tel.: 04662 / 87 05 11, Mail an herle.forbrich@nordsee-akademie.de. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

14. bis 16. August • Nordsee-Akademie, Leck

Foto: Nordsee-Akademie Leck / Anne-Beke Sonntag

STEINBURGER ABENDMARKT

Der Steinburger Abendmarkt am Fuße von St. Laurentii in Itzehoe lädt zu unvergesslichen Sommerabenden ein! Am 2. Juli verspricht „Vintage & Vinyl“ lässigen Blues von Spooky Blues und nostalgisches Flair auf der einladenden Marktmeile. Am 6. August verwandelt

sich der Markt unter dem Motto „Pub, Pints & Pipes“ mit irischer Lebensfreude und der Band Stew'n'Haggis in einen lebendigen Pub. Romantisch und schwungvoll wird es schließlich am 3. September: Bei „The Power of Love“ bringen die Hits der 1970er Jahre, präsentiert von Jones Music, die Tanzfläche zum Glühen. Neben toller Live-Musik locken jeweils ab 16.30 Uhr regionale Köstlichkeiten im Kochzelt und edle Tropfen in der gemütlichen Weinhütte. Schöne Abende – entspannt und voller Lebensfreude.

2. Juli • 6. August
3. September • Markt, Itzehoe



Foto: Adobe Stock

SOMMER-LOUNGE MIT URLAUBSFLAIR

Den ganzen Juli über verwandelt sich der Bredstedter Marktplatz am Schweinebrunnen wieder in eine gemütliche Oase. Zum dritten Mal lädt die Summer-Lounge mit chilligen Sitzgelegenheiten zum Verweilen und Genießen unter freiem Himmel ein – und das völlig kostenfrei! Das bunte Programm bietet für jeden etwas: Die Gäste dürfen sich freuen auf gemütliche Nachmittage mit Kaffee und Kuchen vom Kunsteck, ein spannendes Schachturnier, Puppentheater und den großen Familien-Sonntag des Naturzentrums. An drei Donnerstagabenden – 3., 10. und 24. Juli – gibt es zudem ordentlich was auf die Ohren mit Live-Musik von Blues bis Rock'n'Roll, perfekt abgerundet durch Leckereien aus dem Foodtruck. Der Eintritt ist frei. Infos unter www.bredstedt.de.

1. bis 30. Juli • Marktplatz, Bredstedt



Foto: Kira Stanken

Land Art Workshop mit Wolfgang Buntrock in Leck

„ERLAUBEN SIE SICH, ZU SPIELEN“

Vom 20. bis 23. August 2026 lädt die Nordsee Akademie zum besonderen Kreativworkshop in den Langenberger Forst bei Leck ein. Gemeinsam mit Landschaftskünstler Wolfgang Buntrock entdecken die Teilnehmer*innen die Kunstform Land Art.

Dabei entstehen vergängliche Kunstwerke direkt in und mit der Natur. Der Workshop, der Kunst, Natur und die Freude am kreativen Entdecken miteinander verbindet, findet bereits zum dritten Mal statt. „Es gibt nichts Einfacheres als Kunstwerke in der Landschaft zu bauen. Man erlaubt sich, zu spielen“, sagt Wolfgang Buntrock. Mit Ästen, Blättern, Steinen, Gräsern und anderen Fundstücken aus dem Wald werden kleine und größere Werke gestaltet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen das kreative Arbeiten, die bewusste Wahrnehmung der natürlichen Umgebung und das spielerische Experimentieren mit den vorhandenen Materialien.

WERKE DES LANDSCHAFTSKÜNSTLERS

Wolfgang Buntrock arbeitet seit vielen Jahren als Landschaftskünstler und leitet bundes-



Mit Fantasie und Kreativität lassen sich wunderschöne Naturkunstwerke erschaffen.



weit Workshops. Auch in Nordfriesland sind seine Werke an verschiedenen Orten zu entdecken. Im Husumer Schlosspark beeindruckt die monumentalen „Baumhüllen“. Beim Multimar Wattforum in Tönning trotzen die „Behausungen“ Wind und Wetter an der Küste und sind inzwischen fast zu akzeptierten Mitgliedern der dortigen Schafherde geworden. Im Raum Flensburg erinnern die „Zugtiere“ an den historischen Ochsenweg. An der Flensburger Förde entstand zudem ein Kunstwerk aus den Bäumen, die bei der Sturmflut 2023 umstürzten.

DER WALD WIRD ZUM ATELIER

„Der Wald ist für mich der Ort zum Durchatmen, Auftanken, ruhig und lebendig werden“, sagt Wolfgang Buntrock. Für den Workshop geht

es deshalb in den Langenberger Forst. Zwischen alten Wegen, Lichtungen und den Fischteichen wird der Wald für einige Tage zum Atelier. Mit Blättern, Ästen, Steinen, Rinde und Moosen entstehen Kunstwerke auf Zeit, die den Blick auf die Landschaft verändern und neue Perspektiven eröffnen. Wer sich auf die Arbeit mit den Materialien des Waldes einlässt, entdeckt die Natur mit neuen Augen und erlebt zugleich eine wohltuende Auszeit vom Alltag. Da der Workshop im Freien stattfindet, werden wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Arbeitshandschuhe und eine kleine Gartenschere empfohlen. Nähere Infos unter Tel.: 04662 / 870 50 oder www.nordsee-akademie.de.

**20. bis 23. August • Leck
Nordsee Akademie/Langenberger Forst**

Fotos: Wolfgang Buntrock / Petra Nilschisch Kohnke / Nordsee Akademie



Wolfgang Buntrock ist kreativ unterwegs – im August im Langenberger Forst bei Leck.

ROTER FELSEN, WEITTES BLAU

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



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

DIE KLIPPEN UND DIE „LANGE ANNA“

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

BEACH-SHARING MIT ROBBEN

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



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



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

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

ACTION AM LUMMENFELSEN

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



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

DUTY-FREE-SHOPPING

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

DETOX FÜR KÖRPER UND GEIST

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

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



Fotos: Adobe Stock



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

HELGOLÄNDER KNIEPER

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

GUT ZU WISSEN

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

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



Fotos: Adobe Stock



Mit der Fähre kommt man bequem zur Hochseeinsel Helgoland.



Die Hummerbuden – immer wieder ein schönes Postkartenmotiv.



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

Tipps für Entdecker*innen

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

UNTERIRDISCHE ZEITREISE

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

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

SUNDOWNER AN DEN HUMMERBUDEN

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

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

KULTUR-CHECK IM MUSEUMSHOF

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

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

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



Fotos: Adobe Stock

Das offizielle Jubiläumslogo wurde vorgestellt.



Der Syltdamm wird 100 Jahre alt

Auf Sylt steht 2027 ein runder Geburtstag an! Genau ein Jahr vor dem 100-jährigen Jubiläum des Syltdamms haben Vertreter*innen von Deutscher Bahn, Kommunen, Vereinen und Unternehmen in Wenningstedt den offiziellen Auftakt für das Jubiläumsjahr gesetzt.



Moritz Luft (Sylt Marketing) und Bürgermeisterin Tina Haltermann sowie Martin Brüggemann (DB Sylt Shuttle) präsentierten auf der Netzwerkveranstaltung die Inhalte für die Jubiläumsfeierlichkeiten.



Die Veranstaltung in Wenningstedt auf Sylt bündelte erstmals die Planungen für das Festaktwochenende im Mai 2027 sowie für ganzjährige Events rund um das Jubiläum. Auf Einladung der Gemeinde Sylt stellte Bürgermeisterin Tina Haltermann das Konzept vor. Im Mittelpunkt steht ein Festaktwochenende am 29. und 30. Mai 2027, ergänzt durch Kultur, historische Angebote und Aktionen von Niebüll über den Damm bis nach Westerland, Hörnum und List. „Der Syltdamm verbindet seit fast einem Jahrhundert das Festland mit der Insel und damit Menschen, Lebenswelten und Perspektiven“, so Haltermann.

ZENTRALE KOORDINATION

Seit Wochen arbeitet eine breite Abstimmungsrunde an der Ausgestaltung. Beteiligt sind unter anderem die Autozugbetreiber DB Sylt Shuttle und RDC, Insel- und Festlandsgemeinden, Tourismusakteure und Kulturinstitutionen. Ziel ist eine zentrale Koordination bei gleichzeitigem Raum für vielfältige Formate. Am Montag wurde zudem das offizielle Jubiläumslogo vorgestellt.

LANDINGPAGE UND PODCAST-SONDERREIHE

Begleitet wird das Jahr durch die neue Landing-

page www.sylt.de/100-jahre-syltdamm, die alle Termine und Hintergründe bündelt. Zudem startet eine Sonderreihe des Verwaltungspodcasts „Zwischen Düne und Dienstweg“. In der Auftaktfolge spricht Martin Brüggemann (DB Sylt Shuttle) über die Bedeutung des Damms. Zu hören ist sie unter www.gemeinde-sylt.de/podcast. „Der Syltdamm ist seit fast 100 Jahren die Lebensader der Insel. Als Deutsche Bahn freuen wir uns, das Jubiläumsjahr aktiv mitzugestalten und ein Zeichen für die Verbundenheit von Insel und Festland zu setzen“, so Brüggemann. Bis zum Mai 2027 werden fortlaufend weitere Veranstaltungen entwickelt.



99 Jahre ist das her. Der Bau des Syltdamms soll 2027 gefeiert werden.



Schaulustige bei der Einweihung des Damms am Bahnhof Westerland.



Die Bauarbeiter vor 100 Jahren – hier beim Einsatz der Spundwände.

Fotos: Adobe Stock (1) / Gemeinde Sylt (1) / Photoarchiv Plötner/Sylter Archiv (3)

FRS HELGOLINE
Halunder Jet erleben

Der schönste Weg nach Helgoland



Jetzt buchen auf www.frs-helgoline.de



**Familien-Tag:
Bis zu 3 Kinder
kostenfrei!**

Jeden Mittwoch + Sonntag

Scan mich für mehr Infos.



→ Ab Hamburg, Brunsbüttel und Cuxhaven



LEINEN LOS FÜR DIE SCHÖNSTEN Wege ins Nordsee-Glück

Der Alltag bleibt am Festland zurück und die frische Meeresbrise pustet den Kopf frei – so schön kann die Anreise sein, wenn der Weg bereits zum Ziel wird. Wer Sehnsucht nach Sylt oder Helgoland hat, startet am besten an Bord von FRS.

Für viele Sylt-Urlauber*innen beginnt das richtige Inselfeeling schon bei der Anreise – auf der Autofähre. Die modernen Doppelendfähren „SyltExpress“ und „RömöExpress“ bringen die Reisenden von Havneby (Rømø/DK) aus völlig stressfrei nach List auf Sylt. Ganz ohne Hektik, Rangieren oder lange Wartezeiten, dafür mit maximaler Flexibilität dank der bis zu 32 Abfahrten täglich.

KURS SYLT: ENTSPANNTES NORDSEE-FEELING AB MINUTE 1

Während der 40-minütigen Überfahrt durch das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer muert die Schifffahrt zur Mini-Kreuzfahrt: Auf

den Freidecks lässt sich die Seeluft genießen, während die Restaurants an Bord mit dänischen und deutschen Leckereien verwöhnen. Tickets gibt es ganz unkompliziert im Internet unter der Adresse www.frs-syltfaehre.de.

KURS HELGOLAND: MIT HIGHSPEED ZUM ROTEN FELSEN

Auch für den schönsten Weg nach Helgoland wählt man am besten FRS – den Highspeed Katamaran „Halunder Jet“. Er bringt die Passagiere von März bis November täglich ab Hamburg und Cuxhaven (sowie bis zu viermal wöchentlich ab Brunsbüttel) rasend schnell auf Deutschlands einzige Hochseeinsel. Dank

Komfort-Service direkt am Platz und riesigen Panoramafenstern fliegt die Zeit nur so vorbei.

6. FRS HELGOLINE MUSIC-CRUISE

Helgoland selbst fasziniert mit seinen ikonischen roten Felsen, der idyllischen Badedüne und maritimem Charme an den Hummerbuden. Die Atmosphäre auf der Insel ist einzigartig. Ein absolutes Highlight wartet am 12. September: Bei der 6. FRS Helgoline Music-Cruise verwandelt die Kultband Tocotronic die Insel in eine Konzertbühne. Das Festival-Feeling startet jedoch schon an Bord des Katamarans mit Live-Musik und kühlen Drinks. Infos und Tickets unter www.frs-helgoline.de.

Ihre Autofähre nach Sylt

FRS SYLTFÄHRE



Ihre Vorteile:

- Täglich bis zu 32 Abfahrten
- Kostenfreie Reservierung
- GOSCH an Bord
- Travel Value Shop

➔ Jetzt kostenlos reservieren · www.frs-syltfaehre.de  

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. Hmmh ... Ich habe dann von der Anziehungskraft des Mondes erzählt und versucht, das so plausibel wie möglich zu erklären, aber spätestens bei der Frage, warum denn die Ostsee keine Tide hat, war ich raus. Auf dem Heimweg habe ich mich entschlossen, diese Wissenslücke für mich aufzuarbeiten. Und für all diejenigen, die im Detail verstehen möchten, wie das mit der Tide funktioniert, habe ich meine gesammelten Erkenntnisse mit einfachen und hoffentlich verständlichen Worten zusammengefasst.

DIE WASSERDECKE

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

DER MOND – EIN RIESENMAGNET

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

DIE FLIEHKRAFT ODER DER „KARUSSELL-SCHWUNG“

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

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



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



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

VON MARION LASS

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.

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





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

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

WAS IST MIT DER OSTSEE-TIDE?

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

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

DIE OSTSEE – EINE PFÜTZE

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

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

DAS NADELÖHR

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

ZWEI VERSCHIEDENE MEERE

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

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



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



DAS NEUE MAGAZIN



**Ab sofort
erhältlich!**



186 Seiten

Sylliebe mit den schönsten
Fotos und Inselgeschichten



Mit mehr als

150 Tipps
für deinen Sylt-Urlaub



Tolle Extras:

XXL-Gewinnspiel und
Keitum-Guide



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



Warum „Longevity“ unser Leben revolutioniert

DIE KUNST, JUNG ZU BLEIBEN

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

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

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

DIE WISSENSCHAFT VOM BIOLOGISCHEN ALTER

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

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

DIE 4 SÄULEN DES MODERNEN LONGEVITY-LIFESTYLES

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



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



Auch gesundes Essen trägt selbstverständlich zur Langlebigkeit bei.

ERNÄHRUNG

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

BEWEGUNG

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

SCHLAF UND REGENERATION

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

STRESS GUARD

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

INVESTIEREN SIE IN IHRE ZUKUNFT

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



MOSSUL/IRAK © Peter Bräunig

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

**WIR BRAUCHEN
IHRE SOLIDARITÄT!**

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

JETZT SPENDEN UND PARTNERÄRZT*IN WERDEN!



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



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

Träger des Friedensnobelpreises



BEIM ZAHNERSATZ MEHR KOMFORT

Wer Zahnersatz benötigt, wünscht sich vor allem eines: eine zuverlässige Lösung ohne lange Wartezeiten und zahlreiche Termine. Genau darauf hat sich Dr. med. dent.

Peter Niziak mit seiner Praxis **Implantat-komplett** in Aukrug spezialisiert.

Wer die Praxis in Aukrug betritt, merkt schnell, dass hier moderne Zahnmedizin und persönliche Betreuung Hand in Hand gehen. Dr. med. dent. Peter Niziak und sein Team setzen auf kurze Wege, digitale Prozesse und ein Konzept, bei dem Diagnostik, Implantologie und Zahntechnik eng verzahnt sind. Alle Behandlungsschritte können dadurch direkt vor Ort umgesetzt werden. Das spart Zeit und erleichtert die Abstimmung zwischen Behandlung und Zahntechnik. Ein Service, für den Patienten nicht nur aus der Region, sondern aus ganz Schleswig-Holstein und darüber hinaus nach Aukrug kommen.

MODERNE TECHNIK

Für viele Menschen gehört die klassische Abdrucknahme mit Silikonmasse zu den unangenehmsten Momenten einer Zahnbehandlung. In der Praxis von Dr. med. dent. Niziak ist das heute nicht mehr nötig. Mithilfe eines modernen Intraoralscanners wird das Gebiss innerhalb weniger Minuten digital erfasst. Die

dabei entstehenden 3D-Aufnahmen liefern eine präzise Grundlage für die weitere Planung und ermöglichen eine komfortable Behandlung ohne Abdrucklöffel und Würgereiz. Die digitalen Daten werden anschließend mithilfe moderner CAD/CAM-Technologie weiterverarbeitet. Dadurch lassen sich Zahnersatz und Implantatversorgungen exakt planen und individuell an die Bedürfnisse der Patienten anpassen.

Ein besonderer Vorteil der Praxis ist das eigene Dentallabor. Hier werden Kronen, Brücken und implantatgetragene Versorgungen direkt vor Ort gefertigt. Die kurzen Wege zwischen Behandlungsraum und Labor ermöglichen eine enge Abstimmung und sorgen für effiziente Abläufe. Dank moderner Frästechnik können viele Arbeitsschritte besonders schnell umgesetzt werden. In geeigneten Fällen ist es sogar möglich, dass Patienten morgens zur Behandlung kommen und die Praxis noch am selben Tag mit ihrem neuen Zahnersatz verlassen. Das spart Zeit und reduziert die Zahl notwendiger Termine.

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Moderne Verfahren und persönliche Betreuung gehen in der Praxis so also Hand in Hand. Unterstützt wird Dr. med. dent. Niziak dabei von einem 14-köpfigen Team, das von der ersten Beratung bis zum Abschluss der Behandlung für feste Ansprechpartner sorgt. Ob Beratung, Implantat oder Zahnersatz: Im Fokus steht stets eine Versorgung, die den individuellen Bedürfnissen der Patienten gerecht wird. Feste Zähne bedeuten dabei weit mehr als ein schönes Lächeln: Sie erleichtern das Essen, fördern das Wohlbefinden und geben Sicherheit im Alltag. Implantate können deshalb in vielen Lebensphasen eine sinnvolle Lösung sein – dank einer Versorgung, die individuell auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt ist.



Implantat-komplett, Bargfelder Straße 4a, Aukrug, Tel.: 04873 / 870, www.implantat-komplett.de

Mit MediPULS die Gesundheit im Blick

Ein eigenes Magazin? Ja! Das Klinikum Nordfriesland informiert im MediPULS über Neuigkeiten aus dem Gesundheitswesen und berichtet aus den Bereichen Altersmedizin, Ernährung, Bewegung, Prävention, Regeneration und mentale Gesundheit – natürlich auch online!

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ So lautet ein häufig verwendetes Zitat, das Arthur Schopenhauer zugeschrieben wird. Der Satz pointiert die wichtige Erkenntnis, dass Erfolg, Reichtum oder Liebe kaum genossen werden können, wenn die körperliche und mentale Gesundheit nicht „mitspielt“.

ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, PRÄVENTION UND VIELES MEHR

Das Magazin MediPULS des Klinikums Nordfriesland stellt daher die Gesundheit in den Mittelpunkt. „Die Säulen der Gesundheit“ – in dieser Rubrik werden umfangreiche Anregungen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Prävention, Regeneration und mentale Gesundheit gegeben. Neben diesen eher „soften“ Gesundheitsfaktoren bietet der MediPULS umfangreiche Einblicke in Diagnostik und Therapie, wenn Ärzte und Therapeuten eingreifen müssen, um die Gesundheit wiederherzustellen. Im „MediPULS“ kommen Patient*innen genauso zu Wort wie Mitarbeiter*innen des Klinikums.

NEUIGKEITEN AUS DEM GESUNDHEITSWESEN

Das Magazin des Klinikums Nordfriesland hält seine Leser*innen auch über Neuigkeiten aus dem Gesundheitswesen auf dem Laufenden. Die Autoren stehen mitten im Geschehen und können immer authentisch und nahe am Menschen berichten.

SCHWERPUNKT ALTERSMEDIZIN

Den Schwerpunkt des aktuell erschienenen Frühlings-Heftes bildet die „Altersmedizin“ im Klinikum Nordfriesland. Die Leser*innen erhalten zudem Einblicke in die Kardiologie,

Radiologie, Geburtshilfe und Kinder- und Jugendchirurgie. Ebenso werden die Leser*innen mit auf eine Kräuterwanderung im Frühling genommen.

Das neueste Heft und alle weiteren bisherigen Ausgaben finden Interessierte in der mediathek.klinikum-nf.de

Auch ein Blick in die älteren Hefte lohnt sich, da sehr viele „zeitlose“ Themen aus Medizin, Pflege und Therapie sachkundig vorgestellt werden.

**Klinikum Nordfriesland, Erichsenweg 13
25813 Husum, www.klinikum-nf.de**



Sie möchten das Magazin lesen? Über den QR-Code geht's direkt zur Website.

HUSUMER HAFENTAGE VOM 12. BIS 16. AUGUST

MOK FAST IN HUSUM

Wer die Husumer kennt weiß, dass sie gerne feiern, doch während der „Husumer Hafentage“ lassen sie es so richtig krachen. Fünf Tage lang – vom 12. bis zum 16. August – erfreuen sich Jung und Alt an Action und Musik auf der bunten Festmeile rund um den Binnenhafen.

Die Storm-Stadt Husum in Feierlaune!
Das Riesenrad zeigt von weitem:
Jetzt sind Hafentage!



Die alljährlichen Hafentage mit ihrem Motto „Mok fast in Husum“ haben Kultstatus. Da muss man einfach hin. Punkt. Das sehen nicht nur die Husumer*innen so, sondern auch die Gäste der Stormstadt. Kein Wunder, dass auch für 2026 tausende Besucher*innen aus ganz Deutschland zu diesem von der Messe Husum & Congress veranstalteten Event erwartet werden. Und das hat gute Gründe.

SCHLEMMERMEILE IN BESTER LAGE

Einer dieser Gründe ist eine vielfältige Schlemmermeile in schönster Lage – nämlich rund um Husums malerischen Binnenhafen. Hier gibt es von der kleinen Nascherei bis hin zur herzhaften Mahlzeit beinahe alles auf die Hand, was sich an einem Marktstand frittieren, rösten, backen oder kochen lässt. Gleichzeitig ertönt schwungvolle Live-Musik, denn auf drei Bühnen treten während der fünf Partytage immer wieder neue Bands oder Einzelinterpret*innen auf. Außerdem wird per DJ und Moderator für Stimmung gesorgt, und zwischendurch lässt ein Shantychor mit traditionellem Liedgut Seemannsromantik aufkommen. Zu den musikalischen Acts der ersten Stunde gehört der Spielmannszug Rödemis, der die offizielle Eröffnung des Festes am Mittwochabend begleitet. Die mehrfach ausgezeichneten jungen Musiker*innen zählen zu den besten Showbands Europas.

ENTENRENNEN IM HAFEN

Wer die Husumer Hafentage kennt, weiß, dass auch das Riesenrad auf dem Marktplatz wieder für Weitblick sorgen wird und dass am Sonntag rund 5.000 kleine Plastik-Enten ins Hafenbecken befördert werden, die alle samt gegeneinander antreten. Dann ist wieder Zeit fürs Entenrennen. Die Nummern auf dem Entenrücken entsprechen einem Los, das je nach Schwimmerfolg des „Wassertiers“ zum Glücksbringer werden kann – oder nicht. Wer sich ein Los sichert, tut Gutes, denn ausgerichtet wird das Event wieder



Wer geht baden? ist die Frage beim Tausziehen über den Außenhafen.

vom Serviceclub Round Table 121 Husum. Der Gewinn aus den Einnahmen des Losverkaufs wird später für einen oder mehrere wohltätige Zwecke eingesetzt.

TAUZIEHEN ÜBER DEN AUSSENHAFEN

Ein weiteres Highlight am Festsonntag ist das Tausziehen.

Die gegnerischen Mannschaften, die während der vergangenen Monate meistens fleißig geübt haben, stehen sich mit einem dicken Seil verbunden gegenüber – nur getrennt durch den Außenhafen. Mit dem Startschuss wird gezogen. Wer verliert, geht baden. So sind bei diesem Spaß die Regeln, und natürlich versuchen alle Teilnehmer*innen, möglichst nicht im Hafen zu landen. Für die Zuschauer*innen ist dies immer ein großer Spaß.



Die 5.000 Plastikenten liefern sich im Hafenbecken ein Rennen und bringen mit ihren Losnummern auf dem Rücken bestenfalls Glück.

MITMACH-SPASS FÜR KIDS

Auch in Husums historischer Innenstadt wird im Rahmen der 43. Hafentage wieder fröhliche Festtagsstimmung verbreitet. Dafür sorgen unter anderem die Walking Acts und Straßenkünstler*innen sowie verschiedene Show- und Mitmachangebote für Kinder. Große und kleine Besucher*innen dürfen sich also auch in diesem Jahr wieder auf viele unterhaltsame Programmpunkte freuen. Sie sind auch dabei! Dann also: Mok fast in Husum!



Zur Eröffnung der Hafentage spielt traditionell der Rödemsenser Spielmannszug auf.

JULI & AUGUST 2026

Fotos: Messe Husum & Congress / Niklas Fotografer / Marion Laß

Husumer • Krabbe



Fisch Carl serviert seit 1998 köstliche Krabbenbrötchen

Foto: Fisch Carl

ANZEIGE

Krabbenbrötchen-Koryphäe

Am besten schmeckt's BEI FISCH CARL IN HUSUM!

*Ein charmanter Familienbetrieb in Husum hat den Krabbenbrötchen-Dreh raus. Nicht nur Einheimische schwören auf Fisch Carl, auch Genießer*innen aus nah und fern sind hellauf begeistert.*

Bereits seit 1998 verwöhnt Fisch Carl seine Gäste mit den wohl besten Krabbenbrötchen, die man in Nordfriesland und darüber hinaus finden kann. Die stets herzliche Besatzung serviert nicht nur Frische und Qualität, sondern auch eine Portion guter Laune – ein Besuch lohnt sich also allemal!

FANGFRISCHE NORDSEEKRABBen DIREKT IM BRÖTCHEN

Die legendären Krabbenbrötchen von Fisch Carl sind buchstäblich mit fangfrischer Ware belegt, denn die Krabben kommen direkt aus der Nordsee und werden in Büsum frisch gepult, bevor sie in knusprig-frischen Brötchen serviert werden. Neben den Krabben wandern auf Wunsch aber auch andere Fischspezialitäten ins Brötchen.

Das ganze Jahr über ist der Verkaufsstand an der Schiffbrücke in Husum für Gäste geöffnet. Inmitten der maritimen Hafen-Atmosphäre schmeckt die nordfriesische Spezialität gleich doppelt so gut! Mittlerweile sind die heiß begehrten Fischbrötchen aber auch auf verschiedenen, ausgewählten Märkten oder Veranstaltungen vertreten.

Husumer Krabben Brötchen
Nils-Peter Carl
 Schiffbrücke 15, Husum
 Tel.: 04841 / 665 418 4
www.husumer-fischbroetchen.de



ERSTE mobile Fahrrad- waschanlage IN HUSUM EINGEWEIFT

Mit einem symbolischen „Wasser marsch!“ wurde auf dem Husumer Marktplatz kürzlich die erste mobile Fahrradwaschanlage der Region offiziell in Betrieb genommen.

Die Einweihung erfolgte passend zum 20. Jubiläum der Radstation am Husumer Bahnhof und markiert einen weiteren Schritt beim Ausbau der fahrradfreundlichen Infrastruktur in der Stadt.

ANGEBOTSERWEITERUNG

Die Radstation bietet seit zwei Jahrzehnten vielfältige Dienstleistungen an. Neben der Vermietung und Ausleihe verschiedener Fahrräder können Pendler*innen dort ihre Räder sicher abstellen. Mit der neuen mobilen Waschanlage wird das bestehende Angebot nun sinnvoll erweitert.

„Wer schon einmal nach einem Regenschauer mit dem Fahrrad am Deich entlanggefahren ist oder unsere manchmal auch etwas rustikalen Feldwege damit erkundet hat, der weiß, dass der fahrbare Untersatz danach nicht immer geschneit aussieht. Und, Hand aufs Herz, das gründliche



Bürgermeister Martin Kindl (r.) bei der Eröffnung.

Putzen gehört nicht unbedingt zu den Höhepunkten einer Tour. Umso besser, dass wir heute eine Lösung einweihen, die genau hier ansetzt“, sagte Bürgermeister Martin Kindl bei der Eröffnung.

DIE ERSTE IHRER ART IN DER REGION

Die Anlage ist die erste ihrer Art in der Region. Neben privaten Radfahrer*innen sollen künftig auch Hotels, Jugendherbergen sowie Bildungs- und Freizeiteinrichtungen von dem Angebot profitieren. Viele dieser Einrichtungen verfügen über eigene Fahrradbestände, die regelmäßig gepflegt werden müssen. Damit eröffnet sich zugleich ein zusätzliches Vermarktungspotenzial für die Radstation. Das große Interesse zeigte sich sofort: Zahlreiche Besucher*innen warteten darauf, ihre Fahrräder durch die Anlage fahren zu lassen.

Foto: Stadt Husum

KREISSTADT HUSUM: NEUE GESICHTER, NEUE AMTSINHABER

MESSE HUSUM UNTER NEUER LEITUNG

Mirko Arend hat seine Tätigkeit als neuer Geschäftsführer der Messe Husum & Congress aufgenommen.

Seit dem 1. Mai stellt der gebürtige Rheinland-Pfälzer und bekennende Nordseeliebhaber Mirko Arend seine Expertise in den Dienst des Messestandorts Husum. Arend blickt auf 21 Jahre Branchenerfahrung zurück: Er war 15 Jahre in führender Position bei der internationalen Baumesse „BAU“ in München tätig und führte zuletzt die Geschäfte des Messehauses in seiner Heimat Idar-Oberstein. „Ich freue mich, hier am Wattenmeer im besten Wortsinn meinen Horizont zu erweitern, und gleichzeitig 21 Jahre Messeerfahrung an diesem Standort einbringen zu können“, so Arend.



PUBLIKUMS- UND FACHFORMATE

Der neue Chef betonte die ungebrochene Bedeutung von Messerveranstaltungen und verwies auf aktuelle Zahlen des Verbands der deutschen Messewirtschaft AUMA, nach denen Messen für 97,5 Prozent der ausstellenden Unternehmen eine unverzichtbare Plattform darstellen. Das Husumer Haus brachte im vergangenen Jahr weit mehr als 100.000 Menschen bei Kultur- und Fachveranstaltungen zusammen.

„Da möchte ich ansetzen, den Messestandort für Husum und den Kreis Nordfriesland stärken und unseren Ausstellern und Besuchern in Zukunft weiteren Mehrwert bieten“, erklärt Arend. Im Fokus stehen dabei Publikums- sowie Fachformate, allen voran die Leitmesse HUSUM WIND. Ein ausdrücklicher Dank Arends ging an Thomas Hagel, der die Messe nach dem Ausscheiden der vormaligen Geschäftsführerin Meike Kern Anfang des Jahres interimistisch geleitet hatte. Hagel bleibt weiterhin für die kaufmännischen Prozesse zuständig.

Fotos: Stadt Husum / Mirko Arend

NEUER STELLVERTRETER FÜR DEN BÜRGERMEISTER

Sven-Thomas Schmidt-Knäbel (CDU) ist während der Sitzung des Stadtverordnetenkollegiums einstimmig zum 1. stellvertretenden Bürgermeister gewählt worden. Bürgermeister Martin Kindl (l.) überreichte ihm die Ernennungs-urkunde und gratulierte recht herzlich, ebenso wie Bürgervorsteher Robert Koch (r.). Schmidt-Knäbel tritt mit dem Amt die Nachfolge von Lars Blaschke an.





Gemeinsame Kutschfahrt: Die Probsteier Kornkönigin Henrike Bleck, Lammpinzessin 2026/27 Nele Thomsen, Lammkönigin 2025/26 Emma Ingwersen, Lammkönigin 2026/27 Sarah Thomsen und Hohenlockstedts Pellkartoffelprinzessin Bente Müller (v. l.) mit Kreispräsident Frank Zahel (m.).



Kreispräsident Frank Zahel ist davon überzeugt, dass Sarah (l.) und Nele Thomsen bestens für Nordfriesland, das Nordfrieslamm und den Küstenschutz werben werden.

ZWEI SCHWESTERN ALS **Royal Team**

Bei der 30. Proklamation der nordfriesischen Lammkönigin in Viöl gab es eine echte Premiere, denn das neue royale Gespann teilt sich nicht nur die Begeisterung für die Region, sondern ist sogar miteinander verwandt.

Das Wetter war wechselhaft, aber das tat der Stimmung keinen Abbruch: Zahlreiche Besucher*innen versammelten sich morgens am Feuerwehrgerätehaus, um die feierliche Eröffnung des Viöler Bauernmarktes zu verfolgen. Der Markt wird traditionell vom Handels- und Gewerbeverein (HGV) Viöl und der Gemeinde Viöl auf die Beine gestellt und mit der Proklamation der neuen Lammkönigin begonnen. Und die Proklamation hatte es in diesem Jahr ganz besonders in sich ...

RUNDES JUBILÄUM

Das Projekt „Nordfrieslamm“ feiert nämlich ein rundes Jubiläum: Mit Sarah Thomsen wurde die mittlerweile 30. Lammkönigin der Region gekrönt. Um dieses Jubiläum zu feiern, reisten nicht nur befreundete Majestäten aus ganz

Schleswig-Holstein an, sondern auch einige ehemalige Amtsträgerinnen.

Vor der Krönung hieß es Abschied nehmen. Die scheidende Lammkönigin Emma Ingwersen übergab Krone und Schärpe und verabschiedete sich nach zwei royalen Jahren beim Publikum: „Die Zeit als Lammkönigin hat mich geprägt, und die Erinnerungen nehme ich fürs Leben mit.“ Für Sarah Thomsen ist das neue Amt eine Herzensangelegenheit: „Es ist eine große Ehre für mich, Nordfriesland und das Nordfrieslamm vertreten zu dürfen. Besonders möchte ich den Menschen Wissen über Schafe und den Küstenschutz vermitteln.“

DIE ÜBERRASCHUNG

Die größte Überraschung des Tages hob sich Kreispräsident Frank Zahel, Schirmherr des

Projekts, bis zum Schluss auf: Wer wird die neue Lammpinzessin? Es ist Nele Thomsen, Sarahs Schwester! Zum ersten Mal in der Geschichte der Lamm-Majestäten bilden damit zwei Schwestern das repräsentative royale Duo. „Mit Sarah und Nele Thomsen haben wir zwei engagierte junge Frauen gefunden, die unsere Region authentisch und mit großer Begeisterung vertreten werden“, sagte Frank Zahel.

FESTLICHER AUSKLANG

Umrahmt wurde der Festakt von den Klängen der Hattstedter Spielmannszugs sowie mit Grußworten aus Politik und Wirtschaft, unter anderem durch den Bundestagsabgeordneten Leif Bodin und den HGV-Vorsitzenden Sven Heegardt.

AUF DEN SPUREN VON Rungholt



Umweltminister Goldschmidt hat die 2023 wiederentdeckten Fundamente der Hauptkirche von Rungholt besucht. Zum Start des Forschungsprojekts „TORF“, das die untergegangene Kulturlandschaft rekonstruieren soll, feierte er mit dem Erzbistum Hamburg und dem Forschungsteam eine Gedenkfeier für die Opfer der ersten „Groten Mandränke“.

Das Wattenmeer vor unserer Haustür ist ein ganz besonderes Fleckchen Erde. Wo heute der Wind über das endlose UNESCO-Weltnaturerbe fegt, verbirgt sich im Schlick ein Stück Vergangenheit: die untergegangene Kulturlandschaft von Rungholt – 1362 vom Meer verschlungen.

Der Untergang von Rungholt ist noch immer ein Mysterium. Im Jahr 1362 verschlang die sogenannte „Grote Mandränke“, eine verheerende Sturmflut, diesen florierenden Handelsort mitsamt seiner Bewohner*innen. Doch wie viele waren es? Wie haben Sie gelebt? Das Watt vor der Haustür Nordfrieslands wurde am Tag des Unglücks zur Zeitkapsel, denn ab und zu gibt der Meeresboden hier und da Zeugen einer vergangenen Zeit frei. So wie im Jahr 2023 die Fundamente der Hauptkirche von Rungholt.

EIN HAUCH VON GESCHICHTE AUF HALLIG SÜDFALL

Kürzlich bot sich auf der winzigen Hallig Südfall ein Bild von tiefer Symbolik. Wo sonst striktes Betreten verboten gilt – es handelt sich um die streng geschützte Zone I des Nationalparks –, kamen Forscher*innen, Vertreter des Erzbistums Hamburg und Schleswig-Holsteins Umweltminister Tobias Goldschmidt zusammen. Der Anlass: Eine Gedenkfeier für die Opfer von damals, direkt an den Fundamenten der Hauptkirche.

GESCHICHTSTRÄCHTIGER ORT UND MAHNMAL

Für den Minister ist dieser geschichtsträchtige Ort auch ein Mahnmahl. „Besonders beeindruckt hat mich die Größe der alten Kirche. Sie zeigt, wie viele Menschen hier mal gelebt und gewirtschaftet haben. Die Forschenden machen die Jahrhunderte alten Lebensweisen sichtbar und vorstellbar. Heute erleben wir hier eine atemberaubende Naturlandschaft. Das Wattenmeer ist ein Geschenk an die Welt. Jedes Jahr rasten hier Millionen



Am Deich: Minister Goldschmidt (3.v.r.) mit Vertretern des Erzbistums und Forscher*innen vor der Tour ins Wattenmeer.

Zugvögel, dazu kommt die Vielfalt von Muscheln, Wattwürmern und anderen Lebewesen unter der Oberfläche. Die damalige Sturmflut und ihre Opfer mahnen uns, mit der Natur zu planen, zu leben und zu bauen und nicht gegen sie. Hinter unseren Deichen leben 300.000 Menschen, die wir so gut wie möglich schützen.“

DAS PROJEKT TORF

Wer den Mythos Rungholt greifbar machen will, braucht langen Atem und modernste Wissenschaft. Hier setzt das neue, von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderte Projekt „TORF“ (Times of Rise and Failure) an. Vier Jahre lang wird ein interdisziplinäres Team den Nordseeboden großflächig untersuchen. Die Fragen hinter der Schlammarbeit sind hochspannend: Wie lebte, feierte und handelte die mittelalterliche Gesellschaft im Norden? Wie beeinflusste der Mensch durch Deichbau und Landnutzung seine Umwelt – und ab wann wurde ihm der eigene Fortschritt bei Extremwetter zum Verhängnis?

SCHÜTZENSWERTER LEBENSRAUM

Die Entdeckungen im Watt zeigen, dass das Leben an der Küste immer auch bedeutet, mit den Elementen zu leben. Die Spuren von Rungholt sind eine faszinierende Mahnung. Sie erinnern bei jedem Strand- oder Deich-Spaziergang daran, dass das UNESCO-Weltnaturerbe nicht nur eine atemberaubende Kulisse ist, sondern ein hochsensibler Lebensraum, den es zu schützen gilt.

Emma-Carstensen-Preis für Somayeh Nabikhani

„Glauben Sie an sich selbst!“

Am Weltflüchtlingstag wurde im Husumer Rathaus der sechste Emma-Carstensen-Preis verliehen. Er ging an Somayeh Nabikhani. Die Auszeichnung würdigt Frauen, die nach einer Flucht mit Mut, Ausdauer und persönlichen Einsatz einen neuen Lebensweg eingeschlagen haben.

Somayeh Nabikhani floh 2013 mit ihrem Mann und ihrem Sohn aus dem Iran nach Deutschland. In einer Zeit mit nur wenigen Unterstützungsangeboten lernte sie die Sprache, orientierte sich beruflich neu und baute sich Schritt für Schritt ein Leben auf. Heute ist sie deutsche Staatsbürgerin, Mutter von zwei Söhnen und arbeitet in der Kita Deichkinder in Husum. Die Jury zeichnete sie für ihren Mut beim beruflichen Neuanfang und ihren Umgang mit dem Verlust ihrer früheren Heimat aus.

ERSTMALS IN TRÄGERSCHAFT DER STADT

Erstmals lag die Trägerschaft in den Händen der Stadt Husum, vertreten durch die Gleichstellungsbeauftragte Britta Rudolph. Bürgervorsteher Robert Koch überreichte die Urkunde und das Preisgeld von 1.000 Euro. „Mit dem Emma-Carstensen-Preis werden Lebensgeschichten sichtbar gemacht, die Mut machen“, betonte er in seiner Laudatio. „Wer in einem fremden Land neu beginnt, braucht Kraft. Frau Nabikhani hat diesen Weg mit großer Stärke gemeistert. Sie sind ein Vorbild für viele Menschen.“ Ein besonderer Dank ging an Marianne und Siegfried Carstensen, die die Auszeichnung einst initiierten. Der Preis soll an die Husumer Lehrerin und Frauenrechtlerin Emma Carstensen (1870–1940) erinnern, die sich früh für soziale Gerechtigkeit einsetzte. Der Preis wurde 2021 von ihrem Enkel Siegfried Carstensen und dessen Frau ins Leben gerufen.



Bürgervorsteher Robert Koch mit der Preisträgerin Somayeh Nabikhani.



Somayeh Nabikhani.



Die Jurymitglieder mit der Preisträgerin sowie Marianne und Siegfried Carstensen (vorne Mitte).

„GLAUBEN SIE AN SICH SELBST!“

In ihrer Dankesrede machte Somayeh Nabikhani anderen Frauen Mut: „Glauben Sie an sich selbst, nutzen Sie die Chancen, die sich Ihnen bieten, und lassen Sie sich nicht von Ihrem Alter, Ihrer Sprache oder von Rückschlägen entmutigen. Sie können eine liebevolle Mutter und eine gute Ehefrau sein und gleichzeitig Ihren eigenen beruflichen Weg finden und ein wertvoller Teil unserer Gesellschaft sein. Ich bin der lebende Beweis dafür, dass Träume Wirklichkeit werden können. Wer nicht aufgibt, kann mehr erreichen, als er sich jemals vorgestellt hat.“

ABRUNDUNG DURCH TALK UND MUSIK

Ein weiteres Highlight war der Talk „Die Geschichte eines Preises“ mit den Stiftern und der Preisträgerin von 2024, Nadia Elham. Das Ehepaar Carstensen freute sich über die Absicherung des Preises durch die Stadt und regte an, künftig auch ein jährliches Einbürgerungsfest zu etablieren. Den kulturellen Rahmen rundeten Angelika Zöllmer-Daniel von der Frauengeschichtswerkstatt sowie der Musiker Peyman Joker ab.

HIER IST IMMER WASSER!

Huch... Handtuch am Deich ausgerollt und die Nordsee ist weg? Ebbe und Flut erfordern beim Baden schon ein gutes Timing. Zum Glück gibt es das Binnenland: Fernab der Gezeiten locken hier einladende Badeseen und naturnahe Flussbäder. Hier gibt es die perfekte Abkühlung ganz ohne Blick auf den Tidenkalender – idyllisch, erfrischend und mitten im Grünen – oft mit schattigen Plätzen unter Bäumen und einer entspannten Atmosphäre. Wir haben ein paar Tipps für Sie!



STEINBURG

1 LOHMÜHLENTEICH BEI HOHENLOCKSTEDT

Der Lohmühlenteich mit seiner idyllischen Badestelle am Südufer liegt ca. 1,5 km westlich von Hohenlockstedt in einem Landschaftsschutzgebiet. Es gehören eine Liegewiese und die bewaldete Umgebung mit einem Lehrwanderweg dazu. Der Eintritt und die Parkplatznutzung sind kostenfrei, außerdem stehen Stellplätze für Reisemobile und ein Kiosk zur Verfügung. Während der Sommersaison stehen Duschen zur Verfügung und ein Kiosk direkt am See hat geöffnet. Wer Bewegung sucht, nutzt den Naturlehrpfad, der durch die bewaldete Umgebung des Sees führt. Auf diesem 1.000 m langen Weg erfahren Gäste bei einem Spaziergang Hintergründe zur Natur. An der Lohmühle führt zudem der Radwanderweg „Ochsenweg“ vorbei.

Fürs Navi: Lohmühlenweg 64, 25551 Hohenlockstedt

2 LOUISENBAD, MÜHLENTEICH, SCHENEFELD

Der Mühlenteich ist ein 9 ha großer Stausee, der im Jahr 1711 angelegt wurde, um die Wassermühle Neumühlen zu betreiben. 1929 legten Mitglieder der Schenefelder Turnerschaft einen Badestrand an. Damit war der Grundstein für das heutige Badevergnügen gelegt. Die Gemeinde hat den Teich gepachtet und betreibt einen Teilbereich als Naturbad. Sanitäre Anlagen, Umkleidekabinen und ein Nichtschwimmerbereich ermöglichen einen regulierten Badebetrieb. 2022 wurde eine Kleinkinderspiel-Anlage errichtet. Für das Badevergnügen wird ein Ponton mit Aufstiegshilfe mitten im Teich bereitgestellt. Im Uferbereich laden Sitzgelegenheiten zum Verweilen ein und ein Rundgang um den Teich bietet ein zusätzliches Naturerlebnis. Für das leibliche Wohl sorgt der See-Pavillon. Der Badebetrieb findet unter Aufsicht der DLRG-Ortsgruppe Schenefeld statt.

Fürs Navi: Neumühlen 2, 25560 Schenefeld



DITHMARSCHEN

3 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.

Navi: Badestelle Klein Westerland, 25712 Hochdonn

NORDFRIESLAND

4 FLUSSBAD FRIEDRICHSTADT

Das Treenebad liegt idyllisch am südlichen Ufer des Flusses Treene im nordöstlichen Teil Friedrichstadts (Großer Garten 6). Parkmöglichkeiten, z.B. am Stapelholmer Platz, und sanitäre Anlagen sowie nahegelegene Verpflegungsmöglichkeiten sind ebenso wie Bootsverleih und Kinderspielgeräte vorhanden. Zum historischen Stadtkern sind es nur wenige Minuten. In den Sommermonaten, von Mai bis September, ist das Treenebad täglich von 11 bis 17 Uhr bewacht.

Fürs Navi: Großer Garten 6, 25840 Friedrichstadt

5 FLUSSBAD SCHWABSTEDT

Wer in Nordfriesland eine Erfrischung sucht, findet an der Treene in Schwabstedt ein idyllisches Flussbad. Die naturbelassene Badestelle am 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

6 NATURBAD LADELUND

Das idyllisch gelegene Naturbad Ladelund befindet sich am nördlichen Ortsrand. Es besteht aus zwei zusammenhängenden Seen, idyllisch eingerahmt von einer reizvollen Landschaft. Das von Quellen gespeiste und regelmäßig untersuchte Wasser ist nicht chemisch behandelt. Das Naturbad bietet Sprungtürme mit einem, drei und fünf Metern, eine große Liegewiese, einen Beachvolleyballplatz, einen Kiosk sowie einen Sanitärbereich. Für die Kleinen gibt es ein separates Becken mit Rutsche und Insel. Von Juni bis einschließlich August wird das Naturbad täglich von 13 bis 20 Uhr von Rettungsschwimmern des DLRG bewacht. Der Eintritt kostet für Erwachsene 3 Euro, für Kinder und Jugendliche 2 Euro. Öffnungszeiten: Mai bis 31. August von 13 bis 20 Uhr

Fürs Navi: An der Landesstraße 245 / Stato, 25926 Ladelund

7 NIEBÜLLER BADEWEHLE

Die Niebüller Wehlen – neben der großen Badewehle gehört noch eine kleinere dazu – finden Sie am westlichen Ortsrand zwischen Deichstraße und Mühlenstraße. Diese Kleingewässer gehen auf einen Deichbruch während der Weihnachtssturmflut im Jahr 1593 zurück. Stehende Kleingewässer und krautreiche Gräben gehören zu den artenreichsten Biotopen der Landschaft. Fische, Vögel, Amphibien, viele Kleintiere und Pflanzen haben im und am Gewässer ihren Lebensraum. Im Naturbad Badewehle fühlen sich Kinder und Erwachsene wohl. In der Sommersaison wird der Badebetrieb von Juni bis zum 31. August vom TSV Rot Weiß Niebüll überwacht. Das Haus am See bietet Umkleidekabinen und Sanitäreinrichtungen. Die WCs sind für die Dauer der Aufsichtszeiten von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

Fürs Navi: Mühlenstraße oder Deichstraße, 25899 Niebüll



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



Eine Küste, viele Möglichkeiten

Sie machen Urlaub an der Westküste Schleswig-Holsteins? Wie schön! Dieses Fleckchen Erde hat so viel zu bieten und ist ein vielseitiges Urlaubsziel. Wir haben einige Tipps für Sie parat.

Die Westküste Schleswig-Holsteins bedeutet „Natur pur“. Sie präsentiert sich mit weiten Stränden und grünen Deichen über faszinierende Naturphänomene im Wattenmeer bis hin zur Insel- und Halligwelt. Hier gibt es einiges zu sehen – schöne Städte und kulturelle Highlights. Wir haben einige Ausflugstipps für Sie zusammengetragen – perfekt für tolle Tage an der Westküste des schönsten Bundeslandes in Deutschland.

NORDFRIESLAND

Traumhafter Nordseestrand und Weite
St. Peter-Ording ist natürlich ein Muss. Der weiße Strand von SPO erstreckt sich über zwölf Kilometer Länge und bietet das ultimative Nordsee-Feeling. Der Sandstrand ist so breit, dass man hier selbst in der Hauptsaison immer ein ruhiges Plätzchen findet. Legendar

sind die Pfahlbauten, in denen Restaurants und Cafés untergebracht sind – perfekt für Kaffee und Kuchen oder eine kulinarische Köstlichkeit mit Blick auf Weite und Wellen. SPO ist aber auch ideal zum Strandspaziergang, Kiten, Windsurfen oder Drachen steigen lassen. Shoppingmeile? Auch kein Problem! Mehr unter www.st-peter-ording.de

Leuchtturm Westerhever

Er gilt als der bekannteste Leuchtturm Deutschlands und ist das unangefochtene Wahrzeichen der Halbinsel Eiderstedt in Nordfriesland. Der Turm ist zu Fuß oder mit dem Fahrrad über einen ca. 2,5 Kilometer langen Weg zu erreichen. Im Rahmen von Führungen kann man den Leuchtturm besteigen und einen atemberaubenden Panoramablick genießen. Infos: www.westerhever-nordsee.de/aktiv-sein/leuchtturm-fuehrung ▶



Der bekannteste Leuchtturm Deutschlands steht auf der Halbinsel Eiderstedt: der Westerhever Leuchtturm.



► **Unterwasserwelten und Robbenschutz**

Das Nationalpark-Zentrum Multimar Wattforum in Tönning bietet die größte Erlebnisausstellung zum Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Hier tauchen Besucher*innen interaktiv in den Lebensraum von Fischen, Krebsen und Walen ein. Ein Panorama-Aquarium mit rund 250.000 Litern Meerwasser sowie ein 17,5 Meter langes Pottwal-Skelett sind die Highlights. Stationen laden zum Mitmachen und Experimentieren ein. www.multimar-wattforum.de



Nach dem Besuch des Husumer Schlosses lohnt sich ein Bummel durch die Innenstadt und entlang des Binnenhafens.

Husum – Kultur und maritime Idylle

Das Schloss vor Husum liegt direkt in der „grauen Stadt am Meer“. Der schicke Renaissancebau ist von einem Schlossgarten umgeben. Bekannt ist der Schlosspark für seine Krokusblüte im Frühjahr, wenn Millionen lilafarbene Blüten den Rasen in ein riesiges Farbenmeer ver-

wandeln. Nach dem Besuch im Schloss lässt sich wunderbar ein Bummel durch die Innenstadt und zum nahegelegenen Binnenhafen verbinden. Dort sind Sie dann auch schon in der Nähe des Storm-Hauses: Theodor Storm ist ein Sohn der Stadt.

Halligwelt

Halligen sind kleine Marschinseln im Wattenmeer, deren Häuser auf künstlichen Erdhügeln – sogenannten Warften – stehen. Diese bieten Schutz vor einer Sturmflut. Von den Festlands-Häfen Schlüttsiel oder Nordstrand legen regelmäßig Ausflugsschiffe in die Insel- und Halligwelt ab – auch nach Hooge. Angekommen erkundet man die Hallig am besten per Leihfahrrad oder im Rahmen einer Kutschfahrt. Die historische Halligkirche und die Königspesel-Stube, die einen Einblick in die Geschichte der Halligleute gibt, sind besonders interessant.

DITHMARSCHEN

Büsum und die Perlebucht

Büsum ist ein Muss. Die Familienlagune Perlebucht bietet ein gezeitenunabhängiges Bade- und Freizeitareal direkt an der Küste. Durch die künstlich angelegte Bucht kann man hier auch dann im Salzwasser schwimmen und Wassersport treiben, wenn die Nordsee sich bei Ebbe zurückgezogen hat. Neben sandigen Strandabschnitten gibt es Grillplätze, Volleyballfelder und ein Angebot für Wind- und Kitesurfer. www.buesum.de

Brahms-Stadt Heide

Hätten Sie es gewusst? Der größte unbebaute Marktplatz Deutschlands liegt in Dithmarschen. Er blickt auf eine jahrhundertealte Tradition als Versammlungs- und Handelsplatz zurück. Direkt am Marktplatz steht die Kirche St. Jürgen, und nur ein paar Schritte entfernt, ragt der historische Wasserturm Heide empor, der als architektonisches Wahrzeichen der Stadt gilt. Wer ein bisschen Kultur und Geschichte dranhängen möchte, schlendert ins historische Museumsinsel-Viertel „Lüttenheid“ zum Brahms-Haus, der Stätte des berühmten Komponisten Johannes Brahms.

Seehundstation Friedrichskoog

... hier werden verwaiste Seehunde und Kegelrobben – sogenannte „Heuler“ – aufgezogen, bis sie wieder fit sind für die freie Natur. Die Station verbindet Tierschutz mit Bildungsarbeit. Hier kann man die agilen Tiere beim Tauchen und Schwimmen aus nächster Nähe beobachten. Besonders die Fütterungen sind ein unterhaltsames Highlight. Infos: www.seehundstation-friedrichskoog.de ►

Die Seehundstation in Friedrichskoog ist ein schöner Ausflugstipp. Hier kann man verwaiste Seehundbabys aus der Nähe beobachten.



In der Wilstermarsch befindet sich Deutschlands tiefster Punkt mit 3,54 Metern unter Normalnull.



► STEINBURG

Die Kanalfähren

... verbinden den Kreis Steinburg mit dem Nachbarkreis Dithmarschen über die meistbefahrene künstliche Seeschiffahrtsstraße der Welt. Die Nutzung der Autofähren auf dem Nord-Ostsee-Kanal ist für alle Passagiere (auch Pkw oder Fahrrad) kostenlos. Nur ein kleines Stück weiter überspannt die monumentale Eisenbahnhochbrücke Hochdonn den Kanal – ein beeindruckendes Bauwerk für Fotofans und Technikbegeisterte.

Die Wilstermarsch

... ist eine geschichtsträchtige Kulturlandschaft, die größtenteils unter dem Meeresspiegel liegt. In der Gemeinde Neuendorf-Sachsenbande befindet sich der tiefste Punkt Deutschlands mit 3,54 Metern unter Normalnull. Vor Ort markiert ein markanter Pfahl die genaue Tiefe. Das ist natürlich ein beliebtes Fotomotiv! Die Landschaft eignet sich für Radtouren entlang der reetgedeckten Fachwerkhöfe und historischen Schöpfwerke, die die Marsch trocken halten. Infos: www.wilster.de

Strand bei Bielenberg/Kollmar

Der Strand bei Bielenberg nahe der Gemeinde Kollmar im Kreis Steinburg bietet Strandfeeling an der Elbe. Man hat einen fantastischen Blick

auf die riesigen Container- und Kreuzfahrtschiffe auf ihrem Weg von oder nach Hamburg. Vor Ort lässt es sich wunderbar einkehren, um bei einem Kaffee den Blick über das Wasser schweifen zu lassen.

Adeliges Kloster Itzehoe

Das Kloster bildet das historische Herzstück der Stadt Itzehoe. Das ehemalige Zisterzienserinnen-

kloster blickt auf eine jahrhundertalte Geschichte zurück. Der idyllische Klosterhof mit seinen gut erhaltenen Stiftsdamenhäusern und der barocken Klosterkirche strahlt eine wunderbare Ruhe aus und lädt zum Entspannen abseits des Trubels ein. Ein Ausflug nach Itzehoe lässt sich gut mit einem Bummel durch die Innenstadt und einem (Rad-)Ausflug in das Umland verknüpfen. Infos: www.kloster-itzehoe.de



Haben wir Sie mit unserer kleinen Auswahl ein bisschen neugierig gemacht? Wie schön!
GENIESSEN SIE DEN SOMMER AN DER WESTKÜSTE!

► **Glückstadt und der Matjes**

Wie wäre es mit einem Bummel durch die historische, dänisch geprägte Altstadt von Glückstadt mit ihrem markanten Marktplatz. Absolutes Muss ist ein Original Glückstädter Matjes: Am besten direkt am Hafen verzehren. Infos: www.glueckstadt-tourismus.de

Kanufahren auf der Stör

Die Stör schlängelt sich durch den Kreis Steinburg. Eine Kanutour (z. B. ab Willenscharen oder Kellinghusen) zeigt die Region aus einer ganz neuen Perspektive – nämlich vom Wasser aus. www.kanu-base.de

Keramikstadt Kellinghusen

Die Stadt Kellinghusen ist bekannt für ihre historische Fayence- und Keramikunst – ideal, um durch kleine Werkstätten zu stöbern. Ein Ausflug für Kulturinteressierte. Infos: www.holstein-tourismus.de/kellinghusen



Glückstadt hat eine wunderschöne, dänisch geprägte Altstadt und lädt zum lecker Matjes-Essen ein.

Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

Gänsemarkt ALS AUSFLUGSTIPP



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

Foto: Dithmarscher Gänsemarkt

Dithmarscher Gänsemarkt 

EIN GANSTAGSAUSFLUG FÜR GROSS UND KLEIN

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

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

Daunendecken und -kissen: Verkauf & Reinigung!

AUNTIE CLARA SOULFOOD



International inspiriert, regional interpretiert

Auntie Clara serviert euch Genuss mit Fernweh und Heimatgefühl. Ein bisschen dies, ein bisschen das. Mit kreativen Ideen, besten Zutaten und viel Liebe auf den Teller gebracht. Zum Teilen, Probieren und Zusammensitzen. Täglich 17:30–23:00 Uhr (Küchenschluss 21:30 Uhr).

URBAN NATURE

Auntie Clara's Restaurant
Urban Nature St. Peter-Ording
Fritz-Wischer-Straße 13
25826 St. Peter-Ording

BOOK
YOUR
TABLE:



HIN & WEG

ANZEIGE



DINNER, DRINKS UND DÜNENBLICK

Mitten zwischen Dünen, Dorfleben und Nordseehimmel lädt das Urban Nature St. Peter-Ording zu entspannten Genussmomenten ein. Im Restaurant Auntie Clara treffen regionale Zutaten auf kreative Sharing Dishes mit nordischem Twist – inspiriert von der Welt und verwurzelt in Eiderstedt. Ob ausgiebiges Frühstück oder gemeinsames Dinner: Hier steht das Miteinander am Tisch im Mittelpunkt. Für den perfekten Tagesausklang geht es hinauf in den Scraper's Club. Die Rooftop-Bar begeistert mit weitem Blick über die Dünen, chilligen Beats und erfrischenden Drinks. Wenn die Sonne langsam im Wattenmeer versinkt, wird jeder Sundowner zum kleinen Urlaubsmoment. Mehr unter www.urban-nature.de/hotels/st-peter-ording.

Foto: DSR Hotel Holding GmbH

ADAC Gruppenreise

Mit Hurtigruten zum Nordkap



Reisetermin:
20.06. – 04.07.27

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

© Hurtigruten

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 Husum
Süderstr. 7 25813 Husum
04841 6632880 husum@sho.adac.de

ADAC

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



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 Husum freuen sich auf Ihren Besuch! Mehr Infos unter www.adac-sh.de oder Tel.: 04841 / 663 28 80.

Foto: Adobe Stock

WARUM MEHR BEZAHLEN, WENN ES SAND JENSEN GIBT?



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

Probefahrt

Finanzierung

Werkstatt

www.sandjensen.de

Fiat Grande Panda La Prima 44 kWh

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

ELEKTO-AUTO ⚡

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

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

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

€ 22.995,-



-26%



Citroën ë-C3 Aircross + Extended Range 54 kWh

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

ELEKTO-AUTO ⚡

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

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

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

€ 24.995,-



-24%

BMW iX2 eDrive20 M Sport Premium

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

ELEKTO-AUTO ⚡

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

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

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

€ 44.995,-



-25%

Citroën C5 Aircross 1.2145 MHEV MAX

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

NEUES MODELL

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

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

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

€ 29.995,-



-27%

Peugeot 3008 GT MHEV 145

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

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

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

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

€ 31.995,-



-29%

Keine Haftung für Druck & Schreibfehler Irrtum und Zwischenverkauf vorbehalten

*Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO2-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO2-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der Deutschen Automobil Treuhand GmbH (DAT), Hellmuth-Hirth-Strasse 1, 73730 Ostfildern-Schramhausen bzw. im Internet unter www.dat.de/co2/ uneigentlich erhältlich ist.

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

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)

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.

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



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

Alle Styles gesehen auf stevemadden.de

Sommerlooks AMFUSS

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

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

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

Fotos: STEVE MADDEN

Lambrecht
Seit 1907 gut beraten,
wenn es um Hut & Mütze geht.
Heide - Friedrichstrasse 30
www.hut-lambrecht.de

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

Kurvenreich
DAMENMODE FÜR GROSSE GRÖSSEN
IN MELDORF AN DER B5 BEI MÖBEL ROMMEL
D. + H.-G. Struck GbR
Altentreptower Str. 1
25704 Meldorf

HEIDER MARKTPASSAGE - ganz nah am Leben

Zwischen Marktplatz-Flair und herzlicher Begegnung: Warum der gemütliche Bummel durch die Heider Marktpassage einfach unersetzbar ist.

Mit stolzen 4,7 Hektar ist der Marktplatz in Heide der größte unbebaute Marktplatz Deutschlands. Er ist das pulsierende Herz der Region, eine lebendige Bühne für traditionsreiche Märkte, bunte Großevents und saisonale Highlights. In dieser prominenten Nachbarschaft freut sich die Heider Marktpassage auf den Besuch von Einheimischen und Gästen. Insbesondere bei norddeutschem „Schmuddelwetter“ punktet das überdachte Einkaufszentrum mit Wärme, Vielfalt und echten Begegnungen. Hier trifft man sich, hier wird geschmeckt.

MEHR ALS EINE SHOPPING-ADRESSE

Die Heider Marktpassage ist weit mehr als nur eine Shopping-Adresse – es ist ein Wohlfühlort, der modernes Einkaufen mit komfortabler Leichtigkeit verbindet. Rund 15 Fachgeschäfte laden zum Bummeln und Verweilen ein. Während der große Kaufland-Verbrauchermarkt



Shopping-Tour in Heide? Klar, und natürlich in der Marktpassage. Hier trifft man sich!

die tägliche Nahversorgung sichert, lassen bekannte Modemarken wie C&A, New Yorker, MisterLady und der Schuhpark die Herzen von Fashion-Liebhaberinnen höherschlagen. Eine Filiale der Barmer Krankenkasse, regionale Bildungsangebote wie die Volkshochschule Heide sowie kulinarische Genussmomente im asiatischen Restaurant Le Viet runden das bunte Angebot ab.

ANREISE PER AUTO ODER MIT DEM ÖPNV

Das Schöne an der Marktpassage ist ihre unaufgeregte Zugänglichkeit. Wer mit dem Auto anreist, parkt völlig entspannt im direkt angeschlossenen Parkhaus mit 350 Stellplätzen (geöffnet von 6:30 bis 22:30 Uhr). Wer lieber die Seele baumeln lässt und den ÖPNV nutzt, erreicht das Center vom Bahnhof Heide aus in wenigen Gehminuten oder nutzt die Buslinien 2581 und 2910, die direkt im Nahbereich halten. Die Kernöffnungszeiten laden von Montag bis Freitag (9 bis 19 Uhr) sowie samstags (10 bis 16

Uhr) zum ausgiebigen Stöbern ein, während Kaufland bereits ab 7 Uhr bis 20 Uhr für seine Kund*innen da ist.

VON MENSCH ZU MENSCH

Doch was die Heider Marktpassage wirklich besonders macht, ist der menschliche Faktor. Empathie, kompetente Beratung und ein herzlicher Service lassen sich nicht aus dem Internet herunterladen. In einer zunehmend digitalen Welt schätzen die Menschen das Gesicht hinter dem Tresen. Die Passage ist barrierefrei, hell und sicher gestaltet – ein Treffpunkt der Generationen. Viele Stammkund*innen kommen nicht nur zum Einkaufen hierher, sondern ganz gezielt für einen gemütlichen Plausch. Hier gilt das Credo: Nur als starke Einheit, Hand in Hand mit dem Heider Stadtmarketing, bleibt die Innenstadt lebendig. Ein Ort mit Seele, der auf Ihren Besuch wartet.

**Heider Marktpassage
Marschstraße 1, 25746 Heide**



Beliebte Modelabels warten darauf, in der Marktpassage entdeckt zu werden.



HAPPY SOMMER- SHOPPING IN HEIDE

Barrierefrei
einkaufen &
kostenlos
parken!

HEIDER 
MARKTPASSAGE

Markt 43 · 25746 Heide · www.heider-marktpassage.net



Sonne, Strand UND VOLLEYBALL

Der Sommer ist da und mit ihm die 9. Auflage des Heider Marktstrandes.

Das Beachfeeling mitten auf dem Heider Marktplatz findet in diesem Jahr noch bis zum 6. September 2026 statt.

Wer an feinen Sandstrand, kühle Cocktails und Beach-Volleyball denkt, hat sofort das Bild von rauschenden Meereswellen vor Augen. Dass dieses Urlaubsgefühl aber auch mitten im Binnenland – weitab der klassischen Küstenstreifen – pulsieren kann, beweist die Kreisstadt Heide auf eindrucksvolle Weise. Obwohl die Nordsee gut 15 Kilometer entfernt liegt, mutiert Dithmarschens Herzstück in den warmen Monaten zum ultimativen Hotspot für Sonnenanbeter*innen und After-Work-Genießer*innen. Der Heider Marktstrand feiert seine mittlerweile 9. Auflage und verwandelt die Südseite des großen Marktplatzes in eine tolle Sommeroase.

BEACH-LIFE AUF DEUTSCHLANDS GRÖSSTEM MARKTPLATZ

Noch bis zum 6. September wird der größte unbebaute Marktplatz Deutschlands zum Schauplatz für ein ganz besonderes Lifestyle-Event. Sagenhafte 300 Tonnen feinsten Sandes wurden hier aufgeschüttet, um ein maritimes Refugium zu schaffen, das in der Region seinesgleichen sucht. Flankiert von gemütlichen Lounges, grünen Sonnenschirmen und einladenden Sitzgelegenheiten entsteht hier ein urbaner Beach-Club, der den Stress des Alltags im Nu vergessen lässt. Ob mit der Familie, guten Freund*innen oder den Kolleg*innen nach Feierabend – das Areal bietet die perfekte

Kulisse, um unter freiem Himmel zu klönen, die Seele baumeln zu lassen und den Sommer in vollen Zügen zu genießen.

SPORT, SPIEL UND COOLE BEATS

Doch der Marktstrand ist keineswegs nur eine Ruheoase – er ist gleichermaßen eine lebendige Sport- und Eventarena: Das Herzstück bildet das zentrale Beach-Volleyballfeld. Hier wird nicht nur der traditionelle und heiß umkämpfte „Stadtwerke Heide Beach-Volleyball-Cup“ ausgetragen, der regelmäßig für mitreißende Matches und Fan-Gesänge sorgt.

Abseits der Turniere steht das Feld auch allen Besucher*innen kostenfrei zur Verfügung, um barfuß im Sand Bälle zu pritschen.

SPIKEBALL UND WIKINGERSCHACH

Wer Lust hat, greift hier zu Spikeball oder Wikinger-Schach – die entsprechenden Spielgeräte lassen sich unkompliziert gegen Pfand vor Ort ausleihen. Tagsüber runden ein Tischkicker und Tischtennisplatten das sportliche Angebot ab. Während die Kids auf dem angegliederten Spielplatz buddeln gehen, finden die Erwachsenen an der Beach-Bar allerlei Köstlichkeiten. Von coolen Drinks und exotischen Cocktails bis hin zu leckeren Snacks ist für das leibliche Wohl bestens gesorgt.



LIVEAUFTRITTE REGIONALER BANDS

Für die passende akustische Untermauerung ist ebenfalls gesorgt: Regelmäßige Live-Auftritte regionaler Bands und abwechslungsreiche Themenabende verwandeln die lauen Sommerabende in ein stimmungsvolles Open-Air-Erlebnis – mitten auf dem Heider Marktplatz.



Das sportliche Herzstück im weißen Sand ist das zentrale Beachvolleyballfeld.

SOMMERGENUSS FÜR ALLE

Der Heider Marktstrand hat sich als Treffpunkt für Jung und Alt etabliert und bietet flexible Öffnungszeiten. Unter der Woche



Wer möchte, genießt zum Strandfeeling ein Bierchen oder bunte Cocktails.

(Montag bis Donnerstag) sowie sonntags öffnet der Strand von 14 bis 22 Uhr seine Tore. Am Wochenende wird die Nacht zum Tag gemacht: Freitags kann von 14 bis 23 Uhr und samstags sogar schon ab 12 Uhr bis 23 Uhr gefeiert werden. Ein besonderes Highlight wartet zudem an den beliebten Flohmarkt-Tagen – hier lädt die Strandbar bereits ab 9 Uhr morgens zum Verweilen ein. Ein Stück echter Urlaub direkt vor der Haustür!

Strandfeeling auf dem Heider Marktplatz. So lässt sich der Sommer genießen.



Micro-Adventure IM BURGER WALDMUSEUM

Im ansonsten eher waldarmen Dithmarschen zeigt sich die Natur in Burg von ihrer schönsten Seite.

Hier erstreckt sich ein fast 30 Hektar großer Naturerlebnisraum – mit eigenem Museum.

Das Burger Waldmuseum ist gerade jetzt im Juli das ideale Ziel für ein spontanes Micro-Adventure. Kernstück ist der markante Aussichtsturm auf dem 65 Meter hohen „Wulfsboom“. Drinnen erwartet die Besucher*innen eine ganz neue Dauerausstellung. Neben beeindruckenden Tierpräparaten tauchen die Gäste hier in Themen wie Geologie, Archäologie und Artenschutz ein. Besonders komfortabel: Das Erdgeschoss der Ausstellung ist komplett barrierefrei.

WANDERPFADE, KRÄUTERGARTEN

Draußen geht das Erlebnis nahtlos weiter. Das frei zugängliche Gelände bietet einen barrierefreien Rundweg sowie idyllische Wanderpfade durch Mischwald und Heide. Ein echtes Highlight im Sommer ist der Kräutergarten mit dem Garten der Sinne. Kleiner Tipp: Schuhe aus und ab auf den Barfußpfad – Erdung pur! Und während sich die Kinder auf dem Abenteuerspielplatz austoben, genießen die Großen die idyllische Ruhe.



Seit Mitte Juni ist das Museum mit neuer, moderner Ausstellung wieder geöffnet.

FLEDERMAUSFÜHRUNG

Wer tiefer in die Materie einsteigen möchte, bucht eine Führung oder besucht am 24. Juli um 20 Uhr die faszinierende Fledermausführung. Tasche packen, tief durchatmen und ab ins Grüne!

Das Museum hat nach dem Umbau wieder regulär geöffnet von Dienstag bis Sonntag, von 11 bis 17 Uhr. Geöffnet ist bis einschließlich 31. Oktober 2026. Angemeldete Gruppen werden auch außerhalb dieser Zeiten empfangen. Mehr unter www.burger-waldmuseum.de.

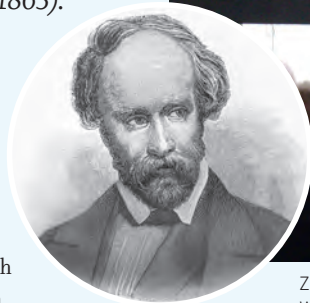


Fotos: Burger Waldmuseum

WESSELBUREN FEIERT Friedrich Hebbel

Die Hebbel-Gesellschaft in Wesselburen feierte ihr 100-jähriges Bestehen. Rund 100 Gäste ließen den großen Sohn der Stadt hochleben: Friedrich Hebbel (1813–1863).

Das Ziel der Hebbel-Gesellschaft ist es, das Erbe von Friedrich Hebbel lebendig zu halten. In ärmlichen Verhältnissen in Wesselburen aufgewachsen, erkämpfte sich Hebbel einen Platz im Olymp der deutschen Literatur. Er wurde zu einem der bedeutendsten Dramatiker des Realismus. Seine Meisterwerke wie Maria Magdalena oder Die Nibelungen faszinieren durch psychologische Tiefe und zeitlose Konflikte, in denen sich die Leser*innen auch heute noch schmerzhaft wiedererkennen.



Zahlreiche Gäste kamen zum Jubiläum der Hebbel-Gesellschaft nach Wesselburen.

BÜHNENMUSIK DANK KI

Genau diese Faszination stand im Mittelpunkt der dreitägigen Feierlichkeiten zum 100-jährigen Bestehen der Hebbel-Gesellschaft. Neben Ministerpräsident Daniel Günther, waren u.a. auch Landrat Thorben Schütt und Kreispräsidentin Ute Dethleffs-Borwieck erschienen, um sich für das ehrenamtliche Engagement der Gesellschaft zu bedanken. Während der Festivitäten kam auch die Moderne nicht zu kurz: Dank künstlicher Intelligenz wurden historische, längst vergessene Bühnenmusiken zu Hebbels Dramen für die Gäste live hörbar gemacht.

HEBBEL-MUSEUM BESUCHEN

Die Veranstaltung hat auch das Hebbel-Museum in Wesselburens Österstraße 6 erneut in den Fokus gerückt. Es hat saisonal bis in den Oktober dienstags bis donnerstags von 11 bis 13 Uhr und von 14 bis 17 Uhr sowie freitags bis sonntags von 11 bis 13 und von 14 bis 16 Uhr geöffnet. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat gibt es um 14.30 Uhr eine öffentliche Führung ohne Anmeldung. Der Eintritt kostet 3 Euro, unter 18-Jährige zahlen während des Sommers nichts. Die Museumscard-Aktion läuft bis zum 15. November.

Fotos: Christian Langhirschs / Adobe Stock



Die Teilnehmer*innen waren (v. l.): Fabian Maaß (GEWOS), Moderator Stefan Postert, Claudia Riemenschneider (Ministerium für Inneres, Kommunales, Wohnen und Sport SH), Dr. Thies Rasmus Popp (Gesellschaft für Energie und Klimaschutz SH), Uta Bielfeldt (Bürgermeisterin Meldorf), Anja Händler (Kreis Dithmarschen), Landrat Thorben Schütt, Martin Albrecht (Gertz Gutsche Rümenapp – Stadtentwicklung und Mobilität GbR), Max Uwe Johannsen (Obermeister Dithmarscher Bau-Innung und Vorsitzender des Baugewerbeverbands SH), Lisa Boll (Kreis Dithmarschen), Andreas Wojta (Stadt Heide) und Marie Genuit (Kreis Dithmarschen).

DITHMARSCHEN UND DIE „Zukunft des Wohnens“

Auf der 5. Dithmarscher Wohnraumkonferenz im mariCUBE in Büsum diskutierten kürzlich über 90 Fachleute aus Kommunen, Verwaltung, Wirtschaft und Politik über die zukünftige Wohnraumentwicklung.

Im Mittelpunkt standen die Ergebnisse des Regionalen Entwicklungskonzepts (REK) Dithmarschen 2030 sowie eine kleinräumige Bevölkerungsprognose. Beide Studien belegen, dass der Kreis aufgrund des demografischen Wandels und des Zuzugs von Fachkräften mehr und passgenauen Wohnraum benötigt. „Die kommenden Jahre werden entscheidend für die Entwicklung unserer Region sein. Die Zeit, die wir jetzt haben, müssen wir nutzen, um Dithmarschen weiter auf den Wandel vorzubereiten. Dabei werden sich auch die Anforderungen an das Wohnen weiter verändern“, betonte Landrat Thorben Schütt. Es brauche vielfältigen Wohnraum für eine älter werdende Bevölkerung und neue Arbeitskräfte.

VORTRÄGE UND STRATEGISCHE ANSÄTZE

Die anwesenden Expert*innen präsentierten Analysen und Prognosen bis 2040: Martin Albrecht (Gertz Gutsche Rümenapp – Stadtentwicklung und Mobilität GbR) erläuterte

die Bevölkerungsentwicklung, Fabian Maaß vom GEWOS Institut für Stadt-, Regional- und Wohnforschung GmbH zeigte strategische Ansätze auf, und Marie Genuit vom Kreis Dithmarschen stellte Trends des Dithmarscher Wohn-Monitorings vor. Dr. Thies Rasmus Popp von der Gesellschaft für Energie und Klimaschutz Schleswig-Holstein (EKSH) skizzierte mit den „Wohnwelten Schleswig-Holstein 2042“ nachhaltige Perspektiven für das Land.

DISKUSSION UM DEN „BAU-TURBO“

Ein weiterer Schwerpunkt der Veranstaltung war der „Bau-Turbo“, der Wohnbauprojekte durch den Verzicht auf aufwendige Bauleitplanverfahren beschleunigen soll.

In einer Podiumsdiskussion mit Vertreter*innen aus Politik, Verwaltung und Bauwirtschaft wurde dessen Nutzen diskutiert. Projektkoordinatorin Lisa Boll resümierte, dass das Instrument kein Allheilmittel sei. Kommunen müssten genau abwägen, wann der „Bau-Turbo“ sinnvoll ist und wann reguläre Bauleitpla-

nungen sicherer vor unerwünschten Entwicklungen schützen.

BEDARF AN WOHNRAUM UND INFRASTRUKTUR

Das von der GEWOS erarbeitete REK prognostiziert je nach Zuwanderung einen Bedarf von rund 6.100 zusätzlichen Wohnungen bis 2040. Gefragt sind vor allem bezahlbare, barrierearme und energieeffiziente Mietwohnungen in Mehrfamilienhäusern, da der Markt bislang von Ein- und Zweifamilienhäusern geprägt ist. Neben dem Wohnungsbau muss auch die soziale Infrastruktur wie Kitas, Schulen und Pflege mitwachsen. Das neue Wohn-Monitoring soll den Gemeinden helfen, ihre Planungen strategisch am tatsächlichen Bedarf auszurichten.

MEHR ZUM REK DITHMARSCHEN

Wer mehr erfahren möchte, findet weitere Informationen zum Regionalen Entwicklungskonzept Dithmarschen auf der Internetseite des Kreises unter www.dithmarschen.de/wohnen.



SCHMÖKERTIPPS

Was gibt es Schöneres, als einen gemütlichen Nachmittag mit einem guten Buch zu verbringen?
Ob spannend, unterhaltsam oder informativ – Literatur ist Nahrung für den Geist. Hier sind unsere Tipps!



IM SCHEIN VON GOLD UND FEUER

In ihrem Buch „Im Schein von Gold und Feuer“ entwirft Dr. Eleanor Barraclough ein nuanciertes Bild der Wikingerzeit. Basierend auf neuesten Funden rückt sie statt Kriegern den Alltag gewöhnlicher Menschen in den Fokus. Von Grönland bis zum Kalifat lässt sie Liebe, Reisen und Tragödien lebendig werden. Das reich bebilderte Werk bietet einen klischeefreien, intimen Zugang zu einer vielschichtigen Kultur.

Dr. Eleanor Barraclough:
Im Schein von Gold und Feuer
Penguin Verlag, 496 S., 22 Euro



DIE LETZTEN TAGE DER DIKTATUR

Mai 1945: Über das relativ unbekanntes Ende der Nazi-Herrschaft schreibt Svenja Falk im Buch „Die letzten Tage der Diktatur“: Das „Dritte Reich“ ist gefallen. In Flensburg kreuzen sich die Wege von Agenten, Überlebenden und alten Eliten. Zwischen zerfallender Macht und zaghaftem Aufbruch wird verhandelt, getäuscht, geschwiegen – und der Grundstein für erstaunliche Karrieren gelegt. Dies ist die Geschichte einer Zwischenzeit, in der die Konturen der heutigen Welt bereits erkennbar sind.

Svenja Falk: Die letzten Tage der Diktatur
Klett-Cotta Verlag, 256 S., 24 Euro



WO DER WIND DIE NAMEN TRÄGT

In zwei Zeitebenen erzählt Anja Jonuleit eine bewegende Geschichte: 1946 entdeckt ein Mädchen im Wald die Leiche einer jungen Frau – und stößt auf ein Geflecht aus Schweigen, Lügen und Verdrängung. 2023 wird die inzwischen 85-jährige Inge durch alte Tagebuchaufzeichnungen erneut mit dem konfrontiert, was damals verborgen blieb. Es entfaltet sich ein Roman über Verantwortung, Wahrheit und das Echo historischer Schuld.

Anja Jonuleit: Wo der Wind die Namen trägt
Penguin Verlag, 384 S., 24 Euro

Blick in Noldes Garten

Mit der Urlaubssaison rücken besondere Orte in Deutschland wieder in den Fokus – Orte, die Natur, Kultur und Geschichte auf einzigartige Weise verbinden. Einer dieser Orte liegt in Seebüll, Nordfriesland – im Garten von Ada und Emil Nolde.

Die Autorin Kirsten Jüngling eröffnet in ihrem neuen, reich bebilderten Band „Der Garten von Ada und Emil Nolde – Geschichte und Gegenwart“ einen neuen Blick auf dieses Reiseziel. Im Zentrum steht der von Emil und Ada Nolde gemeinsam gestaltete Garten in Seebüll, der weit mehr ist als ein historischer Künstlergarten: Er ist ein intensiv komponierter Erfahrungsraum aus Farbe, Form und Landschaft.



Kirsten Jüngling gelingt es, den Garten als lebendigen Kulturort zu beschreiben.

KÜNSTLERGARTEN IN SEEBÜLL

Der Künstlergarten von Ada und Emil Nolde in Seebüll ist etwas Einzigartiges. Vor rund 100 Jahren ließ ihn der begeisterte Gärtner Nolde mit Unterstützung seiner Frau gleichsam aus dem Nichts entstehen – inmitten der vom Meer geprägten Weite der nordfriesischen Tiefebene. Bis heute ist der Garten Teil des Gesamtkunstwerks in Seebüll, in dem Natur, Gestaltung und Kunst ineinander greifen.

Die Konzeption und Entwicklung des Gartens sowie seine prachtvolle, zu jeder Jahreszeit attraktive Erscheinung werden in einem üppig bebilderten Band kenntnisreich von der Autorin porträtiert, die sich seit Jahrzehnten intensiv mit Gartenarchitektur und Geschichte des Gartenbaus beschäftigt.

ZUSAMMENARBEIT MIT NOLDE STIFTUNG

Für ihre Recherchen zum Nolde-Garten öffnete die Nolde Stiftung ihr Archiv und stellt für das Buch historische Fotografien, Pläne und Dokumente zur Verfügung, die mit aktuellen Aufnahmen des paradiesischen Gartens ergänzt werden. Der Band schenkt nicht nur gartenhistorische Einblicke in Noldes Anlage, sondern schlägt auch den Bogen zu seinem malerischen Werk und zeigt auf, dass der Garten zudem

als Instrument seiner künstlerischen Selbstpositionierung diene.

EIN ORT DER ENTSCHEUNIGUNG

In der nordfriesischen Weite wirkt dieser Garten wie ein überraschendes Gegenbild zur Umgebung – geschlossen und zugleich offen, farbintensiv und zugleich in die Landschaft eingebettet. Für Besucher*innen wird Seebüll damit zu einem besonderen Ort der Entschleunigung, der ästhetischen Wahrnehmung und der kulturhistorischen Entdeckung. Kirsten Jüngling gelingt es, den Garten von Seebüll als lebendigen Kulturort zu beschreiben – als Destination, die nicht nur historisch interessant ist, sondern auch heute noch eine besondere atmosphärische Wirkung entfaltet.



Kirsten Jüngling, *Der Garten von Ada und Emil Nolde – Geschichte und Gegenwart*, 100 Farbbildungen, Klinkhardt & Biermann Verlag, 128 S., Neuerscheinung, 30 Euro

Spende und werde ein Teil von uns. [seenotretter.de](https://www.seenotretter.de)

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



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

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) #TeamSeenotretter

Eis KALT

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

SCHOKOLADEN-CHILI-EIS

ZUBEREITUNGSZEIT:
1 STD. ZZGL. 3 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

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

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

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

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

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



SEMIFREDDO AUS WEISSER SCHOKOLADE

MIT BLAUBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT:
1 STD. ZZGL. 8 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

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

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

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

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

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

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

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





MINZ-LIMETTEN-SORBET

ZUBEREITUNGSZEIT:
45 MIN. ZZGL. 1 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

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

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

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

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

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



KEINE EISMASCHINE?

KEIN PROBLEM!

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

MANDELEIS MIT AMARETTO

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STD.
ZZGL. 3 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

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

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

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

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

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



Fotos: Anna Puzaykh / iStock.com



**Natürlich Bio.
Regionale Vielfalt.
Einfach lecker!**

**Dein BioMarkt
in Husum**

Süderstraße 46 in Husum
www.vivo-naturkost.de

SO SCHMECKT DER NORDEN



ANZEIGE

OH, DU LIEBER MATJES!

Allerorts sind die Norddeutschen auf der Suche nach köstlichem Matjes – im Restaurant

*Zur Alten Mühle werden Liebhaber*innen dieser Delikatesse ganz sicher mehr als glücklich.*

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

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



Genießen Sie leckere Matjes - und andere Fischspezialitäten!

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



ERFRISCHUNG TO GO

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

Dank der doppelwandigen Vakuumisolierung bleiben Getränke 4 bis 6 Stunden heiß oder bis zu 12 Stunden angenehm kühl. Der integrierte Filter eignet sich nicht nur für losen Tee, sondern auch für sommerliches Infused Water mit Zitrusfrüchten, frischer Minze oder Beeren. So entstehen im Handumdrehen aromatische 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



Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



4.7 ★



EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!



Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

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

ASR FRYER Club

Dein Airfryer.
Dein Club. Deine App.

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

www.airfryer.club/welcome-regio

SLOW TRAVEL

AUF ZWEI RÄDERN



Rund um Itzehoe zeigt sich Schleswig-Holstein von einer seiner schönsten Seiten. Hier kann man wunderbar auf Entdeckungstour gehen bzw. fahren – durch grüne Marschen, zu herrschaftlichen Schlössern und an Orte, an denen die Zeit ein bisschen langsamer tickt.

Manchmal braucht es nicht viel für das perfekte Glück. Keinen Langstreckenflug, kein durchgetaktetes Sightseeing-Programm. Oft reichen ein Fahrrad, eine gut gefüllte Picknicktasche und die Offenheit, sich von der Landschaft verzaubern zu lassen. Wer von der historischen Stadt Itzehoe aus in die Pedale tritt, merkt schnell: Hier, im Herzen des Störlands, ist der Weg tatsächlich das Ziel. Die Naturräume wechseln sich in einer beeindruckenden Vielfalt ab, die man im flachen Norden so gar nicht vermutet hätte. Mal schlängeln sich die Wege durch sattgrüne

Marschen, mal durch fast schon mediterran anmutende, karge Binnendünen und blühende Heidelandschaften. Dann wieder taucht man ein in dichte, kühle Wälder, um nur wenig später an malerischen Flussauen den Blick über das glitzernde Wasser schweifen zu lassen.

UNTERSCHIEDLICHE FAHRRADROUTEN

Liebevoll ausgearbeitete Fahrradrouten zeigen, was Itzehoe und seine charmante Umgebung so einzigartig macht. Es ist eine Entdeckungsreise zu prächtigen Schlössern, tiefen Kreidegruben,

historischen Kirchen und uralten, alten Brücken. Das Beste daran? Alles passiert ganz entspannt, ohne Hektik und im ganz persönlichen Wohlfühltempo.

DIE SCHÖNSTEN ROUTEN FÜR IHRE NÄCHSTE LANDPARTIE

Wer für den Moment vor allem die Seele baumeln lassen möchte, findet im Störland eine wunderbare Auswahl an Strecken, die sich ohne große Anstrengung – und damit mit umso mehr Raum für Genuss – bewältigen lassen.



Rund um Itzehoe finden sich historische Gebäude, die von glanzvollen Zeiten erzählen.



Die Brückentour führt vorbei an historischen und modernen Brücken, die immer wieder neue Perspektiven der Region aufzeigen.



Egal, für welche Tour Sie sich entscheiden, eines ist sicher: Sie kommen an malerischen Landschaften vorbei, die zum Entschleunigen beitragen.

DIE BRÜCKEN-TOUR (26 KM)

Wasser hat eine beruhigende Wirkung – das beweist diese leichte, 26 Kilometer lange Route par excellence. Namensgeberin der Tour ist die imposante historische Klappbrücke in Heiligenstedten. Ebenfalls beeindruckend ist aber auch der Blick auf die Autobahnbrücke über die Stör, den man zum Ende der Radtour hat.

DIE AUENWIESEN-TOUR: WEITES, UNBERÜHRTES LAND (45 KM)

Ausgehend von Itzehoe fordert diese 45 Kilometer lange Strecke ein wenig Ausdauer, belohnt dafür aber mit Naturerlebnissen der Extraklasse. Die Route verläuft durch ruhige Dörfer und eine weitgehend unberührte Landschaft. Hier teilt man sich den Weg höchstens mal mit ein paar grasenden Schafen.

DIE KREIDE-TOUR: AUF DEN SPUREN DER URZEIT (25 KM)

Eine Reise durch die Erdgeschichte: Vor vielen Millionen Jahren dehnte sich hier das Kreidemeer über weite Teile Europas aus. Die fossilen Kalkablagerungen führen bis heute zu den markanten Kreidevorkommen in Lägerdorf und Umgebung. Auf dieser leichten, 25 Kilometer langen Tour, erleben Sie hautnah, wie die Eiszeit die Landschaft geformt hat und wo bis heute Kreide abgebaut wird – ein faszinierendes Naturschauspiel.

DIE SCHLOSS-TOUR: EIN HAUCH VON ADEL (15 KM)

Sie ist die kürzeste der Touren, aber in Sachen Romantik kaum zu übertreffen. Auf gerade einmal 15 Kilometern führt diese leichte Runde direkt in die schleswig-holsteinische Bilderbuch-Idylle. Das absolute Highlight ist das majestätische Breitenburger Schloss, das sich elegant in die Landschaft schmiegt. Perfekt für einen Sonntagsausflug mit ausgedehnter Kaffeepause.

UNTERWEGS IN STEINBURG



Bei sommerlichen Temperaturen macht es natürlich doppelt Spaß, die Natur rund um Itzehoe zu entdecken.



Entlang der Güter-Tour gibt es zahlreiche Möglichkeiten, eine gemütliche Rast einzulegen.



DIE GÜTER-TOUR: AUF DEN SPUREN ALTER TRADITIONEN (MITTEL BIS SCHWER)

Rund um Itzehoe befinden sich mehrere historische Gutsanlagen, die von glanzvollen, vergangenen Zeiten erzählen. Auf dieser Entdeckungstour wechseln sich unberührte Natur und idyllische Ortschaften ab. Und das Beste: Entlang der Strecke gibt es zahlreiche wunderschöne Möglichkeiten, eine Rast einzulegen, regionale Köstlichkeiten zu probieren und die Beine hochzulegen.

DIE WIESEN- UND WALD-TOUR: NATUR PUR (25 KM)

Der Name ist Programm: Wer die Einsamkeit und das Rauschen der Blätter sucht, wird diese 25 Kilometer lieben. Vorbei an saftigen Wiesen, durch dichte Waldstücke und immer wieder am Wasser entlang – eine Tour, die den Kopf frei pustet und die Batterien wieder auflädt.

DIE BEKAU-TOUR: VIELFALT IM EIGENEN TEMPO (45 KM)

Ebenfalls 45 Kilometer misst die Bekau-Tour. Sie führt durch eine besonders abwechslungsreiche Landschaft, die hinter jeder Kurve eine neue Überraschung bereithält. Der namensgebenden, malerischen Bekau begegnet man hier immer wieder auf der Route. Trotz der Länge gilt auch hier: Der Genuss steht im Vordergrund. Gestalten Sie sich den Tag ganz nach Ihrem eigenen Rhythmus.

DIE CHRISTINENTHAL-TOUR: IDYLLE PUR IM NORDEN (27 KM)

Ebenfalls absolut tiefenentspannt rollt es sich auf der Christinenthal-Tour durch den Norden des Kreises Steinburg. 27 Kilometer feinstes Urlaubsgefühl, geprägt von weiter Sicht, frischer Luft und typisch nord-deutschem Charme.

AN DER STÖR STÖRT GAR NICHTS

Das Störland rund um Itzehoe ist der Beweis dafür, dass man für das große Urlaubsglück nicht weit reisen muss. Packen Sie Ihr Fahrrad ein und erleben Sie ein Stück Schleswig-Holstein, das einfach glücklich macht, denn an der Stör stört uns nun wirklich rein gar nichts. Details zu den Touren: www.holstein-tourismus.de/erlebnisse/radfahren/radfahrregionen/radfahrregion-itzehoe.



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

ANZEIGE

Ein Vollsortimenter HAT EINFACH ALLES

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

Doch was bedeutet das eigentlich?

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

DIE GANZE FAHRRADWELT UNTER EINEM DACH

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

ZUBEHÖR FÜR ALLE LEBENSLAGEN

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

Foto: Fahrrad Kaina

FAHRRAD
KAINA
ITZEHOE

FAHRRÄDER FÜR DIE
GANZE FAMILIE!



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

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

Das Ehrenamt in Bildern

Noch bis zum 15. September ist im Kreismuseum Prinzeßhof Itzehoe die Ausstellung zum Fotowettbewerb „Unsere Held*innen. Zeige Ehrenamt im Bild!“ zu sehen.



Laura Oehmicke (r.) hatte ihre Mitschülerin Jette Jeske (l.) fotografiert, wie sie bei der Veranstaltung „Jugend im Landtag“ eine engagierte Rede hält, und sich damit den 1. Platz des Fotowettbewerbs gesichert. Das Foto ist im Hintergrund zu sehen.

Ob Feuerwehr, Sport oder Naturschutz – die ausgestellten Fotografien im Kreismuseum Prinzeßhof würdigen den Einsatz ehrenamtlicher Helfer*innen im Kreis Steinburg und werden durch persönliche Statements der Teilnehmer*innen ergänzt.

ZUSAMMENHALT SICHTBAR MACHEN

Veranstaltet wurde der Wettbewerb gemeinsam vom Kreismuseum, dem Sophie-Scholl-Gymnasium (SSG) und dem Kreisfachberater für kulturelle Bildung, Christian Jansen. Ziel war es, gesellschaftlichen Zusammenhalt sichtbar zu machen und junge Menschen für das Thema zu begeistern. Die gesamte Organisation – von der Motto-Findung über die Plakatgestaltung bis zur Preisverleihung – lag in den Händen des SSG-Wahlpflichtkurses „Lernen durch Engagement“.

Fast 20 Jugendliche reichten ihre Beiträge ein, und eine Jury aus Schüler*innen und Fachleuten prämierte die sechs besten Bilder. Den mit 125 Euro dotierten ersten Platz belegte Laura Oehmicke mit einem Foto ihrer politisch engagierten Mitschülerin Jette Jeske. „Jette ist für mich ein Beispiel, dass man sich auch als junger Mensch in der Politik engagieren kann“, sagte Laura Oehmicke. Auf ihrem Foto ist Jette Jeske zu sehen, wie sie bei der Veranstaltung „Jugend im Landtag“ am Rednerpult steht und voller Engagement eine Rede hält.

Die Preise im Gesamtwert von 400 Euro wurden durch das Landesprogramm „Schule trifft Kultur“ gefördert und bei der Ausstellungseröffnung an die Gewinner*innen übergeben.

Foto: Christian Jansen

Wasmer-Palais MINISTERIUM GIBT „GO“ FÜR DIE SANIERUNG

Der geplante Umbau des denkmalgeschützten Wasmer-Palais in Glückstadt kann beginnen.

Das Innenministerium hat dafür bis zu 2,562 Millionen Euro Städtebauförderungsmittel freigegeben.



Das zwischen 1708 und 1710 errichtete „Wasmer-Palais“ wird durch die Volkshochschule und die Musikschule genutzt.

Im Rahmen der städtebaulichen Gesamtmaßnahme „Zukunftsgestaltung Daseinsvorsorge“ möchte die Stadt das Gebäude energetisch sanieren und weitgehend barrierefrei umbauen.

BAROCKER BAU MIT EHRENHOF

Beim „Wasmer-Palais“ handelt es sich um einen bedeutenden barocken Bau, der ursprünglich zwischen 1708 und 1710 als Wohnhaus errichtet wurde und mit dem zur Straße gewandten Ehrenhof als Baudenkmal eingetragen ist. Das städtische Gebäude wird durch die ansässige Volkshochschule (VHS) und die Musikschule genutzt. Durch den weitgehend barrierefreien Umbau sollen die Angebote der VHS und der Musikschule einer noch breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

BAUSUBSTANZ BLEIBT ERHALTEN

Bei der umfassenden Sanierung bleibt die denkmalgeschützte Bausubstanz

erhalten. Die geplante energetische Modernisierung umfasst insbesondere den Austausch der Fenster sowie eine Erneuerung und Optimierung von Leitungen und Heizkörpern. Perspektivisch soll das Gebäude über das geplante Fernwärmenetz der Stadt Glückstadt beheizt werden.

BARRIEREFREIER UMBAU

Neben der energetischen Sanierung wird das Gebäude weitgehend barrierefrei umgebaut: Der Zugang zum Gebäude wird barrierefrei ausgestaltet und die selbständige Bewegungsfreiheit für Menschen mit körperlicher Behinderung im Gebäude durch u. a. den Einbau von Rampen und einem Aufzug ermöglicht. Im Außenbereich soll der denkmalgeschützte Ehrenhof durch eine barrierefreie Wegeführung sowie durch neue Sitzmöglichkeiten und eine Fassadenbegrünung aufgewertet werden. Insgesamt verbindet die Maßnahme die Ziele des Denkmalschutzes, der Barrierefreiheit und des Klimaschutzes miteinander.

Foto: Adabe Stock

Adeliges Kloster

ITZEHOE HISTORISCH

Wer der Stadt Itzehoe einen Besuch abstattet, kommt an dem Adelligen Kloster Itzehoe nicht vorbei. Es ist eines der vier Klöster in Schleswig-Holstein, die im Mittelalter gegründet wurden und noch heute bestehen. Es hat sich zwar im Laufe der Jahrhunderte in seinen Aufgaben, seinem Besitz und seiner Verwaltung geändert, ist jedoch nicht wie die meisten Klöster Schleswig-Holsteins während der Reformation aufgelöst worden. Wie die Klöster Uetersen, Preetz und St. Johannis in Schleswig ist es heute ein Damenstift.



DIE SCHNEIDERIN DER TRÄUME

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

VON MARION LASS



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

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

AUF DEM MASKENZAUBER HAT'S GEFUNKT

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



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

► RECHERCHEN UND STOFFSUCHE

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

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

Marlies Harms

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

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

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



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

GEWÄNDER UND KOSTÜME – LIVE UND IN FARBE

Sie können Marlies Harms und ihre prachtvollen Gewänder live erleben:

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

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

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

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

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



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

Fotos: Andreas Harms (2)

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

Marlies Harms

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

IDEEN BEI AUSFLÜGEN UND REISEN

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

HANDWERKLICHES GESCHICK LIEGT IHR IM BLUT

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

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

SISSI-KLEID IN ARBEIT

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



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

DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS



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

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



Jährlich
100 Mio.
Video Views*

Diese Marken
vertrauen uns:



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

Ruft einfach mal durch!

☎ 0431 20076600

✉ t.moeller@falkemedia.de

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

MOIN FREIHEIT!

Wenn morgens der Wind den Kopf freipustet und zum Feierabend die Füße im Wasser der Nordsee versinken, sind Sie im echten Norden angekommen. „Arbeiten am Meer, Wohnen am Wasser“ heißt das Motto an der Küste Schleswig-Holsteins, und es zeigt, dass berufliche Karriere und Küstenliebe kein Widerspruch sein müssen. Finden Sie Ihren Job zwischen den Meeren. Schietwetter? Gibt's hier nicht, nur echten Rückenwind!



Auch Neuorientierung, Weiterbildung, Studium, und Finanzierungsmöglichkeiten können Sie mit der Agentur für Arbeit besprechen.

Berufsberatung im Erwerbsleben:

Neue Perspektiven FÜR BESCHÄFTIGTE

Mit der „Berufsberatung im Erwerbsleben“ bietet die Agentur für Arbeit eine Karriereberatung an, die Erwachsene bei der weiteren Planung ihres Berufslebens unterstützt.

Die Arbeitswelt verändert sich in einem teilweise atemberaubenden Tempo und damit auch in vielen Branchen die Anforderungen an Mitarbeitende. Aber nicht nur das. Persönliche Vorstellungen können sich ändern und manchmal bilden sich Ideen heraus, die lange geschlummert haben oder plötzlich durch neue Gegebenheiten entstanden sind. Auch die Rückkehr in den Beruf nach einer Familien-, Erziehungs- oder Pflegezeit oder nach einem Sabbatical ist oft mit vielen Fragezeichen versehen. Auf diese Fragen bekommen Sie bei der Agentur für Arbeit Antworten.

FRISCHE IDEEN FÜR DEN NEUSTART

Die **Agenturen für Arbeit** in Heide und Flensburg bieten im Verbund mit weiteren Agenturen aus Norddeutschland Menschen, die im Erwerbsleben stehen und sich neu orientieren möchten, eine individuelle Karriereberatung an. Die angebotenen Beratungsgespräche orientieren sich in Form, Inhalt und Uhrzeit an den Wünschen der Kund*innen. Möglich sind persönliche Gespräche in den Agenturen und auch ausführliche Beratungen über Videokommunikation. Insbesondere bei der Option „Video“ sind die Expert*innen unabhängig

von Öffnungszeiten und können sich nach den Zeiten der Kund*innen richten. Abgerundet wird das Angebot mit Veranstaltungen, die über die Möglichkeiten der eigenen beruflichen Entwicklung informieren, und aufzeigen, welche Berufsfelder gute Beschäftigungsperspektiven bieten: www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen. Wer weitere Informationen zum Beratungsangebot haben möchte, kann sich ganz einfach unter www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/berufsberatung-im-erwerbsleben informieren.



Berufsberatung im Erwerbsleben

**Beruflich verändern?
Chancen ausloten?
Neustart?**

**Finde deine beste Lösung -
gemeinsam mit uns.**



QR-Code scannen oder hier Termin buchen:
www.arbeitsagentur.de/kontakt



**Bundesagentur
für Arbeit**
bringt weiter.



NEW PLAN
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

AUSSTELLUNGEN

IM JULI & AUGUST 2026



Volker Hinz – Helmut Schmidt, rauchend, 2008

ANZEIGE

MEHRERE JAHRZEHNTE Zeitgeschichte

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



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

Fotos BSB Bildarchiv Volker Hinz

Über Jahrzehnte hinweg schuf Volker Hinz (1947-2019) Bilder, die weit über das klassische Porträt hinausgehen. Ob Karl Lagerfeld, Muhammad Ali oder Helmut Schmidt – seine Fotografien bilden nicht nur bekannte Gesichter ab, sondern Menschen in Augenblicken, die etwas über ihren Charakter, ihre Haltung und ihre Zeit verraten. Mit großer Sensibilität und einem untrüglichen Gespür für den entscheidenden Moment gelang es Volker Hinz, Nähe herzustellen, ohne sich in den Vordergrund zu drängen. Die Ausstellung zeigt eindrucksvoll, wie Fotografie Erinnerungen bewahrt und Menschen zu Legenden werden lässt. In den sieben Themenkapitel wird deutlich, warum Hinz zu den prägenden Bildjournalisten seiner

Generation zählt. Seine Arbeiten bewegen sich zwischen dokumentarischer Präzision und künstlerischer Verdichtung. Sie sind journalistische Zeitdokumente und zugleich eindringliche Charakterstudien. Bekannt wurde Volker Hinz vor allem durch seine langjährige Arbeit für das Magazin „stern“. Seine unvergesslichen Bilder entstanden auf politischen Bühnen, hinter den Kulissen großer Ereignisse und in scheinbar beiläufigen Momenten. Gerade diese Mischung aus Nähe, Beobachtungsgabe und erzählerischer Kraft macht sein Werk bis heute einzigartig. Unter www.galerie-im-marstall.de stehen Ihnen weitere Informationen zur Ausstellung, dem Vermittlungs- und Begleitprogramm sowie der Galerie im Marstall Ahrensburg zur Verfügung.



BESONDERER BUCHTIPP

KAFFEEGESCHICHTEN

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

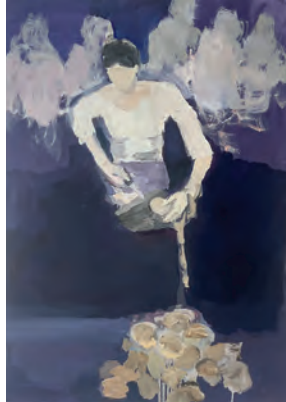
Marie Bernhard (Hg.): »Sie brauchen ihn schwarz«. Insel Verlag, 94 S., 16 Euro

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

Die Magie des Flüchtigen

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

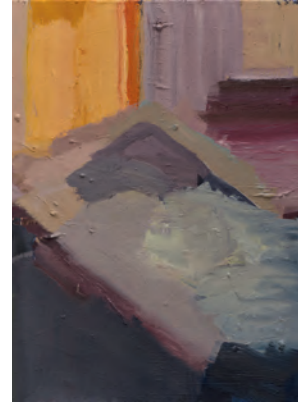
Im Zentrum ihres Schaffens steht der Mensch in all seinen emotionalen und existenziellen Facetten. Pischs oft großformatige Werke zeichnen sich durch einen dynamischen, oft pastosen Farbauftrag aus, bei dem die Grenzen zwischen Figuration und Abstraktion fließend ineinandergreifen. Ihre Charaktere wirken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



Ulrike Pisch – In Bedrängnis



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



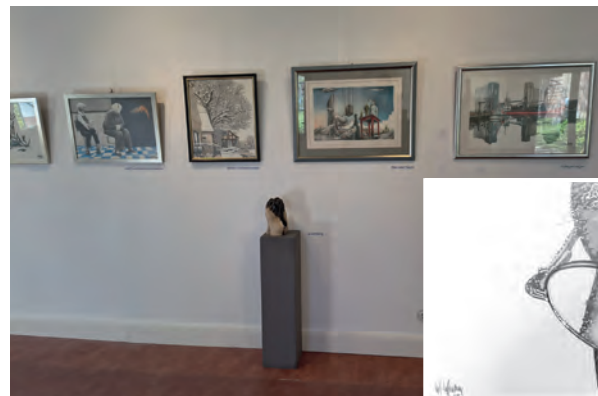
Ulrike Pisch – Gekippter Raum

DIE AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG

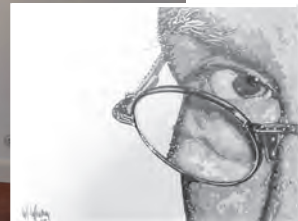
BILDER UND MUSIK

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

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



Blick in die aktuelle Sonderausstellung des Heimatmuseums Heiligenhafen



Horst-Georg Hoffmann – Brille

HINTERSINNICHT

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

Licht und Schatten

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

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



Werk von Ina Steinhusen

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

jemand im Licht und bildet einen Schatten, der andere verdunkelt und wenig sichtbar macht. Auch in der Dunkelheit kann Schatten entstehen und in tiefster Nacht im Mondlicht entstehen Schatten, die wir wahrnehmen.

Künstler*innen beschäftigen sich von Anbeginn mit Licht und Schatten, ob in der Malerei oder auch in anderen Genres wird mit diesen gespielt und gearbeitet. Wie Künstler*innen mit Licht und Schatten spielen, wie sie mit Licht und Schatten umgehen und welche Interpretationen sie nutzen, um das Thema darzustellen, das ist in der Ausstellung zu sehen. Ob Fotografie, Malerei, Objektkunst oder Installation, alles dreht sich eben um Licht und Schatten. Die in der Schau mit ihren Arbeiten vertretenen Künstler*innen sind: Johanna Clausen aus Drage (Keramik), Susanne Nothdurft aus Kiel und

Werk von
Susanne Nothdurft



Werk von
Torsten Richter

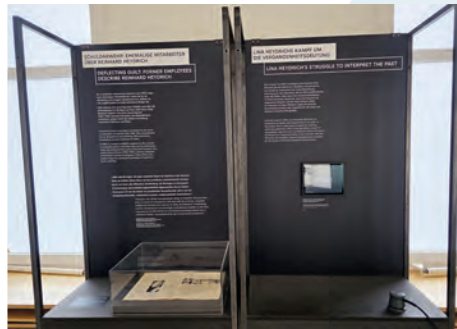


Frauke Petersen aus St. Peter-Ording (beide Malerei), Torsten Richter aus Brunsbüttel (Fotografie), Achim Schmacks aus Witzwort (Malerei) sowie Ina Steinhusen aus Glücksburg (Malerei, Fotografie). Weitere Informationen unter kunsthallewitzwort.de.

Fotos: Susanne Nothdurft / Ina Steinhusen / Torsten Richter



Die Ausstellung im Kieler Landeshaus bietet viele Informationen.



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



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

EIN STÜCK ZEITGESCHICHTE

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

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

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

Fotos: Helko Buhr



César Orrico –
Aquilon, 2019

Der Künstler César Orrico zeigt seine Werke im Eisenkunstguss Museum Büdelsdorf

Spaniens neuer Stern der Bildhauerkunst

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

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

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

REDUZIERTER TICKETPREISE

KOOPERATION MIT DER NORDART 2026

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

César Orrico

Numen



22.5.-1.11.
2026

www.das-eisen.de



**Eisenkunstguss
Museum
Büdelsdorf**

Landesmuseen SH



Café Paris

*Ich schlenderte durch hundert Gassen,
bestaunte die Anmut dieser Stadt.
Tauben stürzten herab in Massen,
als ich es alsdann gefunden hab!*

*Ein Wohlgeruch zog um die Ecken,
von Croissants, Baguettes und Espresso.
Es sollte meine Sehnsucht wecken,
und meine Gelüste, ... rechtens so!*

*So nahm ich Platz an einem Tische,
zwischen all den 'lustren Gästen dort.
Ach, in des Morgens Sommerfrische,
schwebte meine liebe Seele fort!*

*All mein Kummer und schwere Sorgen,
welche mich stets so sehr bewegen,
galten nicht mehr an jenem Morgen,*

*Oh, Paris, belle ville, welch ein Segen!
Weit in der Ferne rief Notre Dame,
wie ein Sonntag aus dem Bilderbuch,
kündigte die nächste Stunde an,
zum Gottesdienste, des Herrn Gesuch!*

*Sehr lange Zeit hab ich verweilt,
blickte auf die meine Taschenuhr.*

In zwei Seiten hat mich ereilt:

Wie Streß, und auch einfach, Sehnsucht pur!

Kai Lorenz

Fotos: Adobe Stock / Kai Lorenz

KAI LORENZ

... wurde 1978 geboren und wuchs in Großenaspe auf. Nach seinem Fachabitur in Wirtschaft hat er nach dem Zivildienst ein Studium zum Kommunikationswirt und ein Praktikum bei einem Stadtmagazin gestartet, musste aufgrund einer Erkrankung aber abbrechen. Die Krankheit hatte ihn lange Zeit im Griff, aber er raffte sich wieder auf und fing mit dem Schreiben von Gedichten an. Im Rahmen eines von ihm erstellten Heftes bietet er Hobbyautoren die Möglichkeit, ihre Arbeiten zu veröffentlichen.

SENDEN SIE UNS IHR GEDICHT!

Sie schreiben Gedichte und möchten diese gerne mal veröffentlichen? Dann aufgepasst! Senden Sie Ihr bestes – kurzes – Werk mit einer kleinen Vita und Ihrem Porträtfoto an m.lass@falkemedia.de.

Vielleicht sind Sie beim nächsten Mal in der Lebensart Westküste vertreten? Wir freuen uns!



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Büroleitung:

Friederike Schmidt, Tel.: 0431 / 200 766 503

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Geschäftsführung (V.i.S.d.P.):

Gesa Schimmer & Kathrin Wesselmann, Tel.: 0431 / 200 766 933

Chefredaktion:

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

Redaktion:

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

Grafik:

Sandra Huege, Nicolas Rexin, Maren Urbat, Sonja Woldt

Anzeigen- und Titelgestaltung:

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

Fotos:

Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Illustrationen:

Adobe Stock

Anzeigen

anzeigen@verlagskontor-sh.de

Fleensburg, Schleswig, Nordfriesland (22.000 Ex.):

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

Hamburg Nord, Lübeck, Norderstedt, Alstertal & Walddörfer, Ahrensburg (22.000 Ex.):

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

Hamburg West, Elbvororte, Pinneberg, Itzehoe (22.000 Ex.):

Renate Wietzke:
renate.wietzke@verlagskontor-sh.de
Tel.: 0431 / 200 766 512

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

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

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

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 Redaktionschluss:

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.



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

ZauberMix
für monsieur cuisine

DIE BESTEN IDEEN FÜR MEHR FAMILIENZEIT



AUCH HIER
ERHÄLTlich:

amazon.de

978-3-96417-324-9

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de
Bücher seit 1996

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

Mayersche.de



NEU
im Handel
NUR
24,90 €

Diese Gerichte
schmecken allen
am Tisch

Foto: Julia Eickmeyer

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

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

